

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2022
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 068

RECEITAS



BAIRROS e ZONAS
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - bip.zip@cm-lisboa.pt

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>Segundo dados de 2018 das USF Baixa, Almirante e Sétima Colina, que servem o(s) Território(s) o nº de utentes da população imigrante proveniente de países do Sul da Ásia que recorreu ao médico de família foi de: Nepal (1712), Bangladesh (1637), Paquistão (289) e Índia (710). Devido a questões genéticas, culturais, comportamentais e sociais, estes grupos apresentam um maior risco de desenvolver diabetes mellitus tipo II, hipertensão e dislipidemia (aumento de colesterol) do que a população portuguesa. Além das barreiras culturais e linguísticas entre profissionais de saúde e estes utentes o aconselhamento nutricional torna-se ainda mais desafiante, por desconhecimento da culinária nativa e a conseqüente falta de alternativas mais saudáveis e culturalmente sensíveis. Neste contexto, é essencial desenvolver um projeto de promoção da saúde através da cozinha e nutrição que possa ajudar a população imigrante do Sul da Ásia, público alvo deste projeto, a prevenir e a controlar melhor as suas doenças metabólicas. Este projeto complementa a atuação dos profissionais de saúde das Unidades de Saúde Familiar parceiras, desenvolvendo respostas concretas de promoção de saúde culturalmente sensíveis e participativas na comunidade. Aplica uma metodologia de colaboração intersectorial entre o setor da saúde e o setor social e solidário já testada e premiada localmente da Prescrição Social. Para um maior envolvimento das comunidades contamos com a parceria da PMAA.</p>
Destinatários preferenciais	Grupos vulneráveis
Temática preferencial	Espaço Comunitário
Objectivo geral	<p>RECEITAS pretende contribuir de forma significativa para a melhoria do bem-estar físico, mental e social das comunidades vulneráveis do território, dando resposta a problemas sociais tais como o da alimentação, do isolamento e da exclusão. Nesse sentido, é dirigido aos utentes das comunidades imigrantes do sul da Ásia, identificados nas consultas médicas e de enfermagem nas USF Baixa, Almirante e Sete Colinas, e referenciados através do circuito da Prescrição Social.</p> <p>A saúde é um completo bem-estar físico, mental e social, não consistindo apenas na ausência de doença ou de enfermidade. E porque comer é um acto profundamente pessoal e cultural será um desafio, para todos os envolvidos, provocar mudanças na dieta de cada um, respeitando o seu paladar, a sua religião e restrições alimentares. Em</p>



conjunto vamos encontrar soluções para a desafiante necessidade de prescrever "receitas" alimentares culturalmente ajustadas e socialmente equitativas, integradas nas GOP 2022-26 da cidade de Lisboa (Pilar 5), Eixos preferenciais (A, B e E) e no ODS 3-Saúde. Dada a dificuldade manifestada por profissionais de saúde na prescrição de dietas culturalmente sensíveis, serão dinamizadas ações de formação aos profissionais de saúde envolvidos no aconselhamento nutricional destas comunidades, assim como dirigidos às comunidades, sobre alimentação saudável, acessível e sustentável, por forma a capacitar os participantes a utilizar melhor os seus recursos económicos, combatendo o desperdício alimentar. E para que a sensibilização alcance mais utentes será criada uma aplicação onde qualquer um tenha acesso às receitas. Em conjunto com os parceiros serão realizados show cookings nas Ruas e Praças mais frequentadas pelas comunidades envolvidas.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Produzir e adaptar um conjunto de receitas e práticas de nutrição saudáveis, cultural e clinicamente sensíveis, para o público-alvo. Levantamento das práticas de alimentação dos utentes referenciados através da prescrição social das Unidades de Saúde Familiares. Conhecer as tradições, as cozinhas regionais e os hábitos alimentares que enquadram culturalmente os diferentes países e cruzá-los com as recomendações de uma alimentação saudável para as diferentes condições de saúde sinalizadas nos sub-grupos do público alvo, junto de nutricionistas e médicos. Pesquisar os ingredientes do ponto de vista nutricional e a sua origem do ponto de vista ambiental, assim como a sua proveniência geográfica e de abastecimento local, por forma a conhecer os circuitos de abastecimento preferenciais destas comunidades. Serão feitas entrevistas de integração no programa de workshops num trabalho colaborativo entre actores chave das unidades de saúde e das principais comunidades do público-alvo identificadas, com conhecimento das tradições das diferentes cozinhas, na vertente prática e de confeção. Em colaboração com os nutricionistas e os Chefes convidados, elaborar e experimentar um conjunto de receitas que possam ser facilmente confeccionadas quer pelas famílias quer nos restaurantes que diariamente alimentam os que se encontram sós, longe da família.

Sustentabilidade

Tendo consciência de quão enraizados estão os hábitos



monitorização das suas condições de saúde.
 Do ponto de vista económico, este projecto conseguirá
 minimizar os custos associados ao tratamento destas doenças
 pelo sistema nacional de saúde.
 A CPM manterá sempre esta importante colaboração com os
 profissionais de saúde e com o Projecto Piloto de
 Prescrição Social do ACES Lisboa Central.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição	<p> Divulgar e tornar digitalmente acessível a um público mais alargado as receitas desenvolvidas. Produzir uma App com as receitas adaptadas, gratuita e a que todos podem aceder, criada para o efeito. Receituário elaborado em inglês e traduzido para bengali e nepalês. Registrar pequenos vídeos explicativos sobre práticas de preparação de alimentos e confecção das receitas desenvolvidas e partilhadas no livro. Criar conteúdos específicos para cada comunidade, incluindo testemunhos de alguns membros das comunidades sobre a forma como têm conseguido integrar estes novos hábitos alimentares na sua rotina, o que servirá de inspiração para os restantes membros da comunidade. Promover acções de sensibilização para a importância de uma alimentação saudável e sustentável dos pontos de vista económico e ambiental. em acções de rua com recurso a uma cozinha móvel. </p>
Sustentabilidade	<p> Os conteúdos digitais referentes ao projecto serão gratuitos para os participantes. A app também poderá ter conteúdos adicionais (mais informação, receitas, vídeos, etc.), acessíveis por qualquer pessoa através de subscrição paga. Uma app digital apresenta sustentabilidade ambiental, pois permite reduzir a pegada ecológica associada a uma publicação física (em papel). </p>

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	FOOD FOR THOUGHT
Recursos humanos	<p> Responsável pela actividade_ Investigadora e PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central </p>
Local: entidade(s)	<p> Portugal Multicultural Academy Association Cozinha Popular da Mouraria Restaurantes da Rua do Benfornoso </p>
Valor	5076 EUR



Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	100
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	Healthy Kitchen CoLAB
Recursos humanos	Responsável pela actividade_ Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura Equipa do projecto Nutricionistas Chefes de cozinha convidados PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	7184 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	30
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	Recipes for ALL
Recursos humanos	Responsável pela actividade_ Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	5594 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	0
Objectivos específicos para que concorre	2, 3



Actividade 4 Daily Diet

Recursos humanos Responsável pela actividade_CPMouraria
Equipa do projecto
Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura
PMAA - Portugal Multicultural Academy Association
Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central

Local: entidade(s) Cozinha Popular da Mouraria

Valor 6684 EUR

Cronograma Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 200

Objectivos especificos para que concorre 2, 3

Actividade 5 GOOD FOOD

Recursos humanos Responsável pela actividade_CPMouraria Equipa do projecto
Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association
Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central

Local: entidade(s) Cozinha Popular da Mouraria

Valor 5934 EUR

Cronograma Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

Periodicidade Semanal

Nº de destinatários 300

Objectivos especificos para que concorre 2, 3

Actividade 6 Digital Food

Recursos humanos Responsável pela actividade_CPMouraria
Equipa do projecto+
Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura
PMAA - Portugal Multicultural Academy Association
Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Designer
Webdesigner I
Webdesigner II



Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	13755 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	0
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 7	Show Cooking
Recursos humanos	Responsável pela actividade_CPMouraria Equipa do projecto Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura PMAA - Portugal Multicultural Academy Association Projeto Piloto de Prescrição Social do ACES Lisboa Central
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Valor	5773 EUR
Cronograma	Mês 7, Mês 9, Mês 11
Periodicidade	Pontual3
Nº de destinatários	1000
Objectivos específicos para que concorre	2, 3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	4
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenadora/Investigadora
Horas realizadas para o projeto	1680
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira



Morador no bairro do projeto	Não
Função	Gestora do projeto
Horas realizadas para o projeto	768
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Investigadora_Avaliação_Metas
Horas realizadas para o projeto	240
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Responsável pela cozinha
Horas realizadas para o projeto	900
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Designer
Horas realizadas para o projeto	180
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Webmaster app
Horas realizadas para o projeto	360
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Webmaster Actualização site
Horas realizadas para o projeto	270



Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Videomaker
Horas realizadas para o projeto	180
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Fotógrafa
Horas realizadas para o projeto	360
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Traduções_PMAA
Horas realizadas para o projeto	270
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	Investigadora _metodologias qualitativas
Horas realizadas para o projeto	90
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Chef convidado
Horas realizadas para o projeto	45
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Chef convidado



Horas realizadas para o projeto 45
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Chef convidado

Horas realizadas para o projeto 45
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função Chef convidado

Horas realizadas para o projeto 45
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Sim

Função Chef convidado

Horas realizadas para o projeto 45
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%) 2

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto 2

Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas) 200

Nº total acumulado de destinatários de



atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	800
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	3
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	50
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	10
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	0
Nº de destinatários imigrantes	200
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	40
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	0
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	0
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	4
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	3
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
---Aplicação	1

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado



Encargos com pessoal interno	14470 EUR
Encargos com pessoal externo	14800 EUR
Deslocações e estadias	180 EUR
Encargos com informação e publicidade	10850 EUR
Encargos gerais de funcionamento	9700 EUR
Equipamentos	0 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	ACPM Associação Cozinha Popular
Valor	50000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Cozinha popular da Mouraria
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	13200 EUR
Descrição	Despesas de manutenção da cozinha/sala: electricidade; água, telefone, limpezas, manutenção de equipamento (1100.00/mês)

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	13200 EUR
Total do Projeto	63200 EUR
Total dos Destinatários	1630

