

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

ENTIDADES PROMOTORAS

Designação ACPM Associação Cozinha Popular

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação PMAA - Portugal Multicultural Academy Association

Designação Projeto Prescrição Social dos Cuidados de Saúde Primários da ULS São José

Designação Pequeno Almoço das Cozinhas de Lisboa/Estremadura

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação RECEITAS

BIP/ZIP em que pretende intervir 43. Alfama

62. Castelo

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade

Alavancar a vasta experiência da CPM no território e a sua profunda envolvência com as comunidades locais na promoção da saúde e prevenção de doenças. O conhecimento das cozinhas das comunidades envolvidas: o respeito pelo seu paladar e tradições garante o impacto junto dos mesmos a curto e a médio prazo.

A app de receitas adaptadas a uma alimentação saudável acessível a todos, é um estímulo para a mudança de hábitos das comunidades envolvidas que antes não tinham acesso a esta informação.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico 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.

Temática preferencial Espaço Comunitário

Destinatários preferenciais Grupos vulneráveis

Objectivo geral

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Sustentabilidade Tendo consciência de quão enraizados estão os hábitos alimentares destas comunidades, sabemos que o aspecto fundamental a ter em conta no processo de desenvolvimento de novas receitas é a preservação do sabor característico da comida e a utilização das especiarias identitárias destas cozinhas. Conseguir que adoptem novas receitas e novos hábitos, mais saudáveis e sustentáveis, já terá um grande impacto na sua saúde e na vida da comunidade.



Queremos, no entanto, ir ainda mais longe, trabalhando junto dos cozinheiros dos restaurantes da Rua do Benfornoso, onde diariamente centenas de homens sós fazem todas as suas refeições, através de um sistema de avanças mensais. Conseguir que estes cozinheiros acrescentem ao menu alternativas mais saudáveis e sustentáveis, será certamente um enorme desafio, mas que queremos abraçar, sabendo que terá um profundo impacto na saúde individual e social destas comunidades.

Quanto à sustentabilidade ambiental, o projecto poderá influenciar a redução do uso de ingredientes provenientes de circuitos globais, cuja proveniência não seja nacional. Do ponto de vista ambiental e económico, podemos maximizar o aproveitamento de cada ingrediente, reduzindo assim o desperdício alimentar.

O projecto contribui para a sustentabilidade social, pois irá melhorar o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida da população imigrante.

Após o primeiro ano, a CPM mantém as parcerias desenvolvidas e disponibiliza os seus recursos.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Sustentabilidade

Os indivíduos referenciados para a participação no projecto continuarão a ser acompanhados pela equipa médica, para 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

Sustentabilidade

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).

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO



Actividade 1	FOOD FOR THOUGHT
Descrição	
Recursos humanos	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
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Portugal Multicultural Academy Association Cozinha Popular da Mouraria Restaurantes da Rua do Benfornoso
Resultados esperados	
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
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Resultados esperados	
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 especificos para que
concorre

1

Actividade 3 Recipes for ALL

Descrição

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: morada(s)

Local: entidade(s) Cozinha Popular da Mouraria

Resultados esperados

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 especificos para que
concorre

2, 3

Actividade 4 Daily Diet

Descrição

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: morada(s)

Local: entidade(s) Cozinha Popular da Mouraria

Resultados esperados

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 específicos para que concorre	2, 3
Actividade 5	GOOD FOOD
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Resultados esperados	
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 específicos para que concorre	2, 3
Actividade 6	Digital Food
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Resultados esperados	
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
Descrição	
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: morada(s)	
Local: entidade(s)	Cozinha Popular da Mouraria
Resultados esperados	
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 $\geq 75\%$) 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



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

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

