

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2023  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 055

EVA - Envelhecer Vivendo Apoiado



**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](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação PROJECTO ALKANTARA - Associação de Luta Contra a Exclusão Social

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação GIM - Grupo de Intervenção para a Mudança

Designação Junta de Freguesia de Alcantara

Designação Junta de Freguesia de Campo de Ourique

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação EVA - Envelhecer Vivendo Apoiado

BIP/ZIP em que pretende intervir 13. Bela Flor

14. Liberdade

41. Sete Moinhos

51. Cascalheira / Alvito Velho

ODS 2030 Erradicar a Pobreza

Reduzir as Desigualdades

Paz, Justiça Instituições Eficazes

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto de apoio ao envelhecimento procura intervir junto da população idosa de bairros socialmente desfavorecidos, através da criação de um Gabinete de Apoio ao Envelhecimento; do planeamento e execução de intervenções multidisciplinares de âmbito psicomotor, cognitivo e emocional; da realização de sessões de índole não terapêutica; na distribuição de pequenas ofertas em datas comemorativas e na criação de materiais de apoio à intervenção e conceptualização do envelhecimento.

Fase de sustentabilidade A fase de sustentabilidade assenta na manutenção do Gabinete de Apoio ao Envelhecimento; no contínuo trabalho dos voluntários para as intervenções não terapêuticas; a divulgação de um Manual de Estratégias de Intervenção Individual em Contexto Domiciliário, com componente teórica e prática, que servirá de apoio a utentes, familiares, cuidadores e parceiros; e o desenvolvimento de um



Dicionário EVA, repleto de mechas e curiosidades, da autoria dos utentes, e recolhidas em intervenção.

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>O projeto apresentado prevê a redução do isolamento social, da solidão, do declínio cognitivo e motor, a promoção da saúde mental e da funcionalidade, procurando de forma multidimensional agir em prol de diversas necessidades e problemas psicossociais apresentados pelos territórios.</p> <p>O primeiro problema social refere-se às características sociodemográficas, que refletem a presença de uma elevada percentagem de população envelhecida (entre 18,7 a 25,6%, constituindo a segunda faixa etária com maior representatividade), inserida num contexto de multivulnerabilidades (i.e., panorama de exclusão e isolamento social, fragilidade das redes de suporte social, baixas qualificações e com poucos recursos financeiros).</p> <p>Como segunda problemática podemos destacar o envelhecimento patológico presente na população idosa atualmente. Apesar do envelhecimento ser um processo contínuo e gradual de adaptações naturais, implica alterações físicas, cognitivas e emocionais, que requerem uma intervenção específica para promoção e manutenção do funcionamento, prevenindo o declínio das competências cognitivas, emocionais e motoras.</p> <p>Por fim, a terceira principal problemática debruça-se sob a inexistência de respostas e equipamentos locais, para a população idosa, de intervenção individual, gratuita e de fácil acesso. O projeto procura colmatar esta necessidade, prestando um serviço gratuito para os beneficiários diretos e indiretos, e de fácil acesso (prevê-se a realização de sessões em domicílio).</p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	<p>O isolamento social é uma realidade muito presente no processo de envelhecimento, que pode dever-se à ausência de contacto social ou familiar, à falta de envolvimento na comunidade, ou ainda resultante da dificuldade no acesso a serviços.</p> <p>Uma das principais preocupações do isolamento social é o sentimento de solidão que pode surgir desta ausência de contactos sociais e/ou familiares, bem como o incrementar</p>



## FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

do sentimento de não pertença e exclusão social. Uma vez que o sentimento de solidão pode interferir com a qualidade de vida da pessoa idosa, torna-se urgente intervir neste âmbito.

Desta forma, o objetivo primordial do Projeto assenta na prevenção e combate desta problemática, de forma a conseguir:

promover o contacto social e/ou familiar dos utentes;  
envolvê-los na sua comunidade;  
auxiliar no acesso a serviços e produtos necessários à manutenção da sua saúde e funcionalidade.

Dadas as características sociodemográficas das áreas de intervenção, que refletem a presença de uma elevada percentagem de população envelhecida, inserida num contexto de multivulnerabilidades, revela-se necessário intervir neste campo. Para isso contamos com a ajuda de diversos parceiros (por exemplo, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa) para sinalizar os casos prioritários a intervir.

Para além disso, a inexistência de respostas e equipamentos locais, para a população idosa, de intervenção individual, gratuita e de fácil acesso, constitui igualmente uma problemática presente nestas regiões. Pelo que o projeto procura colmatar esta necessidade, prestando um serviço gratuito para os beneficiários diretos e indiretos, como o Gabinete de Apoio ao Envelhecimento, e de fácil acesso a todos os envolvidos, através de uma intervenção multidisciplinar (emocional, cognitiva e motora) ao domicílio.

---

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	<p>Apesar do envelhecimento ser um processo contínuo e gradual de adaptações naturais, o mesmo implica alterações motoras, cognitivas e emocionais, que requerem uma intervenção específica para promoção e manutenção de um envelhecimento ativo e saudável.</p> <p>Deste modo, pretende-se atuar ao nível destas três áreas, com intervenções específicas para cada uma delas (Atividades 2 - Psicomotora; 3 - Cognitiva e 4 - Emocional), melhorando a qualidade de vida dos utentes ao estimular hábitos de atividade física e mental regulares, dentro de um domínio social e afetivo equilibrados, e ao promover uma adequada gestão do stress da vida diária e/ou outros factores específicos aliados ao envelhecimento (ex. luto, perda de capacidades, etc.).</p> <p>Para além disso, objetiva-se promover um acompanhamento em saúde intensivo através da dinamização de sessões de Saúde</p>
-----------	---



Preventiva, para efeitos de medição da tensão, glicémia, colesterol e pesagem, com o nosso parceiro Farmácia Probidade; e de Consultas na Clínica da Cruz Vermelha, através da ESSCVP.

Por fim, como forma de promover o sentimento de felicidade, valorização e satisfação com a vida, pretende-se facultar diversos apoios com o banco de voluntariado (atividade 5 - ex. caminhadas, acompanhamento a consultas e mercearia), e ainda ofertas comemorativas (atividade 6 - ex. aniversários).

**Sustentabilidade**

A fase de intervenção do projeto procura manter e reabilitar as competências dos beneficiários, quer ao nível motor, emocional e/ou cognitivo. Ao longo dos meses e na fase de término, focalizada no bem-estar do idoso, pretende-se, em paralelo, transmitir estratégias que possam ser utilizadas pelo próprio autonomamente, bem como por familiares ou comunidade envolvente. Deste modo ficará ativo e disponível no terreno:

1 Gabinete de Apoio ao Envelhecimento (GAE);  
 Manual de estratégias com exercício de estimulação cognitiva e motora em formato digital;  
 Banco de voluntariado que continuará a apoiar os idosos a consultas, exames, farmácia, compras, pequenas caminhadas,  
 ...

Possibilidade de os idosos continuarem a usufruir de consultas na Clínica da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha (ex.: Podologia);  
 Continuação da participação dos idosos na Saúde Preventiva realizada pela Farmácia proibidade nas instalações do Projecto Alkantara;  
 Facebook e Instagram, onde serão publicados novos exercícios e desafios de estimulação cognitiva e motora.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição**

A felicidade está intimamente relacionada com os que estão ao nosso redor: a família, amigos, colegas, vizinhos e conhecidos. Como humanos e seres sociais temos a qualidade de formar relações. É através dos nossos relacionamentos que damos e recebemos apoio emocional, favorecemos o nosso desenvolvimento e aumentamos as hipóteses de sobrevivência. As relações sociais são importantes em qualquer fase da vida. No entanto, na terceira idade, essa relação pode influenciar diretamente no estado mental e físico do idoso, causando ainda efeitos negativos na capacidade cognitiva, quando as mesmas não se apresentam como dinâmicas saudáveis. As situações de depressão e solidão, podem ser consequências de uma vida isolada ou com falta de laços familiares próximos, o que resulta na incapacidade de participar em algumas atividades de grupo. Por isso, é fundamental que o idoso mantenha a interação não apenas com a família, mas também com vizinhos e amigos, evitando a possibilidade de adoecimento psíquico e físico. De forma a potenciar relações pessoais e sociais positivas



e de promover as competências interrelacionais e sociais, é importante proporcionar momentos de convívio e lazer, que facilitarão as relações sociais que permitiram aos idosos a saída do domicílio, o sentimento de bem-estar e oportunidade de se relacionarem com outros, evitando o sedentarismo, o sentimento de isolamento e o declínio de competências.

**Sustentabilidade** Ao longo de toda a fase de intervenção pretende-se que os beneficiários consigam manter as suas relações pessoais e sociais

1 Gabinete de Apoio ao Envelhecimento (GAE);  
 Banco de voluntariado que continuará a apoiar os idosos a consultas, exames, farmácia, compras, pequenas caminhadas,  
 ...  
 Possibilidade de participação nas atividades do Projeto Envelhecer Vivendo (RAAML) nas instalações do Projecto Alcantara na Liberdade e Bela-Flôr;  
 Facebook e Instagram.  
 Criação de um dicionário de mechas e curiosidades

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

**Actividade 1** GAE - Gab. Apoio ao Envelhecimento

**Recursos humanos** Coordenadora / Assistente Social;  
 Estagiária Profissional de Serviço Social;  
 Psicomotricista;  
 Técnica Superior de Educação Social;  
 Psicóloga;  
 Representante da Junta de Freguesia de Alcântara;  
 Representante da Junta de Freguesia de Campo de Ourique;  
 Representante do GIM - Grupo de Intervenção para a Mudança;  
 Técnica Farmácia Probidade;  
 Representante da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;  
 Representante da Associação de Moradores dos Sete Moinhos;  
 Representante da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa.

**Local: entidade(s)** Projecto Alcantara  
 Cooperativa de Habitação da Bela-Flor

**Valor** 4910 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** 120

**Objectivos específicos para que concorre** 1



Actividade 2	Intervenção Psicomotora
Recursos humanos	Psicomotricista Alunos e professores da ESSCVP
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor
Valor	9115 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	Semanal
Nº de destinatários	70
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	Intervenção Cognitiva
Recursos humanos	Técnica Superior de Educação Social; Psicóloga.
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor
Valor	15020 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	70
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 4	Intervenção Emocional
Recursos humanos	Psicóloga Técnica Superior de Educação Social
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor
Valor	15020 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	70
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 5	Fora da Caixa
Recursos humanos	Coordenadora/Assistente Social; Psicomotricista; Técnica Superior de Educação Social; Psicóloga; Voluntários; Estagiária Profissional de Serviço Social; Representante GIM - Grupo de Intervenção para a Mudança.
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor
Valor	2455 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	Mensal
Nº de destinatários	70
Objectivos específicos para que concorre	1, 2
Actividade 6	ECO - Efeitos, Comemorações, Oferta
Recursos humanos	Coordenadora/Assistente Social; Psicóloga; Técnica Superior de Educação Social; Psicomotricista; Estagiária Profissional de Serviço Social; Representante GIM - Grupo de Intervenção para a Mudança. Voluntários.
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor
Valor	3480 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	Pontual75
Nº de destinatários	70





Objectivos específicos para que  
concorre 2

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 5

Constituição da equipa de projeto

Função Coordenadora/ Assistente Social

Horas realizadas para o projeto 910

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Psicóloga

Horas realizadas para o projeto 1820

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Técnica Superior de Educação Social

Horas realizadas para o projeto 1820

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função Psicomotricista

Horas realizadas para o projeto 1040

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não



Função Técnicos Junta de Freguesia de Alcântara  
 Horas realizadas para o projeto 100  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Técnicos Junta de Freguesia de Campo de Ourique  
 Horas realizadas para o projeto 100  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Técnicos Santa Casa da Misericórdia de Lisboa  
 Horas realizadas para o projeto 120  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Representastes GIM - Grupo de Intervenção para a Mudança  
 Horas realizadas para o projeto 120  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Sim

Função Professores/Alunos Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa  
 Horas realizadas para o projeto 60  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira  
 Morador no bairro do projeto Não

Função Técnicos Farmácia Probidade  
 Horas realizadas para o projeto 100  
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira



Morador no bairro do projeto	Não
Função	Estagiários Profissionais de Serviço Social
Horas realizadas para o projeto	612
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Voluntários /estagiários
Horas realizadas para o projeto	350
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Representantes Comissão Moradores dos 7 Moinhos
Horas realizadas para o projeto	50
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	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	0
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	70
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Nº de atividades onde não é possível a	

identificação clara dos participantes	0
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	5
Nº de destinatários mulheres	50
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	70
Nº de destinatários imigrantes	0
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	1
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	1
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	0
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	48293 EUR
Encargos com pessoal externo	0 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR



Encargos com informação e publicidade	807 EUR
Encargos gerais de funcionamento	900 EUR
Equipamentos	0 EUR
Obras	0 EUR
Total	50000 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	PROJECTO ALKANTARA - Associação de Luta Contra a Exclusão Social
Valor	50000 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Projecto Alkantara - Associação de Luta Contra a Exclusão Social
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	29030 EUR
Descrição	<p>Verba relativa ao número de horas da Coordenadora do Projecto, estagiária profissional de Serviço Social, estagiários curriculares, voluntários, contabilista certificado e serviços de limpeza a afetar ao projeto. Encargos com informação e publicidade ( impressões do Manual de estratégias de Intervenção em contexto domiciliário) e encargos com deslocações inerentes ao projeto.</p> <p>Nos Encargos gerais de funcionamento, valor referente a custos operacionais (água, luz, comunicações, Carregamento Hotspot de Internet Móvel, etc), Material de economato, consumíveis, cedência de espaço de trabalho, assim como de salas para reuniões e apoio logístico às mesmas.</p> <p>Nos Equipamentos, cedência de 3 tablets equipados com pen e teclado, assim como de 2 hotspots de internet móvel.</p>
Entidade	Junta de Freguesia de Alcântara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2000 EUR
Descrição	<p>Verba relativa ao apoio ativo nas atividades do projeto e iniciativas que ocorram na sua freguesia (licenças, espaços, transportes, palcos, música, etc.) ou fora como visitas e passeios; outros materiais considerados necessários para envolvimento da população e para a execução das actividades nas áreas das suas competências; na efectivação de reuniões de parceria e em outras áreas da sua competência e jurisdição.</p> <p>Envolvimento de técnicos em sinalização e análise de casos</p>



que necessitem de enquadramento e encaminhamento específico em colaboração com o GAE - Gabinete de Apoio ao Envelhecimento e participação nas reuniões da equipa técnica e apoio às atividades

Entidade	Junta de Freguesia de Campo de Ourique
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2000 EUR
Descrição	Verba relativa ao apoio ativo nas atividades do projeto e iniciativas que ocorram na sua freguesia (licenças, espaços, transportes, palcos, música, etc.) ou fora como visitas e passeios; outros materiais considerados necessários para envolvimento da população e para a execução das actividades nas áreas das suas competências; na efectivação de reuniões de parceria e em outras áreas da sua competência e jurisdição. Envolvimento de técnicos em sinalização e análise de casos que necessitem de enquadramento e encaminhamento específico em colaboração com o GAE - Gabinete de Apoio ao Envelhecimento e participação nas reuniões da equipa técnica e apoio às atividades
Entidade	(GI) GIM - Grupo de Intervenção para a Mudança
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1500 EUR
Descrição	Verba relativa ao número de horas dos responsáveis da Pró-comissão para reuniões de parceria, planeamento, execução e avaliação do projeto, apoio na sinalização de novos casos, colaboração na sensibilização e contacto próximo com a comunidade para divulgação do projeto, envolvimento ativo e direto na sustentabilidade do projeto, e apoio na avaliação do impacto social do projeto.

**TOTAIS**

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	34530 EUR
Total do Projeto	84530 EUR
Total dos Destinatários	470

