

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2023
Dimensão: Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 069

Nutrir o Saber



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 CREVIDE-Creche Popular de Moscavide, Associação Sem Fins Lucrativos

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Junta de Freguesia do Lumiar

Designação Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Ignição

Designação Nutrir o Saber

BIP/ZIP em que pretende intervir 52. Paço do Lumiar

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução

Fase de sustentabilidade Decorrido 1 ano do início do projeto, o mesmo será dinamizado através de sessões pontuais com o grupo a intervir, promovendo a consolidação dos conhecimentos previamente adquiridos em sessão de educação alimentar e consulta.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico O envelhecimento é um processo progressivo, irreversível e no qual existem alterações do ponto de vista morfológico,



psicológico, funcional e bioquímico, existindo um impacto direto com a nutrição e alimentação, promovendo o aumento de risco de défice nutricional. A população Portuguesa está a envelhecer cada vez mais depressa, verificando-se também um aumento do índice de dependência nesta faixa etária. O isolamento social é também responsável pelo sedentarismo e redução da mobilidade, permitindo o aparecimento de idosos em risco nutricional. Apesar da taxa de analfabetismo ter diminuído nos últimos anos, o acesso a informação com impacto na saúde deve ser para todos, sem exclusão. Para além disso, este projeto surge da necessidade de aliar a alimentação, algo que realizamos diariamente desde que nascemos, com o envelhecimento ativo, crucial para garantir a inclusão desta faixa etária na sociedade e também para melhorar a sua qualidade de vida.

Temática preferencial	Promover Competências e Empreendedorismo
Destinatários preferenciais	Idosos
Objectivo geral	

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

Sustentabilidade	A aquisição de novos conhecimentos permitirá a escolha informada nos mais variados determinantes para a saúde dos indivíduos presentes neste projeto. O aumento dos níveis de literacia em saúde está associado a um menor custo do ponto de vista económico, menor número de internamentos e de recorrências às urgências, maior prevenção e conseqüente aumento da qualidade de vida e melhor eficácia dos serviços de saúde.
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Sustentabilidade	O acompanhamento personalizado e constante permite uma estratificação do risco nutricional e uma posterior intervenção, adequando a ingestão alimentar e nutricional às necessidades de cada indivíduo. Posteriormente, avalia-se a eficácia das intervenções em cada consulta e procede-se a atualização das mesmas, caso seja necessário.
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Objetivo Específico de Projeto 3



Descrição

Sustentabilidade O contato dos idosos com a criança permite que os mesmos se sintam mais úteis, através da transmissão de conhecimentos, promovendo a sua saúde e bem-estar e quebrando barreiras quanto ao estereótipo da idade (por parte das crianças). Quanto à atividade física, pretende-se prevenir a perda de massa muscular (muito prevalente nesta faixa etária), a estimulação da coordenação motora, a prevenção da saúde mental e emocional e conseqüente redução da ansiedade.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1 Sessões de educação alimentar

Descrição

Recursos humanos Nutricionista
Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento das sessões

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Centro de Convívio do Paço do Lumiar

Resultados esperados

Valor 3100 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 20

Objectivos específicos para que concorre 1

Actividade 2 Rastreio e consulta de Nutrição

Descrição

Recursos humanos Nutricionista
Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento dos rastreios e consultas

Local: morada(s)

Local: entidade(s) Centro de Convívio do Paço do Lumiar



Resultados esperados	
Valor	3100 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	20
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 3	Horta pedagógica
Descrição	
Recursos humanos	Nutricionista Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Ainda a definir
Resultados esperados	
Valor	3100 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	20
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 4	Atividade física
Descrição	
Recursos humanos	Professor de Educação Física Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento
Local: morada(s)	
Local: entidade(s)	Centro de Convívio do Paço do Lumiar
Resultados esperados	



Valor	3100 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	20
Objectivos específicos para que concorre	3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 2

Constituição da equipa de projeto

Função Isabel Paulo

Horas realizadas para o projeto 96

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%) 0

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) 20

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	0
Nº de destinatários mulheres	10
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	20
Nº de destinatários imigrantes	0
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	0
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	24
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	3
Nº de vídeos criados	12
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	12
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno 1380 EUR

Encargos com pessoal externo 2400 EUR



Deslocações e estadias	3082 EUR
Encargos com informação e publicidade	1450 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2800 EUR
Equipamentos	1288 EUR
Obras	0 EUR
Total	12400 EUR
Montante de apoio financeiro por entidade promotora	
Entidade	CREVIDE-Creche Popular de Moscavide, Associação Sem Fins Lucrativos
Valor	12400 EUR
Outras fontes de financiamento e respectivos montantes	
Entidade	Centro de Convivo do paço do Lumiar
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	Apoio em atividades sociais, recreativas e culturais. Organizadas e dinamizadas com a participação ativa de pessoas com idade igual ou superior a 55 anos
Entidade	Leões de Portugal
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	Apoio com aos workshops com cozinha e cozinheira. Apoio às atividades com animadora.

TOTAIS

Total das Actividades	12400 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	1200 EUR
Total do Projeto	13600 EUR
Total dos Destinatários	80

