HABITAÇÃO E DESENVOLVIMENTO LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa
Parcerias Locais
BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2024

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 041

EVA - Vida e Movimento

LISBOA CÂMARA MUNICIPAL

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	PROJECTO ALKANTARA - Associação de Luta Contra a Exclusão Social

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Lisboa
Designação	Junta de Freguesia de Alcantara
Designação	Junta de Freguesia de Campo de Ourique

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	EVA - Vida e Movimento
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	Este projeto procura intervir junto da população idosa, de bairros socialmente desfavorecidos, através de um apoio de proximidade, individual e especializado de âmbito psicossocial, cognitivo, emocional e psicomotor. Pretende-se também a partilha de conteúdo informativo sobre a intervenção e a temática do envelhecimento, de forma a quebrar barreiras intergeracionais e de estereótipos ligados ao envelhecimento, através de diversos meios de comunicação digital (redes sociais) e física (jornal).
Fase de sustentabilidade	A fase de sustentabilidade assenta numa primeira linha no apoio psicossocial contínuo junto dos beneficiários, garantido no espaço do Projecto Alkantara. Numa segunda linha, pretende-se dar continuidade aos canais de comunicação digital, partilhando nos meios de comunicação criados e dinamizando o Jornal Informativo mensal em formato digital. Será garantido apenas um exemplar em

formato físico que estará disponível para a comunidade nas instalações do Projecto Alkantara, para consulta.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	O EVA - Vida em Movimento pretende intervir numa interdisciplinaridade e diversidade de problemáticas psicossociais. Um dos principais motivos da nossa intervenção refere-se ao contexto social onde os beneficiários residem, caracterizado por uma elevada presença de população idosa em situação de exclusão social, solidão e isolamento, motivados pelos poucos recursos financeiros e pela fraca rede de suporte social. Estes fatores têm um enorme impacto na qualidade de vida e bem estar dos beneficiários, que se agravam em quadros de envelhecimento patológico ou de declínio de competências. A perda de capacidades cognitivas, o declínio das funções executivas, a desregulação emocional e o aumento da sintomatologia depressiva, bem como as limitações físicas consequentes do envelhecimento, são características bastante presentes na população idosa destes bairros de intervenção, e que pretendem ser colmatadas com a intervenção individual e especializada. De forma paalela e complementar, procura-se colmatar a desinformação sobre o envelhecimento e os comportamentos de discriminação face a pessoas idosas (idadismo), bem como atuar na desmistificação e descontrução dos estereótipos negativos associados aos adultos mais velhos. Estes aspectos são fatores predisponentes e precipitantes dos quadros de isolamento e solidão, com impacto negativo e significativo na sensação de bem-estar e felicidade.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Inclusão e a Prevenção
Objectivo geral	O isolamento social é uma realidade muito presente nesta fase de envelhecimento muitas vezes associada à ausência de contacto social e/ou familiar, pouca ou nenhuma envolvência na comunidade, dificuldade nos acessos e serviços, e ainda fracos recursos económicos. A principal preocupação está relacionada c/ o sentimento de solidão, q pode surgir devido ao pouco suporte familiar ou do meio, bem como o incrementar do sentimento de não pertença e exclusão social. Uma vez q o sentimento de

solidão pode interferir com a qualidade de vida da pessoa idosa, é urgente intervir neste âmbito. No entanto, além de manter um contacto mais próximo e presente nesta população, é importante consciencializar o meio envolvente, desmistificando alguns estereótipos construídos ao longo do tempo.
Desta forma, o obj primordial do EVA - Vida em Movimento assenta na prevenção, combate e consciencialização desta problemática, de forma a conseguir, promover o contacto social e/ou familiar dos beneficiários; envolvê-los e mantê-los ativos na sua comunidade; auxiliar no acesso a serviços e produtos necessários à manutenção da sua saúde e funcionalidade; divulgar e publicar conteúdo q se pretende q colabore na compreensão e o olhar da comunidade.
Dadas as características sociodemográficas das áreas de intervenção, q revela uma elevada percentagem de população envelhecida, inserida num contexto de multivulnerabilidades, considera-se necessário a intervenção nesta área. Para q seja possível as melhores respostas p o maior nº de utentes contamos c a ajuda de vários parceiros.
É importante salientar, q a inexistência de respostas e equipamentos locais p a população idosa, de carácter individual, gratuita e de fácil acesso, é uma problemática presente nestas áreas de intv.Bem como a falta de informação e estratégias por parte da família e meio envolvente.Pelo q o projeto procura colmatar estas necessidades, prestando um serviço gratuito e próximo p os beneficiários diretos e indiretos

---

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição

O ser humano é um ser social, pois é através das relações sociais que damos e recebemos o apoio emocional essencial ao nosso desenvolvimento e sobrevivência.
Neste sentido, as relações sociais são importantes em qualquer fase da vida. Contudo, na terceira idade, a manutenção dessas relações influencia diretamente o estado mental e físico do idoso, ocorrendo efeitos diretos e prejudiciais nas capacidades psicoemocionais, quando as mesmas não se apresentam como dinâmicas saudáveis, ou até mesmo ausentes.
Os quadros de depressão e solidão podem ser consequência de uma vida isolada ou com falta de laços familiares e sociais próximos, o que aumenta de forma direta a incapacidade nas interações de grupo com os pares. Desta forma, torna-se fundamental que a pessoa idosa mantenha a interação não só

	com a família, como também com a sua comunidade e amigos, evitando a possibilidade de adoecimento psíquico e físico. Dentro deste âmbito, é importante proporcionar momentos de convívio e lazer, que facilitem as relações sociais e permitam aos idosos a saída do seu domicílio (momentos esses previstos nas atividades 1, 2 e 3), evitando o sedentarismo e diminuindo o sentimento de isolamento e solidão, bem como o declínio de competências. Estas ações potencializam as relações pessoais e sociais positivas, promovendo o sentimento de bem-estar e de oportunidade de se relacionar com os outros, aumentando de forma direta a sensação de felicidade e qualidade de vida.
Sustentabilidade	Prevê-se a manutenção, por parte dos beneficiários, das competências pessoais, interpessoais e sociais desenvolvidas e promovidas ao longo da fase de implementação do projeto, essenciais para sustentar as relações pessoais e sociais saudáveis. Procura-se o desenvolvimento ativo do banco de voluntariado, de forma a ser prestado um apoio contínuo dos idosos (ex. passeios higiénicos, acompanhamento a consultas e exames). Todos os jornais editados durante a fase de execução ficarão arquivados e disponíveis na sede da entidade promotora e gestora para consulta dos utentes e interessados, promovendo a saída de casa e o conhecimento. Ficará disponível, para consulta, um Jornal mensal em formato físico, no espaço do Projecto Alkantara, de forma a fomentar a saída dos idosos do seu domicílio para continuarem a aceder às informações do mesmo. Ficará disponível, para utilização por parte dos beneficiários, um tablet com acesso a jogos cognitivos e às plataformas de comunicação criadas, para promoção da saída e dos momentos de convívio. Para os beneficiários manterem a sua rotina social e reduzir os comportamentos de solidão e isolamento, existe a possibilidade dos mesmos participarem nas atividades sociais do Projeto Envelhecer Vivendo (RAAML), nas instalações do Projecto Alkantara na Liberdade e Bela-Flor.
	Objetivo Específico de Projeto 2
Descrição	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 e individualizada a cada idoso, para a promoção e manutenção de um envelhecimento ativo e saudável. O atual objetivo prevê uma atuação ao nível multidisciplinar, com intervenções especializadas (presentes na atividade 1), promovendo a qualidade de vida dos utentes. Assim, e em termos operacionais, procura-se: fomentar hábitos de vida saudáveis, através de atividades física e mental regulares, dentro de um domínio social e afetivo equilibrados; promover uma adequada gestão de stress da vida diária e/ou outros factores específicos

	associados ao envelhecimento (ex. luto e perda de capacidades); incentivar a manutenção e/ou melhoria dos níveis de funcionalidade, no que se refere à autonomia e independência na execução de tarefas; manter o desempenho cognitivo, prevenindo possíveis quadros demenciais; desenvolver atividades de estimulação cognitiva, autoconhecimento, regulação emocional e sessões de psicomotricidade para manutenção e estimulação de competências essenciais no envelhecimento; promover a partilha de conhecimento e estratégias através de meios de comunicação. Adicionalmente, objetiva-se facultar acompanhamento psicossocial dos idosos através de apoio no âmbito social (ex. questões burocráticas de Segurança Social e Finanças, inscrição em Lares/Centros de Dia...)
Sustentabilidade	Ao longo dos meses objetiva-se a transmissão de estratégias que possam ser utilizadas pelo próprio de forma autónoma, bem como por familiares/cuidadores ou comunidade envolvente, essenciais numa fase de sustentabilidade para que o próprio utente e envolventes se tornem agentes de mudança, de âmbito psicomotor, emocional e cognitivo. Ficará à disposição, na sede do Projecto Alkantara, um Gabinete de Apoio ao Envelhecimento, para prestar apoio psicossocial aos beneficiários, familiares e cuidadores. Contaremos com o apoio de voluntários. Todos os jornais editados durante a fase de execução ficarão disponíveis na sede da entidade promotora e gestora para consulta de exercícios práticos. Ficará disponível para os beneficiários um tablet com acesso a jogos cognitivos e às plataformas de comunicação criadas, para estimulação cognitiva dos utentes e para promoção das competências digitais dos mesmos. Ficará disponível, para consulta, um Jornal mensal em formato físico, no espaço do Projecto Alkantara. As redes sociais (facebook e instagram) e as novas plataformas de comunicação criadas (youtube, TikTok, podcast e Jornal Páginas Vivas) ficarão disponíveis com novos conteúdos. Para os beneficiários manterem os hábitos de vida saudável associados à estimulação cognitiva, poderão participar nas atividades sociais do Projeto Envelhecer Vivendo (RAAML), no Bairro da Liberdade e Bela-Flor.
	Objetivo Específico de Projeto 3
Descrição	Num mundo cada vez mais digital, torna-se essencial acompanhar a mudança, mesmo intervindo dentro da área do envelhecimento. Neste sentido, objetiva-se quebrar as barreiras da distância física, de forma a conseguir alcançar um maior número de beneficiários e respetivas famílias/cuidadores, bem como restante comunidade. De igual forma, através das Atividades 2 e 3, pretende-se aumentar a partilha de conhecimento e sensibilização face à temática do envelhecimento, ao desmistificar estereótipos e

partilhar conteúdo informativo e inspirador. Através do atv 2, Páginas Vivas, será construído um jornal onde haverá vários setores, com vários temas e/ou informações. A sua construção contará com a participação de todos os intervenientes, desde os técnicos, parceiros, comunidade e beneficiários. Este será um meio de comunicação mais tradicional, além de ser distribuído em formato papel, estará disponível em formato digital para que chegue a um maior número de leitores. Relativamente à atv 3, Vozes do tempo, será desenvolvido conteúdo nas plataformas TikTok e Youtube, onde diversos temas, como nutrição, saúde, segurança serão abordados, e assim aumentar e enriquecer o conhecimento e visão de todos. Ao mesmo tempo, esperamos aumentar a visibilidade do projeto EVA e a consciencialização das problemáticas atuais dentro do tema, ao projetar a intervenção através destes mesmos meios de comunicação.

Sustentabilidade	A fase de sustentabilidade baseia-se na continuidade das plataformas digitais, porém com menor regularidade, onde serão publicadas informações relevantes sobre o projeto, informações e exercícios de estimulação cognitiva e motora, prevendo-se que: Todos os jornais editados durante a fase de execução ficarão arquivados e disponíveis na sede da entidade promotora e gestora para consulta dos utentes e interessados, com estratégias concretas para apoio cognitivo, emocional e psicomotor, e com informação de sensibilização e consciencialização da temática. Ficará disponível, para utilização por parte dos beneficiários, um tablet com acesso a jogos cognitivos e às plataformas de comunicação criadas, para consulta dos novos recursos disponibilizados. Ficará disponível, para consulta, um Jornal mensal em formato físico, no espaço do Projecto Alkantara, de forma a fomentar o conhecimento de novos assuntos e a transmissão de novos exercícios cognitivos, emocionais e psicomotores. As redes sociais (facebook e instagram) e as novas plataformas de comunicação criadas (youtube, TikTok, podcast e Jornal Páginas Vivas) ficarão disponíveis à comunidade, onde serão publicados novos exercícios e desafios de estimulação cognitiva e motora, bem como informações úteis e atuais à temática do envelhecimento. Os voluntários envolvidos poderão ficar responsáveis por novas seções e conteúdos disponibilizados.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Espaço ConVida
Recursos humanos	Coordenadora / Assistente Social Técnica Superior de Educação Social

	Psicóloga Psicomotricista Estagiários de Serviço Social Voluntários Parceiros
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor Parceiros formais e informar Estabelecimentos comerciais dos bairros de intervenção
Valor	19640 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	160
Objectivos especificos para que concorre	1, 2

Actividade 2	Páginas Vivas
Recursos humanos	Coordenadora / Assistente Social Técnica Superior de Educação Social Psicóloga Psicomotricista Voluntários Parceiros
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor Parceiros formais e informar Estabelecimentos comerciais dos bairros de intervenção
Valor	15320 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	460
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 3	Vozes do Tempo
Recursos humanos	Coordenadora / Assistente Social Técnica Superior de Educação Social

	Psicóloga Psicomotricista Voluntários Parceiros
Local: entidade(s)	Projecto Alkantara Cooperativa de Habitação da Bela-Flor Parceiros formais e informar Estabelecimentos comerciais dos bairros de intervenção
Valor	15040 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	500
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

	MONITORIZAÇÃO DE PROJETO
	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	3
	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	Professores e alunos da ESSCVP
Horas realizadas para o projeto	400
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Técnicos das parcerias informais
Horas realizadas para o projeto	200
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	0
	Destinatários (Resultados)
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	80
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	500
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2
	Equidade
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	5
Nº de destinatários mulheres	60
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	75
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	8
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	5

Nº de vídeos criados	38
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	8
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

	ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO
	Financiamento BIP/ZIP solicitado
Encargos com pessoal interno	48000 EUR
Encargos com pessoal externo	0 EUR
Deslocações e estadias	0 EUR
Encargos com informação e publicidade	1140 EUR
Encargos gerais de funcionamento	550 EUR
Equipamentos	310 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
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	30000 EUR
Descrição	Verba relativa ao número de horas da Coordenadora do Projecto, estagiários curriculares, voluntários, contabilista certificado, serviços de limpeza a afetar ao projeto e percentagem relativa aos honorários dos técnicos afetos ao projeto. Encargos com transportes e combustível para deslocações aos domicílios, consultas e compras. 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. Nos Equipamentos, cedência de 2 computadores,3 tablets equipados com pen e teclado, 1 hotspots de internet móvel e uma Câmara fotográfica/vídeo
Entidade	Junta de Freguesia de Alcântara
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, etc.) ou fora como visitas e passeios; envolvimento de técnicos em sinalização e análise de casos que necessitem de enquadramento e encaminhamento específico; outros materiais considerados necessários para envolvimento da população e para a execução das atividades nas áreas das suas competências; participação nas reuniões da equipa técnica e parceria.
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, etc.) ou fora como visitas e passeios; envolvimento de técnicos em sinalização e análise de casos que necessitem de enquadramento e encaminhamento específico; outros materiais considerados necessários para envolvimento da população e para a execução das atividades nas áreas das suas competências; participação nas reuniões da equipa técnica e parceria.
Entidade	Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	2600 EUR
Descrição	Verba relativa ao apoio ativo de professores e alunos nas atividades do projeto e iniciativas que ocorram dentro ou fora das suas instalações, como por exemplo workshops e rastreios das várias especialidades na da ESSCVP; redação de crónicas, participação nos podcast ou entrevistas para Youtube. Participação nas reuniões da equipa técnica e parceria.

TOTAIS

Total das Actividades	50000 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	36600 EUR
Total do Projeto	86600 EUR
Total dos Destinatários	1120