

projectos
transformar
experiências
parcerias
novo ciclo



HABITAÇÃO
E DESENVOLVIMENTO
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

Programa Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2024
Dimensão: Dimensão Ignição
FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 040

Viver com Gosto



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 APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Penha de França

Designação LISBOA GINÁSIO CLUBE

Designação Junta de Freguesia da Penha de França

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Viver com Gosto

BIP/ZIP em que pretende intervir 37. Alto da Eira

46. Quinta do Lavrado

47. Horizonte

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Parcerias para a Implementação dos Objetivos

Síntese do Projeto

Fase de execução O Viver com Gosto atua na prevenção da diabetes, a capacitação das pessoas com diabetes e no isolamento dos idosos, do convívio e aprendizagem. Nos rastreios da diabetes vão ser identificadas pessoas para o programa PREVENIR COM GOSTO para pessoas com risco moderado a elevado. Para as pessoas com diabetes, a CASA DA DIABETES e DANÇAR COM DIABETES para melhor gerirem a sua saúde/doença. Para a população em geral, realiza-se Ciclo de Sessões Informativas, de 3 formações.

Fase de sustentabilidade Manter a realização de sessões de educação e a divulgação dos dois filmes realizados no âmbito da Promoção dos comportamentos promotores da saúde e Prevenção da Diabetes e outro sobre a Diabetes.



DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	<p>A diabetes é um grave problema social e de saúde pública em todo o mundo e em particular em Portugal, tendo uma prevalência estimada de mais de 1 milhão de portugueses, ou seja, 14,1% da população tem diabetes. O crescimento da incidência e da prevalência da diabetes tem acompanhado as mudanças socioculturais, o envelhecimento da população, a crescente urbanização, as alterações alimentares, a redução da atividade física e os estilos de vida não adaptados à nossa evolução.</p> <p>Na freguesia da Penha de França, a população com mais idade, vive o drama do isolamento, acompanhado de menor capacidade de promover os cuidados necessários para uma boa saúde e gestão da diabetes.</p> <p>Simultaneamente, é reconhecido que a atividade física contribui para o bem-estar e saúde física e mental das pessoas com diabetes. Estimula a circulação sanguínea, melhora o rendimento do coração, ajuda a controlar a glicose no sangue, permite perder peso, diminui a pressão arterial e o colesterol e produz bem-estar físico e psíquico.</p> <p>A promoção da Literacia em saúde da população, em especial dos idosos, à diminuição do isolamento e o aumento da atividade física trazem evidentes benefícios aos fregueses.</p>
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	<p>Tendo em vista a problemática da diabetes, com a elevada prevalência da diabetes, de 24,3% nas mulheres e 30,4% nos homens com idades entre 60-79 anos, a necessidade premente de prevenir a diabetes e as suas complicações, desenharam-se programas que para além da sua componente educativa, contribua para que as pessoas saiam de casa, convivam e tenham momentos de satisfação.</p> <p>Desta forma, pretende-se criar uma rede de parcerias que permita facilitar as atividades propostas para a fase de sustentabilidade.</p> <p>Para esta candidatura existem 3 pilares de intervenção:</p> <p>Programa de prevenção da diabetes tipo 2, com a realização de rastreios à população para avaliação do risco de ter diabetes e a realização de programa PREVENIR COM GOSTO para pessoas com risco moderado a elevado.</p> <p>Programa para pessoas com diabetes, com a realização de 2 programas de educação, a CASA DA DIABETES e o programa DANÇAR COM DIABETES que pretendem promover a literacia em saúde das pessoas com diabetes para melhor gerir a sua</p>



saúde/doença.

Programa de Promoção de comportamentos protetores da saúde e prevenção e tratamento da diabetes, com ciclo de 3 formações.

Com este projecto, pretendemos:

- Promover a Literacia em Saúde da População, atuando de uma forma mais dirigida para a população mais idosa.
- Identificar pessoas com risco moderado a elevado e ter diabetes
- Prevenir a diabetes tipo 2 na população que apresenta um risco moderado a elevado de desenvolver a doença através programas de capacitação.
- Promover a capacitação das pessoas com diabetes a autogestão da doença e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população com diabetes;
- Sensibilizar e educar a população de Penha de França sobre a diabetes;
- Capacitar e envolver a população local na promoção dos comportamentos promotores de saúde e autogestão da diabetes.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	<p>Realizar o rastreio da diabetes através aplicação do questionário para a avaliação do risco de desenvolver diabetes tipo 2, recomendado pela DGS, e o aconselhamento individualizado sobre os fatores modificáveis identificados.</p> <p>Encaminhar as pessoas com risco moderado a elevado para a sua equipa de saúde ou unidade de saúde, para a realização de consulta médica.</p> <p>Realizar o Programa lúdico- educativo e motivacional - PREVENIR COM GOSTO, destinado a promover a prevenção de diabetes tipo 2, a gestão do peso e perímetro abdominal, a promoção da decisão informada sobre os aspetos de vida saudável, dirigido as pessoas com risco moderado a elevado de ter diabetes. Entrega de folheto sobre Comportamentos promotores de saúde.</p> <p>Promover a integração dos participantes do programa Prevenir com Gosto, na atividade física semanal, proporcionando a diversidade de escolha, no Lisboa Ginásio Clube.</p>
Sustentabilidade	<p>No intuito de manter os benefícios em saúde esperados no desenvolvimento do primeiro ano do projeto, pretende-se motivar os participantes a manterem os comportamentos promotores de saúde. Desta forma, no ano de</p>



sustentabilidade, pretende-se dinamizar uma atividade de manutenção de grupo de pessoas em risco de terem diabetes e motivar para a manutenção das atividades em grupo. Simultaneamente o Lisboa Ginásio Clube irá conceder condições especiais aos participantes para continuarem a realizar atividade física no Ginásio. Desta forma, poderá ser garantida a continuidade da realização destas atividades para a população.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

Promover competências e aptidões para o autocontrole das pessoas com diabetes, no sentido de contribuir para o bem-estar e prevenção das complicações associadas à diabetes;

Promover competências e aptidões no âmbito da alimentação baseada nas plantas, cientificamente comprovada como benéfica para a gestão da diabetes.

Realizar o programa educacional e motivacional - CASA DA DIABETES no intuito de capacitar as pessoas para a autogestão da diabetes tipo 2, contribuindo para o bem estar e para reduzir e evitar complicações tardias da diabetes.

Realizar o Programa lúdico-educativo - DANÇAR COM A DIABETES, pretende capacitar as pessoas para a gestão da diabetes, através da inclusão de uma vertente lúdica e desportiva. A dança representa uma atividade prazerosa, que permite realizar atividade física e relaxar com agrado. Enquanto uma pessoa está a dançar foca-se no ritmo, passos e coreografia, o que permite desligar-se das preocupações do dia a dia e relaxar.

Promover a integração dos participantes do programa Casa da Diabetes e Dançar com a Diabetes, na atividade física semanal, proporcionando a diversidade de escolha, no Lisboa Ginásio Clube.

Realizar e entregar de booklet com a informação escrita desenvolvida nas sessões

Sustentabilidade

No intuito de manter os benefícios em saúde esperados no desenvolvimento do primeiro ano do projeto, pretende-se motivar os participantes a manterem os comportamentos de auto gestão da diabetes. Desta forma, no ano de sustentabilidade, pretende-se dinamizar uma atividade de manutenção de grupo de pessoas com diabetes e motivar para a manutenção de atividades em grupo. Simultaneamente o Lisboa Ginásio Clube irá conceder condições especiais aos participantes. Desta forma, poderá ser garantida a continuidade da realização destas atividades para a população.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Promover a literacia em saúde dos fregueses da Penha de



França, através de um ciclo de formações sobre comportamentos promotores da saúde e prevenção e gestão da diabetes, destinados à população da Penha de França
 Realização de dois filmes, um sobre comportamentos promotores de saúde e prevenção da diabetes, e outro sobre a Diabetes.

Sustentabilidade No intuito continuar a promover a Literacia em Saúde dos fregueses Penha de França, pretende-se realizar uma sessão sobre os comportamentos de saúde promotores de saúde para os fregueses.
 Continuar a divulgar os filmes promotores de comportamentos saudáveis e prevenção da diabetes, e sobre a gestão da diabetes.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Rastreio do Risco de Diabetes
Recursos humanos	Realização de rastreios por 2 profissionais de saúde Profissionais para o apoio contabilístico, Gestão de projetos e supervisão.
Local: entidade(s)	A junta de freguesia disponibiliza o local e materiais, como as 2 mesas e cadeiras, para a realização o rastreio. Os parceiros colaboram na divulgação da atividade
Valor	5910 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3
Periodicidade	Pontual Semanal e Mensal
Nº de destinatários	200
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	PREVENIR COM GOSTO
Recursos humanos	O programa envolve 7 sessões, com a presença do enfermeiro em todas as sessões. O programa conta com a presença de um nutricionista em 3 sessões, um profissional especialista em nutrição em 2 sessões, participação de profissionais do Ginásio em 3 sessões e a participação de um professor de educação física semanalmente. Na sessão 1 e 7, a equipa será reforçada com mais 2 elemento para a realização das avaliações ponderais e aplicação de questionários, tratamento e análise dos dados. Profissionais para o apoio contabilístico, Gestão de



	projetos e supervisão
Local: entidade(s)	Lisboa Ginásio Clube Junta de Freguesia de Penha de França
Valor	12808 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	PontualSemanal e Mensal
Nº de destinatários	14
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	CASA DA DIABETES
Recursos humanos	O programa envolve 6 sessões, com a presença do enfermeiro em todas as sessões. O programa conta com a presença de um nutricionista em 3 sessões e com a participação de um professor de educação física em uma sessão. Na sessão 1 e 6, a equipa será reforçada com mais 2 elemento para a realização das avaliações antropométricas e aplicação de questionários, tratamento e análise dos dados. Profissionais para o apoio contabilístico, Gestão de projetos e supervisão.
Local: entidade(s)	Lisboa Ginásio Clube Junta de Freguesia de Penha de França
Valor	9530 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
Periodicidade	Pontualsemanal e Mensal
Nº de destinatários	25
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 4	DANÇAR COM A DIABETES
Recursos humanos	O programa envolve 6 sessões, com a presença do enfermeiro em todas as sessões. O programa conta com a presença de um nutricionista em 3 sessões e com a participação de um professor de dança em todas as sessões. Na sessão 1 e 6, a equipa será reforçada com mais 2 elemento para a realização das avaliações antropométricas,

	A1c e aplicação de questionários, tratamento e análise dos dados. Profissionais para o apoio contabilístico, Gestão de projetos e supervisão.
Local: entidade(s)	Lisboa Ginásio Clube Junta de Freguesia de Penha de França
Valor	11308 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Pontual, Semanal e Mensal
Nº de destinatários	25
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 5	Ciclo de Sessões de Informação
Recursos humanos	1 enfermeiro e 1 nutricionista em todas as sessões. Profissionais para o apoio contabilístico, Gestão de projetos e supervisão.
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia de Penha de França
Valor	10356 EUR
Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	1150
Objectivos específicos para que concorre	3

MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	3
	Constituição da equipa de projeto
Função	APDP Coordenador/Supervisão e Representante projeto Presidente APDP José Manuel Boavida



Horas realizadas para o projeto	24
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	APDP: Coordenadora de Enfermagem - Isabel Correia
Horas realizadas para o projeto	36
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	APDP: Coordenadora projeto/Gestão do projeto/Enfermeira - Dulce do Ó
Horas realizadas para o projeto	390
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	APDP: Outro elemento: Gestão do projeto - Rogério Ribeiro
Horas realizadas para o projeto	169
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	APDP: Outro elemento: Gestão do projeto/TSDT - Isa Almeida
Horas realizadas para o projeto	231
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	APDP: Outro elemento: Enfermeira - Soraia Nobre
Horas realizadas para o projeto	125
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Financeira
Morador no bairro do projeto	Não



Função APDP: Outro elemento: Enfermeira - Ana Catarina Rodrigues
 Horas realizadas para o projeto 52
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função APDP: Outro elemento: Enfermeira - Andreia Fastré
 Horas realizadas para o projeto 34
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função APDP: Outro elemento: Enfermeira - Andreia Oliveira
 Horas realizadas para o projeto 31
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função APDP: Outro elemento: Técnica de Saúde / Investigadora - Ana Rita Andrade
 Horas realizadas para o projeto 37
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função APDP: Outro elemento: Nutricionista - Ana Lúcia Narciso
 Horas realizadas para o projeto 62
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira
 Morador no bairro do projeto Não

Função APDP: Outro elemento: Nutricionista - Lisandra Ribeiro
 Horas realizadas para o projeto 63
 Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira



Morador no bairro do projeto Não

Função APDP: Outro elemento: Contabilista Certificada - Raquel Gomes

Horas realizadas para o projeto 36

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função JF Penha de França: Coordenadora: Presidente Ana Sofia Oliveira Dias

Horas realizadas para o projeto 52

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Lisboa Ginásio Clube: Coordenador Pedro Almeida

Horas realizadas para o projeto 52

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função Outro elemento: Formadora workshop nutrição Gabriela Oliveira

Horas realizadas para o projeto 30

Tipo de afetação ao BIP/ZIP 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)



FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

Encargos com pessoal interno	21466 EUR
Encargos com pessoal externo	17000 EUR
Deslocações e estadias	2350 EUR
Encargos com informação e publicidade	2740 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2635 EUR
Equipamentos	3721 EUR
Obras	0 EUR
Total	49912 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Valor	49912 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Junta de Freguesia de Penha de França
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	6 EUR
Descrição	A Junta de Freguesia de Penha de França é um parceiro determinante no encaminhamento do público-alvo, no facultar locais desenvolvimento das atividades e na divulgação de materiais de divulgação e informação.
Entidade	Centro Social e Paroquial de Nossa Sra. da Penha De França
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	6 EUR
Descrição	O Centro Social e Paroquial de Nossa Sra. da Penha De França é um parceiro determinante no encaminhamento do público-alvo, no desenvolvimento das atividades e na divulgação de materiais de divulgação e informação.
Entidade	Lisboa Ginasio Clube
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	6 EUR
Descrição	Colaboração no recrutamento dos participantes Colaboração na divulgação das atividades Colaboração na pratica de atividade física dos participantes, através de aulas semanais e sessões nos programas Prevenir com Gosto, Casa da Diabetes e Dançar com



a Diabetes.

TOTAIS	
Total das Actividades	49912 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	18 EUR
Total do Projeto	49930 EUR
Total dos Destinatários	1414

