Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2025

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 081

Senior + , Saúde Ativa

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	APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	Junta de Freguesia de Alcantara
Designação	Junta de Freguesia de Campo de Ourique
Designação	COMISSÃO UNITARIA DOS REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA FREGUESIA DE ALCANTARA
Designação	Centro Social e Paroquial de Alcântara

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	Senior + , Saúde Ativa
BIP/ZIP em que pretende intervir	3. Qta. Cabrinha / Qta. Loureiro / Av. Ceuta Sul
	51. Cascalheira / Alvito Velho
ODS 2030	Saúde de Qualidade
	Reduzir as Desigualdades
	Parcerias para a Implementação dos Objetivos

Síntese do Projeto

Fase de execução	Este projecto procura intervir junto da população idosa através da realização domicílios, com avaliação do estado de saúde; promoção autonomia e capacitação para gestão da doença crónica e saúde e avaliação polimedicação e prevenção do erro terapêutico. Avaliação do estado nutricional com intervenção nutricional e/ou alimentar individualizada. Mapeamento de recursos comunitários, institucionais e encaminhamentos para serviços públicos. Promoção atividades de convívio e com a comunidade local
Fase de sustentabilidade	Com o intuito de assegurar a continuidade e da intervenção desenvolvida em conjunto com os parceiros locais, propõe-se um modelo de sustentabilidade baseado em dois eixos principais: capacitação dos seniores em domicílio ou em centros de dia ou convivio, cuidadores e da comunidade. Também se pretende contribuir para a criação um mapa atualizado de recursos comunitários e de saúde existentes, garantindo a continuidade do cuidado e resposta atempada às necessidades identificadas.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	O diagnóstico foi realizado em parceria com os parceiros locais, que contribuíram para a identificação das necessidades e prioridades. Verificou-se que a população abrangida pelo projeto apresenta um perfil marcado pelo envelhecimento, elevada prevalência de doenças crónicas, das quais a diabetes, isolamento social e dificuldades de acesso aos serviços de saúde, agravadas por limitações socioeconómicas e de estrutura habitacional (sem elevador). A ausência de suporte familiar frequente, a baixa literacia em saúde e a gestão inadequada da polimedicação contribuem para um aumento do risco de descompensações clínicas, hospitalizações evitáveis e redução da qualidade de vida. Verifica-se ainda uma carência de estratégias personalizadas de promoção da saúde, especialmente ao nível da nutrição, adesão terapêutica e capacitação para o autocuidado. Este contexto evidencia a necessidade de intervenções centradas na pessoa, que promovam a autonomia, o bem-estar e a inclusão ativa dos cidadãos no seu processo de saúde-doença, através de uma abordagem integrada e multidisciplinar.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Melhorar a Vida no Bairro
Objectivo geral	O projeto desenvolve-se em duas fases principais. A primeira consiste na avaliação das necessidades dos idosos e cuidadores, realizada através de visitas domiciliárias com enfoque biopsicossocial e socioeconómico. Serão envolvidos parceiros locais para identificar situações de vulnerabilidade e isolamento, definindo-se em conjunto as prioridades de intervenção. A partir desta avaliação, será elaborado um plano individualizado de cuidados, articulando estratégias entre os profissionais da equipa multidisciplinar. Estão previstas visitas domiciliárias, com foco na promoção da autonomia, gestão da doença crónica, gestão da polimedicação com prevenção de erros medicamentosos e avaliação do estado nutricional. A segunda fase será desenvolvida nos Centros CURPIA e Social e Paroquial de Alcântara, onde se realizarão rastreios de risco de diabetes, um programa educativo para pessoas com diabetes, outro focado na promoção de vida saudável para quem não tem diabetes, e um programa educativo para cuidadores informais. Serão ainda dinamizados momentos de partilha de vivências em grupo, conduzidos por profissionais de saúde, com foco na promoção do bem-estar emocional e inclusão social. A comunidade será convidada a

participar numa caminhada ao ar livre, promovendo a saúde e o convívio intergeracional. Para promover a divulgação das boas práticas e permitir a sua replicação e continuidade, serão realizados pequenos filmes documentais sobre as atividades desenvolvidas ao longo do projeto, com participação da comunidade e dos parceiros envolvidos. Previamente à execução das atividades, será solicitado aos participantes o seu consentimento informado, assegurando o inequívoco esclarecimento sobre os objetivos, procedimentos e direitos envolvidos, bem como a segurança dos dados pessoais, que serão codificados e tratados de acordo com o RGPD.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	O envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade, mas também representa um grande desafio para os países, uma vez que esse crescimento exponencial está frequentemente associado a comorbilidades, como a diabetes, que podem limitar a mobilidade ou até contribuir para a dependência. Assim, pretende-se promover a autonomia pessoal, o fortalecimento das relações interpessoais e a prevenção de situações de fragilidade, doença e isolamento dos idosos nas freguesias de Alcântara e Campo de Ourique. As atividades propostas para alcançar este objetivo incluem o envolvimento dos parceiros locais na identificação de situações de vulnerabilidade e isolamento social, com definição conjunta das prioridades de intervenção. Será realizada uma avaliação das necessidades dos idosos em domicílio, particularmente daqueles com dificuldades físicas ou impedimentos relacionados com a acessibilidade das habitações (como prédios sem elevador), com enfoque biopsicossocial, socioeconómico e de saúde. Esta avaliação abrangerá também a gestão da doença crónica, monitorização da polimedicação e adesão terapêutica. Com base nesses dados, será elaborado um plano individualizado de cuidados, articulado entre os profissionais da equipa multidisciplinar. Serão ainda realizadas consultas de enfermagem ao domicílio e intervenções nutricionais personalizadas, em parceria com nutricionistas da comunidade, com foco na promoção da saúde, autonomia e bem-estar dos idosos.
Sustentabilidade	Mobilização de recursos locais, no reforço das competências dos cuidadores e na criação de redes de apoio comunitário que garantam continuidade no cuidado. A aposta em ações educativas, no mapeamento de recursos que serão entregues

às entidades locais para a articulação entre instituições permitirá uma resposta integrada e duradoura, reduzindo a dependência de serviços hospitalares e promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição

A promoção da literacia em saúde e a capacitação dos cidadãos são prioridades de uma comunidade ativa e participativa nas decisões relacionadas com a sua saúde, da sua família e da sua comunidade. Neste sentido, pretende-se promover a literacia em saúde dos idosos utilizadores do Centro Social e Paroquial de Alcântara e do CURPIA, capacitando-os para a autogestão da saúde e da doença, e para a realização das atividades de vida diária com mais segurança e conhecimento. Em cocriação com parceiros locais, serão também promovidas atividades de lazer, convívio e atividade física, incentivando o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida. As ações incluem a identificação de necessidades formativas, especialmente em diabetes, e a realização de programas educativos com estratégias motivacionais adaptadas à literacia dos participantes: 3 sessões sobre diabetes e 2 sobre comportamentos saudáveis e 1 sobre estratégias de segurança e literacia digital, para grupos de 20 pessoas. Serão dinamizadas ações sobre alimentação equilibrada, com materiais acessíveis e ajustados ao contexto local.

Sustentabilidade

A sustentabilidade deste objetivo baseia-se na articulação com parceiros locais, na capacitação contínua dos participantes e na produção de materiais acessíveis que reforcem a aprendizagem. Com o intuito da manutenção das competências adquiridas será realizada uma sessão de reciclagem dos temas abordados durante o projeto. O envolvimento da comunidade garantem continuidade, apropriação local e impacto duradouro nas práticas de saúde e bem-estar.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Dada a complexidade e exigência associadas ao papel de cuidar de uma pessoa com diabetes, torna-se fundamental dotar os cuidadores de competências específicas, sobretudo no que diz respeito aos cuidados preventivos com os pés e à identificação de sinais de risco, com vista à prevenção de complicações e à promoção do bem-estar e qualidade de vida da pessoa cuidada. Cuidadores bem informados e capacitados contribuem diretamente para a melhoria da gestão da diabetes e para a diminuição de episódios de agudização ou hospitalização evitável. Neste sentido, este objetivo visa capacitar os cuidadores informais de pessoas com diabetes, promovendo o conhecimento e a confiança necessários para prestar cuidados seguros e eficazes. As atividades

	previstas incluem a avaliação das necessidades formativas dos cuidadores, permitindo a construção de respostas ajustadas aos seus contextos e níveis de conhecimento. Será desenvolvido um programa de educação específico, abordando temas como alimentação, medicação, autovigilância da glicemia e cuidados com o pé diabético. O programa será conduzido com metodologias ativas e materiais acessíveis, promovendo a aprendizagem prática e participativa. Como complemento, será criado um booklet informativo, com conteúdos claros e objetivos, que funcionará como recurso de consulta para apoiar os cuidadores no seu dia a dia.
Sustentabilidade	Será assegurada pela produção de materiais informativos reutilizáveis, como o booklet, e pela articulação com entidades locais para replicação e continuidade das ações formativas, através da realização de uma sessão de reciclagem dos conteúdos com metodologias ativas e participativas através de discussão de situações vividas. A capacitação dos cuidadores cria um impacto duradouro, promovendo práticas de cuidado mais seguras, prevenindo complicações e reduzindo a sobrecarga dos serviços de saúde.

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Rastreios de risco de Diabetes T2
Recursos humanos	Para a realização desta atividade, serão alocados três enfermeiros, responsáveis pela aplicação dos rastreios ao risco de Diabetes tipo 2, avaliação do peso corporal, perímetro abdominal e outros dados dos participantes, utilizando instrumentos de rastreio validados. A equipa de enfermeiros realizará a triagem dos utilizadores do Centro de Dia do Centro Social e Paroquial de Alcântara e do CURPIA, identificando casos não diagnosticados e referenciando-os aos responsáveis dos centros. Além disso, sensibilizarão os participantes sobre a importância da prevenção e do acompanhamento médico, promovendo hábitos saudáveis.
Local: entidade(s)	APDP; Junta de Freguesia de Alcantara e Junta de Freguesia de Campo de Ourique, Centro Social e Paroquial de Alcântara, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara e Projeto AlKantara.
Valor	3432 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	70

Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	Visita Domiciliária
Recursos humanos	A coordenação do projeto estará a cargo de uma enfermeira. As visitas domiciliárias serão divididas entre dois enfermeiros e duas nutricionistas. A primeira visita será realizada por um enfermeiro e uma assistente social, com foco na avaliação da saúde, organização da terapêutica, gestão doença crónica e levantamento de necessidades sociais. A consulta nutricional será telefónica, segundo dados recolhidos, feita pela nutricionista. A terceira visita é realizada por uma enfermeira e uma nutricionista, para avaliação conjunta do estado de saúde e hábitos alimentares.
Local: entidade(s)	APDP; Junta de Freguesia de Alcantara e Junta de Freguesia de Campo de Ourique, Centro Social e Paroquial de Alcântara, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara e Projeto AlKantara.
Valor	12016 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	30
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 3	Diabetes + Simples
Recursos humanos	A coordenação do projeto é assegurada por uma enfermeira. Nas reuniões com parceiros participarão um enfermeiro e uma nutricionista. Os rastreios serão realizados por dois enfermeiros. Cada grupo terá um enfermeiro responsável presente em todas as sessões. No programa para pessoas com diabetes, a 1.ª e 4.ª sessões contarão com dois enfermeiros, um investigador e um fisiologista; a 2.ª e 3.ª sessões com um enfermeiro e uma nutricionista.
Local: entidade(s)	APDP; Junta de Freguesia de Alcantara e Junta de Freguesia de Campo de Ourique, Centro Social e Paroquial de Alcântara, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara e Projeto AlKantara.
Valor	14326 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 especificos para que concorre	2

Actividade 4	VIVER BEM+
Recursos humanos	A coordenação do projeto será assegurada por uma enfermeira. Cada grupo terá um enfermeiro responsável presente em todas as sessões. Na 1.ª e 3.ª sessões terão dois enfermeiros, um investigador e um fisiologista e a 2.ª sessão contará com um enfermeiro e uma nutricionista.
Local: entidade(s)	APDP; Junta de Freguesia de Alcantara e Junta de Freguesia de Campo de Ourique, Centro Social e Paroquial de Alcântara, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara e Projeto AlKantara.
Valor	7297 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	Pontual
Nº de destinatários	60
Objectivos especificos para que concorre	2

Actividade 5	Sessão de capacitação a cuidadores
Recursos humanos	Os recursos humanos envolvidos incluem a Coordenação/Enfermeira, responsável pelo planeamento geral e pelas reuniões com a equipa. As sessões formativas serão conduzidas por um enfermeiro e um nutricionista. A elaboração do booklet ficará a cargo de dois enfermeiros e duas nutricionistas, assegurando conteúdo técnico e acessível. A aplicação e correção dos questionários de avaliação será realizada por um enfermeiro, que também ficará responsável pela emissão dos certificados de participação.
Local: entidade(s)	APDP; Junta de Freguesia de Alcantara e Junta de Freguesia de Campo de Ourique, Centro Social e Paroquial de Alcântara, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara e Projeto AlKantara.
Valor	3551 EUR

Cronograma	Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9
Periodicidade	PontualTrês sessões
Nº de destinatários	30
Objectivos especificos para que concorre	2

Actividade 6	Chá das Memorias - Sessão em grupo
Recursos humanos	Os recursos humanos afetos à atividade incluem a Coordenação/Enfermeira, responsável pelo planeamento geral e pelas reuniões com a equipa, a equipa multidisciplinar responsável pela sua planificação, dinamização e avaliação. Duas enfermeiras acompanharão os participantes, facilitando o diálogo, identificando sinais de fragilidade emocional e prestando suporte individualizado. Um fisiologista integrará a equipa para adaptar o ambiente e a dinâmica dos encontros. A equipa atuará de forma integrada, com uma abordagem humanizada e centrada no bem-estar emocional e inclusão social.
Local: entidade(s)	APDP; Junta de Freguesia de Alcantara e Junta de Freguesia de Campo de Ourique, Centro Social e Paroquial de Alcântara, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara e Projeto AlKantara.
Valor	4480 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 7, Mês 8
Periodicidade	Pontual3 sessões
Nº de destinatários	80
Objectivos especificos para que concorre	2

Actividade 7	Caminhada "SAÚDE ATIVA"
Recursos humanos	A atividade será dinamizada por quatro enfermeiras, duas nutricionista, um fisiologista e uma assistente social, que acompanharão o grupo no decurso da atividade.
Local: entidade(s)	APDP; Junta de Freguesia de Alcantara e Junta de Freguesia de Campo de Ourique, Centro Social e Paroquial de Alcântara, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara e Projeto AlKantara.
Valor	1517 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	PontualUma vez
Nº de destinatários	100
Objectivos especificos para que concorre	3

	MONITORIZAÇÃO DE PROJETO
	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	5
	Constituição da equipa de projeto
Função	Coordenador
Horas realizadas para o projeto	2
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%)	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)	160
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	100
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	2
	Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	112
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	0
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	160
Nº de destinatários imigrantes	0
	Produtos/Elementos tangíveis da intervenção
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	3
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	6
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	4
Nº de vídeos criados	1
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	1
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

	ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO
	Financiamento BIP/ZIP solicitado
Encargos com pessoal interno	20845 EUR
Encargos com pessoal externo	0 EUR
Deslocações e estadias	7200 EUR
Encargos com informação e publicidade	15331 EUR
Encargos gerais de funcionamento	1185 EUR

Equipamentos	2058 EUR
Obras	0 EUR
Total	46619 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Valor	46619 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Junta de Freguesia de Alcântara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	5 EUR
Descrição	Este apoio inclui apoio institucional, a facilitação no contacto com outras entidades públicas no território, a presença de técnicos em reuniões de consórcio e no planeamento de eventos/atividades a realizar no bairro Quinta do Cabrinha.
Entidade	Junta de Freguesia de Campo de Ourique
Tipo de apoio	Financeiro
Valor	2500 EUR
Descrição	O Apoio será relativo ao numero de horas de presença e deslocações dos técnicos afetos ao projeto, número de horas de intervenção de equipa, e outros apoios considerados necessários para o envolvimento da população nas atividades a desenvolver na área das suas competências e da sua jurisdição e para a realização de reuniões de parceria. O apoio a disponibilizar, durante os anos de 2025 e 2026 é quantificável no valor de 2.500EUR.
Entidade	Centro Social e Paroquial de Alcântara
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	5 EUR
Descrição	Colaboração incidirá na: Divulgação do projeto através dos seus habituais canais de comunicação e de trabalho na comunidade; identificação de utentes para participação nas atividades do projeto; acolhimento de oficinas/workshops, encontros e outras atividades que revelem fazer sentido para a população acompanhada pelo Centro Social e Paroquial de Alcântara.
Entidade	CURPIA - COMISSÃO UNITÁRIA DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DA FREGUESIA DE ALCÂNTARA

Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	5 EUR
Descrição	A CURPIA- Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Alcântara, Instituição particular de solidariedade social, declara a sua intenção de exercer parceria, disponibilizando-se para a divulgação do projeto através dos seus habituais canais de comunicação e de trabalho na comunidade; identificação de utentes para participação nas atividades do projeto e acolhimento de oficinas/workshops, encontros e outras atividades

---

	TOTAIS
Total das Actividades	46619 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	2515 EUR
Total do Projeto	49134 EUR
Total dos Destinatários	440