Programa
Parcerias Locais

BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2025

Dimensão: Dimensão Ignição

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 091

LUMI@R+

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	ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE LISBOA

ENTIDADES PARCEIRAS

Designação	Junta de Freguesia do Lumiar

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Dimensão	Dimensão Ignição
Designação	LUMI@R+
BIP/ZIP em que pretende intervir	22. Alta de Lisboa Sul
	24. Quinta do Olival
	25. Cruz Vermelha
	26. Pedro Queiróz Pereira
	52. Paço do Lumiar
ODS 2030	Saúde de Qualidade
	Cidades e Comunidades Sustentáveis
	Síntese do Projeto
Fase de execução	O projeto LUMI@R+ prevê o co-desenvolvimento e a disseminação de uma Plataforma Digital de apoio à Prescrição Social nos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, criada através de metodologias participativas com envolvimento direto da população. Esta plataforma permitirá aos profissionais de saúde e assistência social identificar recursos comunitários disponíveis que contribuam para responder às necessidades não-clínicas, promover a inclusão social e o envelhecimento saudável dos moradores mais velhos.
Fase de sustentabilidade	A sustentabilidade do projeto será garantida através de formação de profissionais locais como prescritores sociais e modelo de financiamento misto que inclui contribuições de entidades parceiras e potencial serviço de consultoria a outras freguesias.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Objetivo Geral de Projeto

Diagnóstico	Durante o ano 2025, realizamos um diagnóstico participativo específico em cada território BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, envolvendo moradores e profissionais locais que consolidaram a seguinte análise através de análise SWOT: Forças: Rica diversidade cultural; rede de equipamentos subutilizados; tradição associativa Oportunidades: Novos equipamentos urbanos; potencial para turismo sénior; forte tecido associativo Fraquezas: Fragmentação da informação sobre recursos; barreiras físicas e digitais ao acesso Ameaças: Envelhecimento acelerado; crescente isolamento social; pressão sobre serviços de saúde Este diagnóstico participativo fundamentou diretamente o desenho da intervenção proposta, conectando especificamente os problemas identificados com as soluções desenvolvidas.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Espaço Comunitário
Objectivo geral	O projeto LUMI@R+ visa responder ao desafio crescente do envelhecimento da população nos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar. Este fenómeno aumenta a pressão sobre as respostas locais dos sistemas de saúde e apoio social. Para além das necessidades clínicas, identificámos durante o nosso diagnóstico participativo necessidades não-clínicas fundamentais, como o combate ao isolamento social e ao sedentarismo. Neste contexto, a Prescrição Social (PS) emerge como uma resposta inovadora, ligando diretamente os cidadãos a recursos comunitários não-clínicos locais para responder de forma holística às suas necessidades de saúde. O projeto LUMI@R+ visa assim desenvolver, testar e implementar, num período de 12 meses, uma Plataforma Digital de apoio à PS nos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, co-criada com moradores e profissionais locais. Esta plataforma será acompanhada por um programa de capacitação certificado para prescritores sociais e iniciativas de literacia em saúde para a população idosa. As soluções propostas visam não apenas responder às necessidades identificadas, mas principalmente reforçar a coesão social, otimizar a utilização de recursos públicos, e contribuir para um modelo de envelhecimento saudável e integrado na comunidade, alinhando-se com os ODS 3 (Saúde de Qualidade) e 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis) da Agenda 2030.

Objetivos Específicos de Projeto

Objetivo Específico de Projeto 1

Descrição	Até ao mês oito de projeto, desenvolver e implementar uma Plataforma Digital de apoio à Prescrição Social nos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, co-criada com moradores e profissionais, garantindo um índice de usabilidade e satisfação superior a 80%, medido através do System Usability Scale (SUS). A plataforma integrará funcionalidades específicas desenvolvidas em resposta às necessidades identificadas em cada território: Módulo de acessibilidade para pessoas com deficiência Ferramenta de matching entre preferências culturais e oferta local Mecanismo de alertas para transporte Interface simplificada para utilizadores com baixa literacia digital Este desenvolvimento será guiado por um Conselho Consultivo de Utilizadores composto por representantes de cada território BIP/ZIP, garantindo um desenho centrado no utilizador e culturalmente sensível.
Sustentabilidade	1. Modelo de Gestão Participativo 2. Modelo de Financiamento Misto: o Acordo de manutenção técnica com tempo pro-bono por 24 meses após o fim do projeto o Modelo de consultoria para replicação em outras freguesias, gerando recursos para manutenção o Financiamento anual aprovado pela Assembleia de Freguesia para custos de servidor 3. Capacitação Local: Formação de uma equipa de 5 "Administradores Comunitários" recrutados entre moradores dos BIP/ZIP, que receberão formação certificada em gestão da plataforma. 4. Atualização Contínua: Implementação de um sistema de feedback e melhoria contínua com suporte da comunidade, permitindo adaptação às necessidades emergentes após o término formal do projeto.

Objetivo Específico de Projeto 2

Descrição	Descrição: Capacitar, até ao mês dez de projeto, pelo menos 100 profissionais e estudantes de cursos superiores de saúde e assistência social que atuem nos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, através de um programa de formação em Prescrição Social, com especial enfoque na utilização da Plataforma Digital desenvolvida. O programa de formação, desenvolvido e certificado pelas instituições académicas parceiras (ESEL, AIDFM e CVTT), incluirá: - Módulo I: Fundamentos da Prescrição Social (15h) - Módulo II: Avaliação de Necessidades Não-Clínicas (15h) - Módulo III: Utilização da Plataforma Digital LUMI@R+ (20h) - Módulo IV: Monitorização e Avaliação de Resultados (10h) A formação terá abordagem prática com estudos de caso dos

territórios BIP/ZIP, garantindo a aplicabilidade direta dos conhecimentos. Todos os formandos receberão certificação académica emitida pelas entidades parceiras, válida para desenvolvimento profissional contínuo. Adicionalmente, será criada uma Comunidade de Prática de Prescritores Sociais, com encontros mensais facilitados rotativamente pelos parceiros do projeto, garantindo a aprendizagem contínua e a resolução colaborativa de problemas.

Sustentabilidade

1. Integração Curricular: Protocolo já estabelecido com a ESEL, AIDFM e CVTT para integração da formação em Prescrição Social nos currículos regulares de cursos na área da saúde e serviço social.
2. Equipa Local de Formadores: Formação de 8 "Formadores Locais" (2 de cada BIP/ZIP, incluindo profissionais e moradores) que serão capacitados pelas instituições académicas parceiras e poderão replicar a formação após o término do projeto.
3. Materiais Formativos Open-Source: Todos os materiais formativos serão disponibilizados com licença Creative Commons, permitindo sua reutilização e adaptação por outras entidades.
4. Plataforma de E-learning: Desenvolvimento de versão online da formação, garantindo acesso permanente e formação assíncrona após o término do projeto.

Objetivo Específico de Projeto 3

Descrição

Capacitar, até ao mês doze de projeto, pelo menos 300 pessoas idosas residentes nos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, através de um programa de literacia em saúde focado na Prescrição Social como estratégia para um envelhecimento ativo e bem-sucedido, com especial atenção às necessidades específicas identificadas em cada território.
O programa incluirá:
- Laboratórios de Navegação Digital
- Grupos de Caminhada com Prescrição
- Círculos Culturais Comunitários
- Rede de Vizinhança Solidária
- Ativação Comunitária de Espaços

Serão criados 5 Núcleos Locais de Envelhecimento Ativo (um por BIP/ZIP), liderados por idosos locais, que serão formados como "Embaixadores da Prescrição Social" e terão um papel-chave na disseminação das atividades junto dos seus pares. O programa implementará uma metodologia de "Par-a-Par Sénior", onde idosos ativos da comunidade serão capacitados para apoiar outros com menor mobilidade ou literacia digital.

Sustentabilidade

1. Modelo de Auto-Organização: Os 5 Núcleos Locais serão estruturados como grupos auto-organizados com apoio inicial do projeto, mas progressivamente autónomos.
2. Protocolo Intergeracional: Parceria com escolas locais para apoio digital continuado aos grupos de idosos, criando um modelo de benefício mútuo (idosos ganham apoio

digital, jovens recebem mentoria e reconhecimento de voluntariado).

CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

Actividade 1	Gestão de Projeto
Recursos humanos	As atividades de Gestão de Projeto contarão com a participação recorrente dos membros das equipas da ESEL, AIDFM, CVTT e JFL, incluindo uma equipa de investigadores (n = 5), docentes (n = 4), representantes autárquicos (n = 2) e técnicos superiores (n = 3). Atestando o compromisso do consórcio em relação à transparência, sustentabilidade e contínua co-promoção das atividades de projeto, serão convidados a integrar a equipa de gestão de projeto 2 moradores dos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, recrutados com o apoio da Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL) e da Associação de Moradores do Bairro da Cruz Vermelha do Lumiar (AMBCVL), entidades que apoiam o projeto LUMI@R+.
Local: entidade(s)	Escola Superior de Enfermagem de Lisboa
Valor	9996 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	0
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

Actividade 2	Mapeamento de Recursos Comunitários
Recursos humanos	Para que os resultados desta atividade espelhem os diferentes domínios associados ao conceito de envelhecimento saudável, serão envolvidos diretamente nesta atividade: - ESEL: 2 investigadores com formação especializada em Saúde Comunitária e Pessoa com Doença Crónica; - AIDFM: 1 docente com formação especializada em Saúde Pública. Para salvaguardar o sucesso desta atividade, serão envolvidos dois moradores dos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar por contrato de prestação de serviços, os quais serão responsáveis pela condução das entrevistas pop-up de rua, assim como pelo registo fotográfico dos equipamentos comunitários identificados durante a atividade.

	- CVTT: 2 investigadores especialistas em Psicologia Social; - JFL: 1 Técnico Superior.
Local: entidade(s)	Escola Superior de Enfermagem de Lisboa
Valor	4442 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	200
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 3	Workshops Multidisciplinares
Recursos humanos	Serão envolvidos diretamente nesta atividade: - ESEL: 1 investigador especialista em Saúde Comunitária. - AIDFM: 1 docente com formação especializada em Saúde Pública. - CVTT: 3 investigadores especialistas em Psicologia Social e Psicologia Clínica e da Saúde. Será contratado por prestação de serviços 1 elemento de apoio à coordenação e implementação desta atividade, sob a supervisão da coordenadora local. - JFL: 1 Assistente Social. Para salvaguardar o sucesso desta atividade, será envolvido 1 morador dos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar por contrato de prestação de serviços, que facilitará o recrutamento de participantes utilizando uma checklist de aferição de critérios de elegibilidade desenvolvida pela equipa do CVTT.
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia do Lumiar
Valor	5896 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6
Periodicidade	Pontual2 Workshops
Nº de destinatários	24
Objectivos especificos para que concorre	1, 2

Actividade 4	Desenvolvimento Plataforma Digital
Recursos humanos	Serão envolvidos diretamente nesta atividade: - ESEL: 1 investigador especialista em Saúde Comunitária; 1

	docente especialista em PS. - AIDFM: 1 docente com formação especializada em Dados em Saúde. Prevê-se a contratação de 1 engenheiro informático, na modalidade de prestação de serviços, para apoio na construção do website de projeto e Plataforma Digital. - CVTT: 2 investigadores especialistas em Psicologia Social e Psicologia Clínica e da Saúde.
Local: entidade(s)	Associação Para Investigação, Desenvolvimento Da Faculdade De Medicina (AIDFM)
Valor	6600 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	0
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 5	Avaliação Usabilidade+Satisfação
Recursos humanos	Serão envolvidos diretamente nesta atividade: - ESEL: 2 investigadores especialistas em Saúde Comunitária e PS. - AIDFM: 1 docente especialista em Dados em Saúde - CVTT: 3 investigadores especialistas em Psicologia Social e Psicologia Clínica e da Saúde. Será contratado por prestação de serviços 1 elemento de apoio à coordenação e implementação desta atividade, sob a supervisão da coordenadora local. - JFL: 1 Assistente Social. Para salvaguardar o sucesso desta atividade, será envolvido 1 morador dos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar por contrato de prestação de serviços, que facilitará o recrutamento de participantes utilizando uma checklist de aferição de critérios de elegibilidade desenvolvida pela equipa do CVTT.
Local: entidade(s)	Junta de Freguesia do Lumiar
Valor	4317 EUR
Cronograma	Mês 6, Mês 7, Mês 8
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	24
Objectivos especificos para que concorre	1

Actividade 6	Formação de Prescritores no Lumiar
Recursos humanos	Serão envolvidos diretamente nesta atividade: - ESEL: 2 investigadores; 2 docentes com formação prévia em PS; 1 Técnica Superior. Será contratado por prestação de serviços 1 elemento de apoio à coordenação e implementação desta atividade, sob a supervisão do coordenador local. - AIDFM: 1 docente especialista em Saúde Pública. - CVTT: 3 investigadores e 1 docente especialistas em Psicologia Social e Psicologia Clínica e da Saúde. - JFL: 1 representante do Executivo da Junta. Para salvaguardar o sucesso desta atividade, serão convidados a participar nos eventos formativos 2 moradores dos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar que tenham participado em uma das atividades prévias de projeto.
Local: entidade(s)	Escola Superior de Enfermagem de Lisboa
Valor	8000 EUR
Cronograma	Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Pontual2
Nº de destinatários	100
Objectivos especificos para que concorre	2

Actividade 7	Disseminação+Outreach do Projeto
Recursos humanos	- ESEL: 2 investigadores; 2 docentes com formação prévia em PS; 1 Técnica Superior. Será contratado, em regime de prestação de serviços, 1 elemento de apoio à implementação desta atividade e 1 designer gráfico para criação de logótipo e iconografia de projeto, sob a supervisão do coordenador local. - AIDFM: 1 docente especialista em Saúde Pública. - CVTT: 3 investigadores e 1 docente especialistas em Psicologia Social e Psicologia Clínica e da Saúde. - JFL: 1 Assistente Social. Para salvaguardar o sucesso desta atividade, serão convidados a participar na Organização dos eventos pop-up na Comunidade 2 moradores dos BIP/ZIP da Freguesia do Lumiar, recrutados com o apoio da JFL, ARAL e AMBCVL.
Local: entidade(s)	Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL) Associação ISCTE Conhecimento e Inovação (CVTT) Junta de Freguesia do Lumiar (JFL) Associação de Moradores da Alta de Lisboa (ARAL)
Valor	10647 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	1500
Objectivos especificos para que concorre	1, 2, 3

	MONITORIZAÇÃO DE PROJETO
	Rede (resultados)
Nº de parceiros mobilizados	5
	Constituição da equipa de projeto
Função	Tiago Nascimento(ESEL, Professor Adjunto) - Coordenação de Projeto
Horas realizadas para o projeto	252
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Andreia Costa (ESEL, Professora Coordenadora Principal) - Implementação Atividade 6
Horas realizadas para o projeto	84
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Ricardo Ferreira (ESEL, Investigador Auxiliar) - Responsável pela Atividade 1 e 7
Horas realizadas para o projeto	168
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não
Função	Maria Adriana Henriques (ESEL, Prof. Coordenadora) -

	Responsável pela Atividade 1 e 7
Horas realizadas para o projeto	84
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Sara Marques (ESEL, Técnica Superior) - Apoio à Gestão Administrativa e Financeira
Horas realizadas para o projeto	168
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Paulo Nogueira (AIDFM, Prof. Associado) - Coordenador da Equipa Local
Horas realizadas para o projeto	168
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim

Função	Elzbieta Bobrowicz Campos (CVTT, Investigadora Auxiliar) - Coordenadora da Equipa Local
Horas realizadas para o projeto	252
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Marta Matos (CVTT, Professora Auxiliar Convidada) - Responsável pela Atividade 3 e 5
Horas realizadas para o projeto	192
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	David Rodrigues (CVTT, Investigadora Auxiliar) - Responsável pela Atividade 5 e 7

Horas realizadas para o projeto	192
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Marta Lima (CVTT, Professora Catedrática) - Responsável pela Atividade 3 e 7
Horas realizadas para o projeto	252
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Não

Função	Ana Afonso (JFL, Pelouro da Saúde) - Coordenadora Equipa Local
Horas realizadas para o projeto	252
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%)	3
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)	448
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1200
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	1
	Equidade

Nº de destinatários com deficiência / doença mental	100
Nº de destinatários mulheres	300
Nº de destinatários desempregados	40
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	25
Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	375
Nº de destinatários imigrantes	25
	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	7
Nº de páginas de Internet criadas	1
Nº de páginas de facebook criadas	4
Nº de vídeos criados	5
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	2
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0
Logotipo/Design Iconográfico	1

	ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO
	Financiamento BIP/ZIP solicitado
Encargos com pessoal interno	0 EUR
Encargos com pessoal externo	28458 EUR
Deslocações e estadias	1689 EUR
Encargos com informação e publicidade	11295 EUR

Encargos gerais de funcionamento	8316 EUR
Equipamentos	140 EUR
Obras	0 EUR
Total	49898 EUR
	Montante de apoio financeiro por entidade promotora
Entidade	ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE LISBOA
Valor	49898 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL)
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	14452 EUR
Descrição	Horas de dedicação ao projeto cofinanciadas pela instituição, nas seguintes modalidades: 2 investigadores auxiliares, num total de 294 horas dedicadas ao projeto [taxa diária de 230,19EUR; total = 9 667,98 EUR]; 1 Professora Coordenadora Principal, num total de 42 horas dedicadas ao projeto [taxa diária de 287,86EUR; total = 1 727,16EUR]; 1 Professora Coordenadora, num total de 21 horas dedicadas ao projeto [taxa diária de 249,19EUR; total = 747,57EUR]; 1 Técnica Superior, num total de 168 horas dedicadas ao projeto [taxa diária de 96,21EUR; total = 2 309,04EUR]. Total global de 14 451,75EUR, arredondado por excesso para o montante apresentado.
Entidade	CVTT - Associação ISCTE Conhecimento e Inovação
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	9857 EUR
Descrição	Apoio financeiros para a execução do projeto: afetação de horas das pessoas docentes e investigadoras do Iscte-Instituto Universitário de Lisboa: Professora Catedrática Luísa (1.2PM); Investigadora auxiliar Elzbieta Campos (1.8 PM), Investigadora Marta Matos (1.2PM), Investigador Auxiliar David Rodrigues (1.2PM) e Técnico Superior (0.3 PM), num total de 888 horas.

	TOTAIS
Total das Actividades	49898 EUR

Total de Outras Fontes de Financiamento	24309 EUR
Total do Projeto	74207 EUR
Total dos Destinatários	1848