

LIMIAR

Associação de Cooperação e Desenvolvimento

A LIMAR – Associação de Cooperação e Desenvolvimento, é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS) com sede na Rua Sousa Lopes, loja 59A, em Lisboa desde agosto de 2012. Tem como missão a **dignificação da resposta social** integrando a competência com o humanismo e tendo sempre em vista a autonomia do indivíduo particularmente os **mais velhos em situação de isolamento social**.

2011

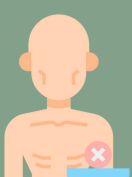
Entrevista da LIMAR ao Público:
“A solidão MATA”

DIAGNÓSTICO

Após a reforma, são predominantemente identificados:



Isolamento social



Maus hábitos alimentares



Depressão, stress



Doenças crónicas
(Ex.: doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, cancro)

PROBLEMA = ISOLAMENTO SOCIAL / SOLIDÃO

RESPOSTA NECESSÁRIA



- POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROXIMIDADE
- EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

1ª

PROPOSTA

à Direção Geral da Segurança Social



2012

Bairro Social do Rego:
O cenário encontrado



40
AGREGADOS FAMILIARES



139
INDIVÍDUOS INSCRITOS

PROBLEMAS ENCONTRADOS:



(≈ 350€/mês)
Reformas baixas



>70%
Analfabetismo



Carência alimentar

CRIAÇÃO DE PARCERIAS DE RESPOSTA IMEDIATA

MODELO DE INTERVENÇÃO DA LIMAR

Mentoria, Mediação e Encaminhamento

Parceria com **Refood**, Igreja Nossa Srª de Fátima (**Associação Pontes de Caridade**) e o **Programa Alimentar da UE - PCAAC**



Respostas de proximidade e construção de base de dados anual



LIMIAR

Associação de Cooperação e Desenvolvimento

2014

Atividade Física Adaptada (AFA): Um novo projeto



103
AGREGADOS
FAMILIARES

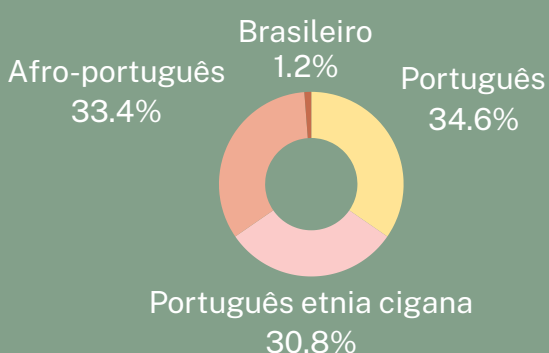


321
INDIVÍDUOS
INSCRITOS



26,2%
IDOSOS
ISOLADOS

MULTICULTURALIDADE



PROBLEMAS ENCONTRADOS:



Prevalência elevada de
sedentarismo

INTERVENÇÃO DA LIMIAR



Fisiologista
do
exercício



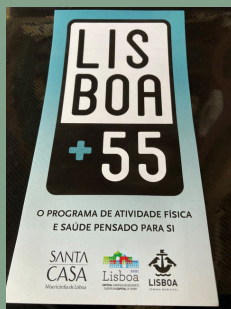
Intervenção
em ginásios

PROJETO:
ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA

Apresentação à
CML



Câmara Municipal
Lisboa



A LIMIAR passa a
integrar o **PROGRAMA**
“Lisboa 55+”

2020

Perfil dos mais velhos isolados e/ou dependentes: PROJETO GULBENKIAN

PROJETO GULBENKIAN

EQUIPA TÉCNICA:



Fisiologista do
exercício e
estilos de vida
saudáveis



Assistente
Social



Gestor de
projeto



2 ANOS
DE FINANCIAMENTO
(ATÉ 2022)

FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN

OBJETIVO:

CARACTERIZAÇÃO DOS MAIS VELHOS ISOLADOS E/OU
DEPENDENTES



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

PARCERIA:
Pr^a. Dr^a. Irene Carvalho e alunos da
Licenciatura em Serviço social



TRATAMENTO DE DADOS
E RELATÓRIO SOCIAL

LIMAR

Associação de Cooperação e Desenvolvimento

PROJETO GULBENKIAN: RELATÓRIO SOCIAL E CURTA METRAGEM



Questionário



Amostra de
64 INQUIRIDOS
isolados e/ou
dependentes (60-80 anos)

60,9%
sexo feminino



34,1%
sexo masculino



41,2%
Analfabetismo



48,4%
Isolados



53,1%
tem rendimentos
< 500€ /mês



89,9%
com problemas de saúde
(doenças crónicas como diabetes e
doenças cardiovasculares)



67,2%
advém da
reforma



18,8%
advém do
subsídio social



62,5%
com problemas
de mobilidade



59,4%
sente-se só



46,9%
sente-se isolada/o

GRAVAÇÃO DE **CURTA METRAGEM**:
“**ESTAMOS AQUI**” - Retrato da comunidade, das suas
vivências e necessidades



APRESENTAÇÃO PÚBLICA DOS
DADOS E DA CURTA METRAGEM



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



A PARTIR DESTES DADOS, A RESPOSTA DE
PROXIMIDADE FOI REFORÇADA

25 CASOS DE ISOLADOS

(seguidos com maior rigor)

LIMIAR

Associação de Cooperação e Desenvolvimento

2024

Resposta de proximidade e novos projetos:
CIDADES AMIGAS DA LONGEVIDADE



184
AGREGADOS
FAMILIARES (2012-2024)

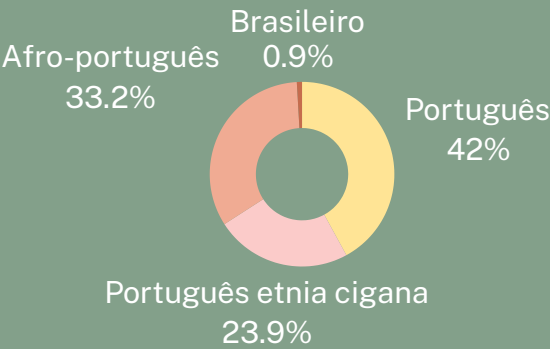


437
INDIVÍDUOS
INSCRITOS (2012-2024)



33,1%
IDOSOS
ISOLADOS

MULTICULTURALIDADE



PROBLEMAS ENCONTRADOS:



53,1%
com rendimentos
<500€/mês
(apenas público-alvo)



20,1%
Analfabetismo



Insucesso escolar



Sobrepopulação
nas residências

INTERVENÇÃO DA LIMIAR: RESPOSTA DE PROXIMIDADE

3/7/2023 - 4/06/2024

Casos aprofundados e acrescidos a partir da intervenção da GULBENKIAN



169
OCORRÊNCIAS



Saúde



SEGURANÇA SOCIAL



Segurança
Social e SCML



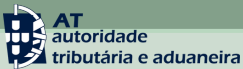
CML, Gebalis,
Junta de
Freguesia



Gás e
eletricidade



Telecomunica
ções



Finanças



Prisão



Violência
Doméstica



AIMA

Outros
assuntos

3,6%

2,4%

1,2%

0,6%

26,0%

24,3%

23,1%

7,7%

7,7%

3,6%

LIMIAR

Associação de Cooperação e Desenvolvimento

INTERVENÇÃO DA LIMIAR: NUTRIÇÃO 4/01/2024 - 30/06/2024



IDENTIFICAÇÃO DE RISCO NUTRICIONAL E
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL



8
Identificações de
risco nutricional



9
Consultas de
aconselhamento
nutricional



PROJETO DE INTERVENÇÃO NOS CABAZES DO BANCO
ALIMENTAR (PARCERIA COM A ASSOCIAÇÃO PONTES DE
CARIDADE) - Igreja Nossa Sr^a de Fátima



33
Questionários de
diagnóstico de
necessidades



2
Atividades
propostas



FOLHETOS E INSTRUMENTOS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



1
Folheto: “Como
praticar uma
alimentação saudável

PROJETOS A IMPLEMENTAR 2024/25: LIMIAR MÓVEL

OBJETIVO:
PRINCIPAL

CIDADES AMIGAS DA LONGEVIDADE:
combate ao isolamento social e procura de estilos de vida
saudáveis que promovam o bem estar e a harmonia.



COMUNIDADE E
INTERAÇÃO SOCIAL



NUTRIÇÃO



EXERCÍCIO
FÍSICO



AUMENTO DA
LONGEVIDADE
(anos de vida saudável)

MODELO DE INTERVENÇÃO DA LIMIAR

EQUIPA:



Nutricionista



Fisiologista do
exercício



Assistente
social / Sociólogo

TIPOS DE
INTERVENÇÃO:



Intervenção
domiciliar



Unidade de dia de
apoio à
mobilidade

