

## VIII FÓRUM REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS



**VIII FÓRUM  
DA REDE PORTUGUESA  
DE MUNICÍPIOS  
SAUDÁVEIS**

22 de janeiro  
19 de fevereiro  
19 de março  
16 de abril  
21 de maio  
18 de junho

**6 WEBINARS TEMÁTICOS**  
Inscrição e informações: [redemunicipiossaudaveis.com](http://redemunicipiossaudaveis.com)



# LIVRO DE BOAS PRÁTICAS



**VIII FÓRUM  
DA REDE PORTUGUESA  
DE MUNICÍPIOS  
SAUDÁVEIS**

**2.º WEBINAR**  
**19 de fevereiro**  
**LUGARES**  
**Planear o município  
para as pessoas**



**REDE  
PORTUGUESA  
MUNICÍPIOS  
SAUDÁVEIS**  
Associação Parceira da OMS

---

## **BOAS PRÁTICAS PARTILHADAS NO WEBINAR**

---

## MUNICÍPIO

Maia

## ÁREA DE INTERVENÇÃO

População Sénior

## NOME DO PROJETO

Desafio Pedómetro 60+

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Como Surgiu?

As evidências mostram que a atividade física regular é promotora da saúde e do bem-estar, e que os estilos de vida sedentários constituem por sua vez um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade, ao contribuírem para o desenvolvimento de doenças crónicas e invalidez. Nos seniores, em particular, contribui de forma proeminente para um envelhecimento ativo e mais saudável.

### O que é?

Projeto de educação para a saúde, de promoção da atividade física na população sénior. O Desafio Pedómetro 60+ integra o Programa Municipal de Saúde Sénior 60+, que decorre todos os anos, de setembro a julho, em Respostas Sociais do Concelho, desde 2014. Este Projeto tem como objetivos principais promover a inclusão social e a adoção de um estilo de vida ativo e saudável junto dos seniores.

## CARACTERIZAÇÃO

### a) CMS em números

Este projeto tem inscrições ilimitadas, destinando-se a todas as Respostas Sociais do Programa Municipal de Saúde Sénior, aos seus Utentes com capacidade de realização desta atividade. A título de exemplo, no ano letivo transato, foram abrangidas 13 Respostas Sociais e mais 325 Seniores. Recorde de mais de 150 000 mil passos alcançados por uma Resposta Social.

### b) Eventos anuais

- Assinatura Protocolar entre o Município da Maia e as Respostas Sociais, com lançamento oficial do projeto e a sua divulgação, no âmbito do Programa Municipal de Saúde Sénior;

- Semana de caminhada contínua nas Respostas Sociais aderentes;
- Entrega de uma Taça à Resposta Social vencedora, na Gala de Encerramento do Programa Municipal de Saúde Sénior.

### **O que faz?**

Desafia as respostas Sociais e os seus Utentes Seniores a realizarem diariamente uma caminhada, de modo a angariar o maior número de passos possível numa semana, medidos através de pedómetros, estabelecendo uma competição saudável entre Respostas Sociais.

### **A quem se destina?**

Todos os seniores das respostas Sociais do Programa Municipal de Saúde Sénior, aptos à prática desta atividade;

### **Qual é o financiamento? Como foi conseguido?**

A aquisição de 2 pedómetros por Resposta Social e entrega de Cadernos de Registos de Passos e coletes refletos, sendo estes últimos habitualmente ofertados por parceiros.

### **Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?**

As Respostas Sociais do Concelho.

### **Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?**

A divulgação do projeto decorre quer no âmbito do Programa Municipal de Saúde Sénior, quer de forma individual, sempre que pertinente, através dos órgãos de comunicação social, do website e redes sociais do Município.

### **Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?**

1 Nutricionista.

### **Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?**

Avárias pontuais dos equipamentos e/ou incorreta utilização.

### **Quais foram as estratégias de superação?**

- Realização de ação de formação aos Técnicos de cada Resposta Social para uma correta

utilização do equipamento e dinamização da atividade;

- Acompanhamento próximo da mesma;
- Atribuição de espírito competitivo.

### **O projeto é sustentável? De que forma?**

Sim, a aquisição de Pedómetros tem um custo pouco significativo.

### **Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?**

Os resultados obtidos têm-se revelado claramente positivos, com um número crescente de Respostas sociais a aderir, bem como um crescente número de passos alcançados pela Resposta Social vencedora a cada ano.

### **Aspetos inovadores do Projeto**

Utilização de um equipamento pouco conhecido pela População Sénior e promoção de competitividade entre Respostas Sociais.

### **Potencial de replicação/transferibilidade do projeto**

O seu potencial é elevado, necessitando apenas de um Técnico capacitado para a dinamização desta atividade e que realize ações de formação e materiais técnicos de apoio, e da aquisição de pedómetros, que poderão por sua vez, ser doados.

### **Quais os contactos de referência?**

Mafalda Roriz – 938 894 094

Marta Ferreira Nogueira – 939 750 004

## MUNICÍPIO

Seixal

## ÁREA DE INTERVENÇÃO

Área Ribeirinha do Seixal  
Planeamento Urbano Saudável

## NOME DO PROJETO

Passeio Ribeirinho do Seixal

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Como Surgiu?

O município do Seixal tem sido pioneiro na implementação de conceitos de urbanismo e saúde, opção essa traduzida no modelo territorial definido no quadro do Plano Diretor Municipal. Com a adesão à Rede Europeia de Cidades Saudáveis da OMS, em 1998, este município constituiu em 2001 um grupo de trabalho municipal, interdisciplinar e interdepartamental, com o objetivo de discutir e pôr em prática os conceitos do planeamento urbano saudável definidos e propostos pela OMS.

Com base nas premissas do Planeamento Urbano Saudável, foi desenvolvido um projeto de regeneração das frentes ribeirinhas do Seixal, em todas as dinâmicas territoriais, permitindo a articulação do modelo urbanístico com componentes ambiental, cultural, turística, e desenvolvimento económico-social, procurando promover a fruição integrada do território, favorecendo a prática de estilos de vida saudáveis e a promoção da saúde na sua abordagem multifactorial.

O projeto surgiu da necessidade de reestruturar as infraestruturas existentes e apoiar a intervenção numa necessária qualificação do espaço público, assim como deu início a um trabalho que traduzia uma vontade existente entre dois municípios no âmbito da valorização das acessibilidades. Neste quadro, aproveitou-se esta oportunidade para trabalhar o tecido urbano, no que tange a valorização dos modos suaves e novas interpretações do que é o espaço público e o conforto urbano.

Ainda, na sequência da aprovação dos Planos Estratégicos de Desenvolvimento Urbanos (PEDU's) apresentados para os centros urbanos de nível superior, foram criadas condições para acolher operações enquadráveis nas prioridades de investimento 4.5 (*prioridade*

*incluída no Eixo Prioritário 5 – Sistema Urbano, estando associado ao objetivo temático 4 – Apoiar a transição para uma economia de baixo teor de carbono em todos os setores), 6.5 (prioridade incluída no Eixo Prioritário 5 – Sistema Urbano, estando associado ao objetivo temático 6 – Preservar e proteger o ambiente e promover a utilização eficiente dos recursos) e 9.8 (prioridade incluída no Eixo Prioritário 5 – Sistema Urbano, estando associado ao objetivo temático 9 – Promover a inclusão social e combater a pobreza e qualquer tipo de discriminação) do Programa Operacional Regional de Lisboa 2014-2020 (Lisboa 2020).*

### **O que é?**

Requalificação do Espaço Público, Reestruturação e Reabilitação das redes de infraestruturas básicas e valorização do conceito de mobilidade sustentável e promoção de uma acessibilidades qualificada entre comunidades (Seixal e Barreiro).

### **O que faz?**

Planeamento urbano saudável significa planear para as pessoas. Este conceito promove a ideia de que uma cidade é muito mais do que criação de edifícios, ruas e espaços verdes. É um organismo vivo, que respira e cuja saúde está intimamente ligada com a dos seus cidadãos. É este planeamento que se centra nos efeitos positivos que o desenho urbano pode ter sobre a saúde, as pessoas, o seu bem-estar e qualidade de vida.

O objetivo principal das operações urbanísticas envolvidas neste projeto, prendeu-se com o atravessamento entre o Seixal e o Barreiro sobre o esteiro do Rio Coina, e o tratamento das áreas públicas adjacentes, permitindo a ligação entre interfaces fluviais e rede rodoviária/ferroviária, promovendo a utilização dos modos suaves e que, nos aspetos que são comuns aos municípios envolvidos, a partilha de recursos humanos, técnicos e financeiros, como Constituição um referencial estratégico para enquadramento e desenvolvimento de ações no âmbito da Mobilidade Urbana Sustentável.

A operação urbanística desenvolvida neste projeto, pretende assegurar as condições de crescimento e desenvolvimento sustentável, preservando e qualificando os recursos naturais, o ambiente, a mobilidade e a acessibilidade dos cidadãos aos bens, serviços e espaços de lazer, garantindo as condições para o seu melhor bem-estar e saúde.

Promove a melhoria das condições de vida urbana, requalificando zonas antigas e áreas de tecido urbano consolidado, libertando as áreas junto ao rio para usufruto da população.



### **A quem se destina?**

A comunidade em geral, e manifestamente, a esta data, a população do Núcleo Urbano do Seixal.

De forma mais ampla, poderia ter sido um grande passo no âmbito da mobilidade urbana entre concelhos, não fora a vontade de uma das partes em não avançar com o projeto, ainda que apoiado já numa candidatura aprovada a fundos europeus.

### **Qual é o financiamento? Como foi conseguido?**

Através do Plano estratégico de Desenvolvimento Urbano (PEDU), mais concretamente através do Plano de Ação para a Regeneração Urbana (PARU), o Município do Seixal, apresentou uma candidatura designada por “Qualificar o Espaço Público entre o Plano Edificado e o Plano de Água da Baía do Seixal - Área de Reabilitação Urbana de Seixal”, sendo considerada a 1º fase da intervenção.

Com esta operação, obteve-se uma reestruturação urbana nobre, conseguindo qualificar os espaços públicos que se encontravam degradados, dotando-os de elementos que lhes permitiram uma maior e melhor promoção da rua enquanto lugar de encontro, socialização da comunidade e dinamização de atividades de comércio e serviços.

A qualificação da baía e envolvente pretendeu ter um efeito catalisador de dinâmicas económicas, sociais e culturais, e funcionar como atrativo para atividades turísticas, e de lazer dada a sua ligação próxima ao plano de água, apoiada numa paisagem com enormes argumentos cénicos.

A candidatura contribuiu para a revitalização do tecido urbano já consolidado do Seixal, visando a criação de um sistema de espaços públicos na frente ribeirinha que garante o melhor equilíbrio e articulação entre as infraestruturas viárias e a salvaguarda da continuidade dos espaços públicos, assim como a revitalização do Núcleo Urbano Antigo do Seixal.

Permitiu assim a melhoria da qualidade de vida da população residente, o aumento da atratividade da zona, e contribuiu para uma afluência de visitantes e de promoção ao desenvolvimento económico, social e cultural, potenciando o *Destino Seixal*.

Esta candidatura encontra-se concluída, tendo um custo total de 1.816.542,24 €, sendo o investimento elegível de 1.199.959,99 €, o que corresponde a uma participação



FEDER de 599.980,00 €.

### **Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?**

Pese embora houvesse inicialmente a intervenção de dois municípios, a esta data, apenas está envolvido o Município do Seixal, sendo certo que a oportunidade ora patente prende-se apenas com a qualificação do espaço público no universo deste concelho, até que o atravessamento do Rio Coina possa ser uma realidade.

### **Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?**

Na comunicação que o município leva junto da comunidade. Durante a obra todo o processo foi participado com a presença mensalmente de moradores em reuniões com os técnicos envolvidos nos trabalhos em causa.

### **Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?**

Área de Planeamento e Urbanismo, Arquitetura, Engenharia e Arquitetura Paisagista, com os devidos apoios dos técnicos dos projetos de infra-estruturas.

### **Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?**

A questão geográfica e a necessidade de melhor mobilidade entre municípios.  
Intervenção traduzida com a participação de dois municípios.  
Dimensão da obra e seu faseamento.  
Valor da obra, pese embora apoiada pelos Fundos Europeus - Candidatura aprovada.  
Tecido urbano antigo muito consolidado e questões relativas aos trabalhos arqueológicos.

### **Quais foram as estratégias de superação?**

Apresentação de projetos consistentes que apoiaram a decisão para a submissão e aprovação de uma candidatura aos Fundos Comunitários.

### **O projeto é sustentável? De que forma?**

O projeto, traduzindo a questão da mobilidade e das acessibilidades entre os dois concelhos, ofereceu a requalificação do espaço público, que fazendo parte de um todo, poderá sobreviver sem o objeto principal da travessia do Rio Coina, Seixal-Barreiro. Dessa forma será sempre uma mais valia no quadro da qualificação do espaço e do usufruto da população e da proteção da paisagem.

### **Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?**

Ainda que aos dias de hoje o município do Barreiro não tenha onrado o compromisso, é intenção do município do Seixal qualificar todo o espaço público até ao início da ponte Seixal - Barreiro.

Com a concretização da primeira fase, verificou-se uma qualificação manifesta do núcleo urbano antigo do Seixal, o que trouxe uma enorme mais valia, por via a reestruturação das redes de infraestruturas não trabalhadas há cerca de 70 anos, e toda a qualificação do espaço público existente, favorecendo a permanência de pessoas no espaço público junto à Baía do Seixal. A valorização do espaço verificou-se de forma refletida no contexto do valor do solos perante a qualificação do espaço e melhoria no conforto urbano.

Portugal é dos países da Europa mais sedentários - 68% da população não pratica exercício físico e apenas 5% o faz de forma regular (Eurobarómetro - 2017). As doenças associadas aos comportamentos estão relacionadas com 45% do total de doenças existentes, sendo que 12,4% da população portuguesa tem diabetes e 6 em cada 10 portugueses são pré-obesos ou obesos. Metade das causas de doença e de morte em Portugal têm relação direta com a alimentação e com o sedentarismo. A inatividade física está na base de 14% da mortalidade em Portugal.

A evidência científica demonstra que o sedentarismo é responsável por 8% dos casos de doença das coronárias, 11% dos casos de diabetes tipo II, 14% dos casos de cancro da mama, 15% de cancro colo-rectal, 14% da mortalidade geral. Se a atividade física se tornasse uma prática comum a toda a população portuguesa, 1 em cada 7 mortes poderia ser evitada anualmente.

O Seixal é um exemplo de como se pode contrariar esta realidade, com impactos na saúde física, mental e na qualidade de vida das nossas populações. Com a regeneração das frentes ribeirinhas foram libertados cerca de 4 KM de área confinante com a Baía do Seixal, onde diariamente milhares de pessoas a utilizam para caminhadas, passeios, corrida ou bicicleta.

A execução de ciclovias dedicadas veio também potenciar o uso de bicicleta enquanto meio de transporte. Merece destaque também, a realização aos fins-de-semana de áreas de participação desportiva em 3 locais das frentes ribeirinhas (Amora, Arrentela e Seixal) onde de forma gratuita se pode praticar desporto, de forma coletiva e tecnicamente enquadrada.

Também as atividades relacionadas com o Rio e a Baía estão a ser potenciadas – núcleos de náutica de recreio, o desenvolvimento desportivo e recreativo da Baía do Seixal, com canoagem, vela ou Kayak-polo.

### **Aspetos inovadores do Projeto**

Reestruturação de toda a rede de infraestruturas básicas, de forma integrada, com a oferta de um espaço público qualificado à comunidade.

Trata-se de um projeto que coloca o foco do planeamento urbanístico na saúde e qualidade de vida das pessoas, tornando a área intervencionada mais atrativa e saudável para usufruto pela população.

As questões da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida foram consideradas como objetivos-chave do Planeamento Urbano Saudável, designadamente: Estilos de Vida Saudáveis, Coesão Social, Acessibilidade, Segurança, Qualidade do Ar e do Ambiente.

### **Potencial de replicação/transferibilidade do projeto**

A experiência que esta operação urbanística e a mais valia patente neste tecido urbano, poderá ser verificada e avaliada pelos municípios na comparação do estado da arte aquando do início da obra e resultado da obra já acabada no que tange à 1ª fase do projeto, a qual se pretende replicar no restante espaço ribeirinho, para oferta à comunidade.

Este projeto constitui um incentivo à prática do planeamento urbano centrado nas pessoas, com o objetivo de promover a sua saúde do ponto de vista holístico. As premissas, assentes no Planeamento Urbano Saudável, são transponíveis para todos os territórios, constituindo uma mais valia para a obtenção de ganhos em saúde no conjunto dos municípios da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis.

### **Quais os contactos de referência?**

Divisão de Desenvolvimento Estratégico  
Gabinete Seixal Saudável  
Gabinete de Candidaturas e Fundos Europeus

## MUNICÍPIO

Setúbal

## ÁREA DE INTERVENÇÃO

Município

## NOME DO PROJETO

“O modelo de ordenamento de base ecológica do PDM de Setúbal. Uma infraestrutura verde para uma urbanidade sustentável”

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

### Como Surgiu?

O projeto tem origem no processo de Revisão do Plano Diretor Municipal de Setúbal

### O que é?

É um modelo de ordenamento de base ecológica que assenta na constituição de uma infraestrutura verde municipal

### O que faz?

Garante um modelo de ordenamento de base ecológica do território municipal.

### A quem se destina?

Destina-se à população em geral.

### Qual é o financiamento? Como foi conseguido?

A concretização da infraestrutura verde municipal é garantida por ações desenvolvidas pelo Município e por ações a enquadrar no âmbito de operações urbanísticas a desenvolver pelos particulares. O financiamento público municipal previsto é de 12.479.500 Euros (orçamento municipal, apoio nacional e comunitário).

### Quais são os parceiros? Qual o contributo de cada parceiro?

Como parceiro científico temos a Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa / MARE (Centro de Ciências do Mar e Ambiente). Na fase de implementação esperamos ter como parceiros diversos particulares que queiram investir no

concelho de Setúbal e que pretendam contribuir para a concretização da infraestrutura verde municipal.

### **Como foi divulgado o projeto? Qual foi a adesão inicial?**

O projeto tem sido divulgado no âmbito do processo de Revisão do PDM, tendo tido um bom acolhimento por parte da população em geral, assim como pela comunidade técnica e científica.

### **Qual o número de profissionais envolvidos? De que áreas são?**

O número de profissionais envolvidos é vasto, com formações muito diversas (geografia, arquitetura, urbanismo, arquitetura paisagista, engenharia do ambiente, etc.).

### **Quais foram as principais dificuldades/constrangimentos?**

As principais dificuldades prendem-se com a estratégia de implementação da infraestrutura verde.

### **Quais foram as estratégias de superação?**

Adotou-se um modelo misto de carácter impositivo/regulamentar e de incentivo/promoção do valor da infraestrutura verde municipal e dos serviços de ecossistema subjacentes.

### **O projeto é sustentável? De que forma?**

O projeto é sustentável porque assenta num modelo de base ecológica, valorizando os serviços de ecossistema.

### **Que resultados foram atingidos (quantitativos e qualitativos)?**

O projeto ainda não passou à fase de implementação de uma forma abrangente. Apenas após a publicação da Revisão do PDM será possível avaliar os resultados obtidos.

### **Aspetos inovadores do Projeto**

Criação de uma infraestrutura verde municipal assente na valorização dos serviços de ecossistema.

### **Potencial de replicação/transferibilidade do projeto**

O potencial de replicação é considerável, sendo de referir que a Comissão Nacional do Território publicou recentemente um documento intitulado “PDM GO – Boas práticas para

os Planos Diretores Municipais”, Versão 0, dezembro de 2020, dando destaque à Revisão do PDM de Setúbal quanto à integração dos serviços de ecossistema na infraestrutura verde municipal.

**Quais os contactos de referência?**

E-mail: [vasco.silva@mun-setubal.pt](mailto:vasco.silva@mun-setubal.pt)