

20 ANOS EM REDE



BOAS PRÁTICAS DOS MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

Copyright
Rede Portuguesa
de Municípios Saudáveis

Design e Paginação
www.tomigu.com

Impressão
Litojesus - Artes Gráficas

Tiragem
3500 exemplares

20 ANOS EM REDE

BOAS PRÁTICAS DOS MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS



Editorial

20 Anos em Rede: Boas Práticas dos Municípios Saudáveis

“A saúde é um completo estado de bem-estar físico, mental e social” (OMS, 1948). Sob esta premissa nasceu há 20 anos a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis. Da sua constituição fizeram parte 9 municípios fundadores que em 10 de outubro de 1997 assinaram em Viana do Castelo a escritura pública que tornou possível o percurso que até ao momento esta associação de municípios tem construído. Em 20 anos os nove municípios deram lugar a 45 e a sua designação foi alterada para Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis clarificando que a sua intervenção abrange todo o território nacional.

Ao longo de 20 anos os Municípios Saudáveis fizeram desta Rede uma plataforma de promoção da saúde e qualidade de vida reconhecida no plano Europeu pela Organização Mundial de Saúde, no quadro da Rede Europeia de Cidades Saudáveis, e no plano nacional pelos órgãos do poder central, muito em particular pelo Ministério da Saúde, pela Direção-Geral da Saúde e pela Academia.

Os Planos de Desenvolvimento de Saúde constituem o instrumento de planeamento estratégico prospetivo que definem as medidas, projetos e políticas que visam a prática de estilos de vida saudáveis, o combate aos fatores de risco das doenças crónicas, a promoção do envelhecimento ativo e da saúde pública em geral. A publicação que se apresenta é demonstrativa de que a promoção da saúde constitui um desígnio do Poder Local Democrático, que se materializa nas centenas de projetos que todos os municípios desta Rede desenvolvem nos seus territórios.

Através desta publicação partilhamos a riqueza da intervenção municipal e o seu inestimável contributo para a melhoria dos indicadores de saúde e de qualidade de vida das comunidades, bem como para a promoção da equidade em saúde e para o pleno desempenho do Serviço Nacional de Saúde na prossecução dos direitos consagrados na Constituição da República Portuguesa.

Joaquim Cesário Cardador dos Santos

Presidente do Conselho de Administração da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

Enquadramento Técnico



A Saúde é diferenciadora do estado de desenvolvimento social e humano das sociedades. São muitos os fatores que determinam o nível de saúde de uma pessoa, de uma comunidade e da sociedade no seu todo.

Ter acesso à cultura, à educação, ao desporto, à habitação, à alimentação e à saúde está proporcionalmente relacionado com o nível de vida individual e coletivo e constituem fatores diferenciadores na relação com os outros e na construção coletiva da equidade, justiça social, responsabilidade e respeito pela diferença. Em complementaridade é factual que as dimensões associadas às emoções e ao bem-estar têm um impacto muito positivo sobre a saúde. Para ser saudável não basta comer bem e fazer exercício físico, os afetos e a felicidade são igualmente promotores de saúde.

A publicação “20 Anos em Rede: Boas Práticas dos Municípios Saudáveis” encontra-se estruturada nesta ampla visão holística da saúde abordando um conjunto de dimensões objetivas e subjetivas que definem saúde e a condição de ser saudável, com partilha de projetos que contribuem:

- Promoção do bem-estar físico e mental
- Prevenção de comportamentos de risco
- Promoção da literacia e educação para a saúde
- Equidade, Cidadania e Igualdade de Género
- Qualificação ambiental e desenvolvimento territorial

Estas cinco áreas de intervenção constituem prioridades de ação no plano europeu e nacional, no quadro da Saúde 2020, dos objetivos estratégicos da Rede Europeia de Cidades Saudáveis da OMS e do Plano Nacional de Saúde.

Existe evidência científica do impacto dos comportamentos e estilos de vida na saúde individual e coletiva, estando associados a praticamente todas as doenças crónicas não transmissíveis.

No que se refere aos fatores de risco que mais contribuem para o total de anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa, são relevantes os hábitos alimentares inadequados (19%), a hipertensão arterial (17%), o índice de massa corporal elevado (13%) e o tabagismo (11%). (A Saúde dos Portugueses, Perspetiva 2015, DGS)

A prática de uma alimentação saudável e a promoção do exercício físico ao longo do ciclo de vida assumem-se como fatores protetores da saúde, com impactos diretos no bem-estar físico e mental que a longo prazo contribuem para a redução da morte prematura, um dos principais desafios do Plano Nacional de Saúde 2020.

A promoção da saúde é portanto um desafio que envolve diversos setores da sociedade e agentes sociais e políticos na definição de políticas e projetos com intervenção nos determinantes da saúde, promovendo a literacia e a educação para a saúde, a concretização de medidas conducentes à redução das desigualdades permitindo uma melhoria dos níveis de saúde dos cidadãos mais pobres, desempregados e excluídos, dos idosos, das mulheres, das crianças e das pessoas com deficiência.

As sociedades com elevados níveis de saúde proporcionam igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, promovem a conciliação da vida pessoal e profissional, promovem a qualidade ambiental e o desenvolvimento territorial, apresentam padrões de exercício da cidadania propiciadores da concretização dos direitos humanos e de bem-estar e felicidade.

Desafiamo-lo a consultar este repositório de boas práticas dos municípios saudáveis para melhor conhecer o trabalho que desenvolvemos e os instrumentos de diagnóstico e de planeamento estratégico em saúde que conferem rigor e sustentabilidade à ação intersectorial para a saúde e qualidade de vida.

Mirieme Ferreira

Coordenadora Técnica da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis



*PROMOÇÃO
DO BEM-ESTAR
FÍSICO E MENTAL*

Psicomotricidade/ Desporto Sénior

Alfândega da Fé



O QUE É?

São realizadas sessões de intervenção psicomotora individuais e em grupo.

O QUE FAZ?

A Psicomotricidade contempla o estudo das relações e influências entre o psiquismo e a motricidade. É baseada numa visão global do ser humano, integrando as funções cognitivas, simbólicas, psicolinguísticas e motoras. O seu principal objetivo está centrado na promoção da capacidade de o indivíduo agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Promove o desenvolvimento e a melhoria dos fatores psicomotores descritos por Lúria, que integram o ser humano. É uma abordagem que pode ser do âmbito terapêutico, reabilitativo, reeducativo e/ou preventivo.

A QUEM SE DESTINA?

Idosos/as e inscritos/as na Universidade Sénior de Alfândega da Fé.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé, Juntas de Freguesia e Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Estas sessões têm uma participação de 95% dos inscritos na Universidade Sénior. Os idosos/idasas evidenciaram um grau de satisfação elevado, avaliação que foi possível aferir por intermédio da aplicação de um questionário de Satisfação, aplicado após um ano da sua participação.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé | Divisão de Desenvolvimento Económico, Social e Cultural
Telf.: 279 463 476 | Email: ddscmalfandegafe@gmail.com
LACSAF | Telf.: 279 463 496 | Email: liga.lacsaf@gmail.com



Dança & Gira

Almada

O QUE É?

O projeto Dança & Gira, implementado no ano 2000, visa a descoberta e o desenvolvimento de novas competências a nível motor, emocional, cognitivo e social, através de sessões de movimento, relaxamento, consciencialização corporal e exploração postural, utilizando como metodologias a música, a dança, o movimento e a psicomotricidade.

O QUE FAZ?

Jogos e dinâmicas de grupo, relaxamento, dança.

A QUEM SE DESTINA?

Jovens adultos portadores de deficiência e doença mental. Idosos com demência e restrição à participação na atividade do concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Almada, FMH-UL, CERCISA, APPACDM/Quinta dos Inglesinhos, Associação Almadense Rumo ao Futuro, Associação GIRA, Associação Alma São/Externato Zazzo, Santa Casa da Misericórdia de Almada, Centro S. P. Padre Ricardo Gameiro, Alma Alentejana.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Jovens adultos com deficiência e doença mental:

- Desenvolvimento e manutenção de competências psicomotoras
- Alterações positivas do comportamento
- Aumento da perceção de bem-estar

Idosos com demência:

- Aumento da perceção de bem-estar
- Desenvolvimento e manutenção de competências cognitivas

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Almada

Departamento de Intervenção Social e Habitação (DISH)

Telf.: 212 738 100 | Email: agameiro@cma.m-almada.pt | mprudencio@cma.m-almada.pt

Universidade Sénior

Alvito



O QUE É?

A Universidade Sénior de Alvito é um espaço de educação não formal e relacional que se constitui como uma resposta social ao desejo de contínua aprendizagem. Sendo a sua gestão da responsabilidade da Câmara Municipal, apresenta como principais objetivos:

- Promover, estimular e valorizar conhecimentos;
- Proporcionar atividades complementares de carácter sociocultural, recreativo e de convívio, num contexto de formação ao longo da vida;
- Fortalecer as relações interpessoais e a participação social da população sénior, contribuindo para reforçar o exercício pleno dos seus direitos e deveres;
- Promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida dos(as) mais idosos(as);
- Fomentar o voluntariado social.

O QUE FAZ?

Seguindo os calendários letivos de outras tipologias de ensino, funciona entre os meses de setembro e junho, com interrupções no Natal, Carnaval e na Páscoa.

As aulas decorrem às segundas, terças, quartas e sextas-feiras, na sede do concelho.

Para além das aulas teóricas e práticas nas áreas da História, Artes de Palco, Artes Decorativas, Inglês, Atividade Física, Saúde e Bem-Estar e TIC, a Universidade Sénior de Alvito dinamiza regularmente visitas de estudo, passeios culturais, participação nas festas tradicionais, colóquios e intercâmbios.

A QUEM SE DESTINA?

Adultos com idade igual ou superior a 50 anos, independentemente do seu nível de escolaridade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Alvito, Agrupamento de Escolas do Concelho de Alvito, Escola Profissional de Alvito e Centro de Saúde de Alvito.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Os/as alunos/as da Universidade Sénior sentem-se cada vez mais motivados/as e mais ativos/as no que concerne à sua participação cívica e social.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Alvito

Largo do Relógio n.º 1 | 7920-022 Alvito

Tel.: 284 480 800 | Email: geral@cm-alvito.pt



Amasénior – Identidades

Amadora

O QUE É?

É um projeto que pretende evidenciar os benefícios da prática teatral no processo de envelhecimento das pessoas e promover a formação de técnicos habilitados a trabalhar com grupos seniores, em atividades de teatro na comunidade. Este ano teve início também o Teatro em Casa, de beneficiários de resposta social SAD, impossibilitados de sair do domicílio.

O QUE FAZ?

Promoção do envelhecimento ativo, através da inclusão da população sénior que frequenta respostas sociais do Município.

A QUEM SE DESTINA?

Seniores integrados em resposta social de Centro de Dia, Centro de Convívio e SAD.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Amadora, Escola Superior de Teatro e Cinema; AURPI Damaia; ARPI Buraca; SFRAA – Quinta de S. Miguel; ASSORPIM, C.S.P. S. Brás, SCMA.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No ano letivo 2016/17, participam 5 Instituições de Apoio aos Seniores, envolvendo 90 seniores. Observou-se alteração de comportamentos em relação aos pares e valorização da autoestima e autonomia de cada participante.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Amadora | Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural | Divisão de Intervenção Social
Trav. Santa Teresinha, s/n - Encosta do Sol | 2650-118 Amadora
Telf: 214 369 053 | Email: accao.social@cm-amadora.pt

Amasénior Viva +

Amadora



O QUE É?

É um projeto que visa dar resposta à necessidade de ocupação dos tempos livres da população sénior, com vista a combater o isolamento e a solidão dos mesmos.

Atividades: Ateliês Ocupacionais, Cursos Teóricos, Atividades Físicas e Hidroginástica.

O QUE FAZ?

Utilizando uma metodologia participativa, e após envio das fichas de candidatura à autarquia, cada instituição participa em reuniões de coordenação, grupos de atividades complementares, assim como na avaliação do projeto.

A QUEM SE DESTINA?

Municípios com 55 ou mais anos de idade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Amadora, Juntas de Freguesia, Instituições de Apoio aos Seniores, Associações culturais, recreativas e desportivas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em 2016, o Projeto envolveu 26 instituições, entre as quais, juntas de freguesia, IPSS, associações culturais, recreativas e desportivas. No total, obteve o envolvimento de 1242 participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Amadora | Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural | Divisão de Intervenção Social
Trav. Santa Teresinha, s/n - Encosta do Sol | 2650-118 Amadora
Telf.: 214 369 053 | Email: accao.social@cm-amadora.pt



Programa Atividade Física para Todos (PAFT) Azambuja

O QUE É?

O principal objetivo do programa é promover a prática desportiva enquanto fator de promoção da saúde/bem-estar e da qualidade de vida da população.

O QUE FAZ?

Promove a prática desportiva ao ar livre enquanto fator de promoção da saúde e qualidade de vida, mas também sensibiliza a população para os benefícios da prática desportiva regular como meio para um estilo de vida saudável.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população do concelho de Azambuja, com mais de 55 anos, às pessoas portadoras de deficiência e, também, a toda a população do ensino pré-escolar da rede pública do concelho (PAFT Maiores de 55 anos/PAFT Pessoas Especiais/PAFT Pré-Escolar/PAFT Fins de semana).

QUAIS AS PARCERIAS?

Juntas de Freguesia do município de Azambuja, Grupo desportivo de Azambuja, União Desporto e Recreio, Centro Paroquial e Social de Azambuja, Centro Social e Paroquial de Aveiras de Baixo, Bombeiros Voluntários de Alcoentre, Casa do Povo de Manique do Intendente, ACR Virtudes, ARC Quebradas, ADC Tagarrão, ACR Casais das Boiças, ADR “O Paraíso”, Alunos de Apolo Azambuja, CCR Casais dos Britos.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Pré-escolar: 250 alunos (11 turmas), +55: 200 alunos (13 turmas), Pessoas com necessidades especiais: 60 alunos (3 turmas).
Fins-de-semana: 1500 participantes (22 eventos), 2010 participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Azambuja
Departamento de Desenvolvimento Social | Gabinete de Saúde e Ação Social
Telf.: 263 400 491 / 961 710 563 | Email: associal@cm-azambuja.pt

UTICA

Universidade de Terceira Idade do Concelho de Azambuja

Azambuja



O QUE É?

Espaço de partilha de conhecimentos que pretende criar e dinamizar regularmente atividades socioculturais.

O QUE FAZ?

Fomentar o convívio e a partilha de vivências e uma aprendizagem ao longo da vida para pessoas com mais de 55 anos, além de promover a saúde física, mental e relacional com vista à obtenção de uma melhoria da qualidade de vida.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade em geral, no sentido de uma manutenção de estilos de vida saudáveis.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Azambuja, Santa Casa da Misericórdia de Azambuja, RUTIS - Rede de Universidades Seniores.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aumento de o número de inscrições no segundo ano, relativamente ao primeiro. Verificou-se também o aumento no número de professores voluntários e de disciplinas lecionadas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Azambuja

Departamento de Desenvolvimento Social | Gabinete de Saúde e Ação Social

Tel.: 263 400 491 / 961 710 563 | Email: associal@cm-azambuja.pt



Escola de Natação

Barrancos

O QUE É?

O Projeto procura dinamizar e promover a modalidade desportiva da natação junto da população, embora com especial atenção para o público infantil. Simultaneamente, pretende despertar para as potencialidades da prática desportiva em geral.

O QUE FAZ?

Neste projeto, para além do ensino da natação, será divulgada a prática das modalidades através de ações de sensibilização, incluindo jogos aquáticos, bem como a animação desportiva através da introdução ao pré-treino e às técnicas da natação.

A QUEM SE DESTINA?

Público em geral, dividido por escalões etários:

- Crianças dos 3 anos aos 13 anos.
- Jovens e adultos, dos 14 aos 55 anos (inclusive);
- Seniores (maiores de 56 anos).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Barrancos, Agrupamentos de Escolas de Barrancos.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Satisfatório. Houve adesão de muitos participantes de todos os escalões etários.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Barrancos
Unidade de Ação Sociocultural (UASC)
Telf.: 285 950 630 | Email: cmb.dasc@cm-barrancos.pt

Jogos Desportivos do Município de Barrancos

Barrancos



O QUE É?

Esta iniciativa é uma organização do Município, através da sua Unidade de Ação Sociocultural, que procura de forma genérica a dinamização e promoção da Prática Desportiva e ocupação dos tempos livres.

O QUE FAZ?

A realização de uma iniciativa com estas características deverá ter como objetivo principal o acesso a uma prática desportiva regular do maior número possível de pessoas com efeitos nas necessidades concretas da vida dos diferentes grupos da população, no domínio da melhoria da saúde, da solidariedade, da sociabilidade, da integração social e da afirmação individual coletivas das capacidades dos participantes.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a todo o público e às estruturas associativas sediadas no município - clube e coletividades recreativas, desportivas e culturais, organizações de juventude, de escolas e de outras organizações sociais públicas e privadas.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Barrancos, Freguesia de Barrancos, B.V. de Barrancos, EBI de Barrancos, G.N.R de Barrancos.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Satisfatório, no Concelho de Barrancos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Barrancos

Unidade de Ação Sociocultural (UASC)

Telf.: 285 950 630 | Email: cmb.dasc@cm-barrancos.pt



Programa “Mexe Com a Idade” Barreiro

O QUE É?

Este Programa é dirigido à população sénior e tem como objetivo a promoção da qualidade de vida dos seniores através da prática da atividade física, designadamente: Ginástica Sénior, Hidroginástica, caminhadas e aulas de ginástica ao ar livre.

O QUE FAZ?

Permite combater o sedentarismo e o isolamento da população sénior do concelho, implementando estilos de vida saudáveis e a fruição de momentos de convívio e lazer.

A QUEM SE DESTINA?

É um Programa que se destina a todos os seniores que possuam idade igual ou superior a 55 anos, residentes no concelho do Barreiro, e que se encontrem em situação de Reformado, Pensionista ou, ainda, em inatividade profissional devidamente justificada.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Barreiro, IPSS, Associações de Reformados Pensionistas e Idosos, Coletividades e Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto teve início no ano 2002-2003, com 189 seniores, verificando-se ao longo dos anos uma crescente adesão. A Ginástica Sénior é desenvolvida de forma descentralizada em todas as Freguesias, estando constituídas 19 classes que se localizam nas várias Associações/Instituições e Coletividades, contando atualmente com a participação de 741 seniores. A Hidroginástica iniciou-se em 2008, estando neste momento a funcionar com um total de 210 seniores.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Barreiro | Divisão de Intervenção Social
Edifício Américo Marinho | Parque da Cidade | 2830-149 Barreiro
Telf.: 212 078 914 | Email: geral@cm-barreiro.pt | Website: www.cm-barreiro.pt

Ginástica Sénior

Beja



O QUE É?

Dinamização da prática desportiva, ginástica e hidroginástica, bem como a promoção de encontros desportivos e convívios intergeracionais, envolvendo os utentes das entidades que celebraram Protocolo, numa lógica de articulação e congregação de esforços com vista à promoção do bem-estar físico e social da população mais idosa.

O QUE FAZ?

- Articular, entre as diversas entidades, as atividades do projeto com vista à participação de um maior número de idosos,
- Assegurar que os utentes das entidades do protocolo têm à disposição a possibilidade de praticar atividade física adequada ao seu estado físico e idade,
- Contribuir para uma aproximação entre idosos que frequentam os diferentes equipamentos sociais de apoio,
- Promover momentos de descontração e aprendizagem intergeracional,
- Concorrer para a valorização do papel do idoso na comunidade através da sua valorização social e aumento da autoestima, a par da promoção de estilos de vida saudáveis.

A QUEM SE DESTINA?

População Sénior.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Beja, IPSS, Associações de Reformados Pensionistas e Idosos, Coletividades e Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Número médio de utentes inscritos por ano: 200.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Beja
Telf.: 284 311 800
Email: geral@cm-beja.pt



Viver com Alma Criativa

Beja

O QUE É?

Principais finalidades do projeto:

- Promoção de dinâmicas que fomentam a melhoria do bem-estar social da população e a igualdade de oportunidades entre os residentes das freguesias urbanas e rurais.
- Valorização do Centro Histórico da cidade de Beja.
- Promoção de comportamentos e hábitos de vida saudável, estimulando o envelhecimento ativo.
- Promoção de dinâmicas intergeracionais com transmissão de saberes entre gerações.

O QUE FAZ?

Medidas a implementar:

- Incremento à atividade física.
- Preservação do património Imaterial, Natural e Edificado.
- Promoção de hábitos alimentares saudáveis.
- Promoção de troca de saberes entre gerações.
- Estimulação do funcionamento cognitivo.
- Promoção de eventos.
- Realização de um evento anual (março).

A QUEM SE DESTINA?

População em geral, com especial missão para a população sénior.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Beja, Unidade de Cuidados na Comunidade de Beja e Universidade Sénior de Beja.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ainda a decorrer. Protocolo assinado em abril de 2016.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Beja
Telf.: 284 311 800
Email: geral@cm-beja.pt

Myoga

Beja



O QUE É?

São aulas de yoga clássica tendo em conta a necessidade de cada participante. Treino de meditação, respiração consciente, coaching, atividades de desenvolvimento pessoal, atividades criativas como pintura, escrita, dança, danças do mundo, dinâmicas de grupo e partilha de histórias de vida.

O objetivo principal é a possibilidade de cada participante se descobrir e vivenciar experiências enriquecedoras e inesquecíveis através de várias técnicas exploradas, sempre com alegria e positivismo.

NOTA: as aulas são realizadas tendo em conta as necessidades dos participantes, por exemplo: um dia de trabalho stressante, tristeza, cansaço, angústia, etc.

O QUE FAZ?

- Melhora a qualidade de vida, promovendo bem-estar, serenidade e paz interior;
- Proporciona equilíbrio emocional;
- Melhora problemas de insónia e depressão;
- Estimula a circulação sanguínea;
- Diminui dores nas costas;
- Melhora a postura e o fortalecimento muscular;
- Energiza corpo e mente;
- Fortalece o organismo, tendo a saúde como foco principal

A QUEM SE DESTINA?

Utentes seniores do Centro Social do Lidador.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Beja, Centro Social do Lidador e Professora Vera Pomares.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Projeto em curso.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Beja
Telf.: 284 311 800
Email: geral@cm-beja.pt



100% FIT

Beja

O QUE É?

Projeto de atividades desportivas ao ar livre, no âmbito do fitness e da condição física.

O QUE FAZ?

Atividades desportivas de grupo dirigidas à comunidade local, visando a melhoria da condição física individual, do bem-estar e da saúde.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral (jovens, adultos e idosos).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Beja, entidades particulares (ginásios, associações e clubes) que dinamizam atividade desportiva.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Aumento da oferta semanal de atividades de ar livre entre Março e Setembro;
- Aumento do número de interessados na prática de atividade física informal;
- Melhoria das condições de prática de alguns locais utilizados regularmente;
- Rentabilização de recursos técnicos e físicos;

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Beja

Serviço de Desporto

Telf.: 284 311 800 | Email: desporto@cm-beja.pt

Férias Desportivas e Culturais

Bragança



O QUE É?

Fruto do sucesso assente nas funções sociais para melhor servir os jovens e as crianças dos 6 aos 15 anos, as “Férias Desportivas e Culturais” valem pelo cariz e pela sua importância para as crianças e jovens Bragantinas. Elas traduzem um dos nossos principais objetivos neste domínio: promover a atividade desportiva junto dos jovens para um crescimento saudável.

O QUE FAZ?

Programação desportiva e cultural que decorrerá durante todo o mês de julho e primeira quinzena de agosto.

Permite conhecer e valorizar a prática de atividades físicas enquanto fator de desenvolvimento pessoal e de melhoria qualidade de vida. Este é o grande objetivo que a autarquia pretende alcançar, colocando ao serviço dos jovens os seus recursos logísticos e humanos nas áreas do desporto, lazer e cultura.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Adesão à iniciativa desde 2005 e tem-se verificado aumento da participação.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança
Unidade de Desporto e Juventude

Telf.: 273 304 200 | Email: desporto@cm-braganca.pt | Website: <http://www.cm-braganca.pt>



Bragança Saudável

Passeios Pedestres

Bragança

O QUE É?

Passeios Pedestres realizados nas áreas selecionadas, onde se percorrem trilhos e caminhos, em contacto com a natureza.

O QUE FAZ?

Caminhadas por percursos de aproximadamente 13km, com duração de 2h30 a 3h, num ritmo calmo e acessível a todas as pessoas que gostem de caminhar, contemplar a natureza e conhecer melhor o ambiente que nos rodeia.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população do Concelho de Bragança.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Juntas de Freguesia e associações do concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aumento da participação e adesão à iniciativa desde 2006.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança

Telf.: 273 304 200 | Email: desporto@cm-braganca.pt

Website: <http://desportocmbraganca.blogspot.pt/>

Encontro de Jogos Tradicionais do Concelho de Bragança

Bragança



O QUE É?

Os Jogos Tradicionais, transmitidos de geração em geração, transportam um valioso legado cultural que importa preservar e dar a conhecer. A estratégia que defendemos no Município passa por valorizar o passado, para melhor construir o futuro, de forma harmoniosa e sustentada. Tendo em conta este espírito, as modalidades que estão em concurso são as seguintes: Fito (pares), Raiola (pares), Relha (individual), Ferro (individual) e Paus (individual).

O QUE FAZ?

No dia 1 de maio, a Câmara Municipal de Bragança, com o apoio da Associação de Jogos Populares do Distrito de Bragança, e em colaboração com as Juntas de Freguesia do Concelho de Bragança, leva a efeito o Encontro de Jogos Tradicionais do Concelho de Bragança.

A QUEM SE DESTINA?

Toda a população do concelho de Bragança.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Juntas de Freguesia e Associação de Jogos Tradicionais dos Distrito de Bragança.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Assinalando já a 18.ª Edição, trata-se de um evento de referência do concelho de Bragança numa conjugação de esforços de autarquias, associações, grupos recreativos e comunidades escolares, todos imbuídos do espírito de que as tradições moldam o carácter de um povo e são pertença de todos.

A realização destes encontros, para além do salutar convívio, proporciona aos participantes a transferência e preservação da identidade transmontana, transmitindo às gerações mais jovens as especificidades e tradições da comunidade rural.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança

Divisão Unidade de Desporto e Juventude

Telf.: 273 304 200 | Email: desporto@cm-braganca.pt | Website: <http://www.cm-braganca.pt>



Encontro de Gerações

Bragança

O QUE É?

Um evento que realça o saudável convívio entre gerações, comprovado pelo número de crianças e jovens que, acompanhados de pais e avós, marcam presença num dia do mês de julho.

O QUE FAZ?

Pretende-se que cada participante leve o seu farnel, a sua cadeira e mesa. Desta forma, em conjunto com os restantes participantes e familiares, torna o encontro uma festa importante, um momento de bem-estar e convívio, permitindo o reencontro de velhas amizades e lembranças de histórias antigas.

A Câmara Municipal de Bragança assegura o transporte de todos os seniores que desejarem participar. A programação consiste numa Missa presidida pelo Exmo. Reverendíssimo Bispo, almoço-convívio e animação.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população do Concelho de Bragança.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Juntas de Freguesia, IPSS, Cruz vermelha de Bragança, Centro de Saúde, Bombeiros Voluntários.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aumento da participação e adesão à iniciativa desde 2006.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança
Divisão de Educação Cultural e Ação Social
Telf.: 273 304 200 | Email: dsc@cm-braganca.pt | Website: <http://www.cm-braganca.pt>

Programa de Combate à Obesidade

Castro Marim



O QUE É?

Trata-se de um programa que integra distintas valências: médico de família, nutrição, psicologia e exercício físico e desporto. Visa combater aquele que é considerado um dos principais flagelos deste século, a obesidade, uma doença responsável pela diminuição da qualidade de vida e pela morte prematura.

O QUE FAZ?

O programa permite o despiste da doença, seja através do médico de família, ou do Gabinete de Prescrição do Exercício Físico Municipal, assim como o acompanhamento do utente durante o processo, através de uma equipa especializada constituída por uma nutricionista, uma psicóloga e técnicos de desporto do município.

Após a inscrição, é realizada uma avaliação antropométrica ao utente por parte do gabinete de Prescrição do Exercício Físico, sendo encaminhado o processo para a nutricionista e a psicóloga. Este controlo é realizado mensalmente.

Os utentes têm acesso a aulas de manutenção física promovidas pelo Município, através do Gabinete de Prescrição do Exercício Físico.

A QUEM SE DESTINA?

Toda a população.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Castro Marim, ARS Algarve, USF de Castro Marim.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Com o início do programa em setembro de 2016, atendendo à dimensão do Concelho, o programa conta já com 152 inscritos, dos quais, 105 utentes já foram avaliados pelas distintas áreas. No que se refere a perda de peso, dependendo de cada caso, a média tem sido de 2 kg/mês, aproximadamente.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Castro Marim
Telf.: 281 510 740
Email: expediente@cm-castromarim.pt



“Ao Ritmo dos 60...”

Castro Marim

O QUE É?

O Programa “ao Ritmo dos 60...” teve início no ano 2002 e é caracterizado pela realização de uma atividade aquática adaptada à 3.ª idade desenvolvida na Piscina Municipal de Castro Marim.

Este programa, promovido e desenvolvido pelo Município de Castro Marim, decorre em simultâneo com o período escolar, iniciando as aulas no mês de outubro e concluindo no final do mês de junho. Realiza, para além da atividade já mencionada, uma participação mensal em marchas - passeio.

O QUE FAZ?

O Programa consiste na realização de aulas de Hidroginástica adaptada à 3.ª idade, com dois Técnicos Superiores, na Piscina Municipal de Castro Marim que se realiza de segunda a quinta-feira.

A QUEM SE DESTINA?

À população com idade acima dos 55 anos do Concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Castro Marim.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A atividade conta com a participação de 169 pessoas, repartidas pelas diferentes Turmas (T1=42; T2=46; T3=40; T4=41). É dedicada apenas aos residentes no Concelho. É possível enquadrar uma série de parâmetros que foram imprescindíveis para que a atividade tivesse êxito, no seu decurso.

- Divulgação (chegámos praticamente a todo o concelho);
- Organização das aulas (os participantes, independentemente dos seus problemas de saúde, conseguem acompanhar as aulas sem se sentirem desintegrados);
- Qualidade dos serviços prestados pelos Técnicos (o número de inscritos foi sempre aumentando, verificando-se que os alunos não desistem com o passar dos anos tendo, inclusive, pessoas que participam neste programa desde o início);
- Ambiente e clima saudável (não só existem momentos dedicados ao exercício físico, mas também momentos de divertimento, brincadeira e boa disposição entre os participantes e os técnicos responsáveis).

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Castro Marim
Telf.: 281 510 740
Email: expediente@cm-castromarim.pt

Projeto Saúde Sénior

Prevenção e Controle da Diabetes

Figueira da Foz



O QUE É?

Projeto piloto de promoção da saúde da população sénior apoiada por instituições privadas de solidariedade social, com o envolvimento de diferentes parceiros locais, contribuindo para a prevenção e o controlo da diabetes, bem como de diversas outras doenças que apresentam especial prevalência nesta faixa etária. Conjuga a intervenção com a construção e experimentação de um modelo de intervenção comunitária em saúde - integrada, interinstitucional e multidisciplinar - incentivando a sustentabilidade futura da intervenção.

O QUE FAZ?

- Introdução de alterações nos horários das refeições e nas ementas por cada instituição, proporcionando uma alimentação completa, variada e fracionada.
- Aconselhamento dos utentes de Centro de Dia e de SAD para introdução de alterações nos horários das refeições e ementas no seu domicílio.
- Realização de exercício físico regular, com duas sessões semanais de atividade física em cada instituição.
- Monitorização da evolução ao longo do Projeto, com avaliação dos utentes - inicial, intermédia e final- relativamente e parâmetros clínicos e funcionais.

A QUEM SE DESTINA?

População sénior apoiada por instituições privadas de solidariedade social.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Figueira da Foz, Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes (UCFD) - Pólo Figueira da Foz. Rede Interinstitucional de Animação para Idosos da Zona Sul da Figueira da Foz.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Estando o projeto em implementação, pretende-se:

- Adequar os horários das refeições e as ementas às necessidades energéticas e nutricionais dos utentes, quer nas IPSS, quer no domicílio, proporcionando uma alimentação completa, variada e fracionada;
- Manter ou melhorar o grau de autonomia do utente, nas atividades de vida diária e na marcha, bem como manter ou melhorar o grau de bem-estar psicológico do utente;
- Assegurar a sustentabilidade futura da intervenção em cada instituição parceira.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Figueira da Foz | Figueira Cidade Saudável - Programa Municipal
Edifício Paço de Tavadrede | Largo do Paço, n.º 2 - Tavadrede | 3080-612 Figueira da Foz
Telf.: 233 401 860 | Email : figueira.cidade.saudavel@cm-figfoz.pt



Semana da Saúde e Igualdade de Género

Golegã

O QUE É?

Uma semana dedicada à saúde e à igualdade de género na qual foram realizadas ações diárias nestas áreas, abertas à comunidade. O projeto foi desenvolvido pela Câmara Municipal da Golegã em parceria com IPSS do Concelho, coletividades e empresas do Concelho e da região.

O QUE FAZ?

A Câmara Municipal da Golegã desenvolveu um conjunto de iniciativas com o apoio dos parceiros sociais e empresariais, norteadas pelo objetivo de contribuir para a promoção da saúde/estilos de vida saudáveis e a igualdade de género. Foram desenvolvidas ações nas seguintes áreas: saúde oral, saúde mental, atividade física, estilos de vida saudáveis (gestão de stress, relaxamento), alimentação (nutrição, segurança alimentar), estimulação cognitiva e igualdade de género.

A QUEM SE DESTINA?

As atividades dirigiram-se ao público em geral e a vários públicos específicos (utentes de IPSS; alunos; pais e encarregados de educação; bebés).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Golegã, IPSS e Santas Casas da Misericórdias do Concelho, Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários da Golegã, Unidade de Cuidados na Comunidade Chamusca/Golegã Saúde Escolar, Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, Guarda Nacional Republicana, empresas e coletividades do Concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Os objetivos desta ação foram atingidos, tendo proporcionado um momento de sensibilização e informação sobre a importância da saúde física e mental, da prática de um estilo de vida saudável e da igualdade de género.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Golegã
Divisão de Intervenção Social

Telf.: 249 979 000 | Email: elsa.lourenco@cm-golega.pt

Mês do Coração, Gondomar + Ativo

Gondomar



O QUE É?

Este programa, que se realiza desde 2014, consiste na organização e dinamização de um conjunto de atividades promotoras de saúde, através da prática de exercício físico, rastreios, palestras informativas, entre outras ações. O programa decorre ao longo do mês de maio, no âmbito da promoção da saúde e prevenção de doenças cardiovasculares, com o objetivo de sensibilizar/consciencializar a população para esta problemática.

Reconhecendo a importância de estabelecer sinergias, bem como de promover as iniciativas desenvolvidas pelo município, para o município, propõe-se a várias entidades do concelho colaboração nesta iniciativa, através do planeamento de uma atividade promotora de saúde que melhor corresponda às características da comunidade onde se inserem.

A adesão é sempre expressiva, sendo a Câmara Municipal copromotora em mais de uma centena de iniciativas articuladas com dezenas de entidades de todo o Município, nomeadamente Uniões de Freguesias, Agrupamentos de Escolas e Associações Culturais e Recreativas o que muito contribui para o enriquecimento do cartaz municipal demonstrando o compromisso do município para um Gondomar + Ativo.

O QUE FAZ?

Organização e coorganização de atividades promotoras de saúde e prevenção de doenças cardiovasculares.

A QUEM SE DESTINA?

À população em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Gondomar/ Diversas entidades no município.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A adesão é sempre expressiva, sendo a Câmara Municipal copromotora em mais de uma centena de iniciativas articuladas com dezenas de entidades de todo o Município.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Gondomar

Divisão de Intervenção Educacional e Saúde | Gabinete de Educação Ambiental e Saúde

Tel.: 224 660 500 | Email: saude@cm-gondomar.pt



I Corrida de São Silvestre Cidade de Lagoa

Lagoa (Açores)

O QUE É?

Evento de atletismo dedicado à corrida em estrada, realizado a 30 de Dezembro de 2016.

O QUE FAZ?

Promoveu a prática de desporto enquanto elemento essencial para uma vida equilibrada e saudável. O evento contemplou a participação gratuita e aberta a todos os interessados, tendo sido caracterizado pela conciliação da vertente competitiva com o convívio familiar proporcionado pela presença de pessoas de todas as idades. Também estiveram presentes os padrinhos da prova, os atletas olímpicos João Vieira e Vera Santos, modelos da importância de uma vida ativa e saudável.

Os cerca de 400 corredores puderam participar gratuitamente ao longo do dia nas várias atividades paralelas do evento principal, as quais incluíram rastreios de saúde, laboratórios temáticos dedicados ao desporto e show cooking de alimentação saudável.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa, Clube Desportivo Operário de Lagoa, Expolab - Centro de Ciência Viva, Nonagon - Parque de Ciência e Tecnologia de São Miguel, Associação de Atletismo de São Miguel, Continente, Azores Airlines, Decathlon.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O evento contou com a participação de aproximadamente 400 pessoas, cujos registos fotográficos, reportagem e notas de imprensa foram amplamente divulgados através de redes sociais e meios de comunicação social.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Açores)
Serviço de Desporto e Juventude
Telf: 296 960 600 | Email: pedro.tavares@lagoa-aco.es.pt

Torneio da Juventude

Lagoa (Açores)



O QUE É?

Competição de xadrez, realizada anualmente. Em 2016, decorreu no dia 1 de Outubro.

O QUE FAZ?

O xadrez é reconhecido pelos importantes benefícios da sua prática ao nível do desenvolvimento de diversas funções cognitivas, sendo este evento dedicado à promoção da modalidade. Como tal, além da vertente competitiva houve a possibilidade de curiosos e principiantes receberem conselhos e dicas dos “especialistas”. O ambiente sereno deste evento realizado no Convento dos Franciscanos, aliado ao lanche convívio oferecido, permite uma interação sempre interessante entre os participantes, que entusiasticamente partilham experiências e ideias de jogo.

A QUEM SE DESTINA?

O evento tem capacidade para acolher praticantes de xadrez de todos os níveis de experiência, sendo a participação gratuita e aberta a toda a população.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa, Associação de Xadrez da Região Autónoma dos Açores.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Estiveram presentes perto de 60 xadrezistas. O evento foi divulgado, tanto a priori como a posteriori, através de notas de imprensa e registos fotográficos publicados em redes sociais e por órgãos de comunicação social.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Açores)

Serviço de Desporto e Juventude

Tel.: 296 960 600 | Email: pedro.tavares@lagoa-acoeres.pt



Gabinete de Intervenção Social

Lagoa (Algarve)

O QUE É?

Gabinete Integrado na Unidade de Ação Social e Saúde do Município que desempenha funções de carácter preventivo e de minimização dos efeitos dos fatores nocivos já existentes no concelho, assumindo-se também como agente dinamizador da participação das pessoas, famílias e grupos sociais, constituindo-se como fator de desenvolvimento local, social e de promoção da cidadania.

O QUE FAZ?

- Prestação de apoio psicológico gratuito a jovens desde os 12 anos de idade e à população adulta;
- Formação de grupos de trabalho para a implementação de sessões psicoeducativas no âmbito das competências parentais, gestão e economia doméstica, entre outros;
- Promoção de sessões de trabalho dirigidas aos alunos nos agrupamentos de escolas do concelho de Lagoa sobre as temáticas: Violência em Contexto Escolar,
- Educação para a Saúde, Desenvolvimento de Competências Relacionais, entre outros;
- Promoção de atividades em grupo dirigidas a todo o público-alvo;
- Acompanhamento de proximidade a idosos através de visitas domiciliárias regulares, encontros recreativos e de convívio;
- Intervenção nos Bairros Sociais Municipais através do Gabinete de Apoio ao Morador e das atividades lúdico-pedagógicas realizadas periodicamente e dirigidas a crianças e jovens residentes;
- Participação nas atividades desenvolvidas pela Unidade de Ação Social e Saúde (formativas, apoios sociais, avaliações socioeconómicas, entre outras).

A QUEM SE DESTINA?

População residente do concelho de Lagoa.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa, Guarda Nacional Republicana - Equipa Residência Segura; CPCJ Lagoa, DGRSP - Equipa Algarve 2, Agrupamentos Escolares do concelho, diversas IPSS do concelho, Equipa Assessoria Técnica a Tribunais - Portimão, entre outras.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Projeto ainda a decorrer.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Algarve)
Gabinete de Intervenção Social | Unidade de Ação Social e Saúde
Telf.: 282 380 429 / 800 272 475 | Email: gis.lagoa@cm-lagoa.pt

Programa de Desporto para Todos Viva+

Lagoa (Algarve)



O QUE É?

É um Programa que promove hábitos saudáveis relacionados com a atividade física e a alimentação na população do concelho de Lagoa.

O QUE FAZ?

Tem um conjunto de classes regulares (Condicionamento Total, Ginástica Sénior, Ginásio, Yoga, Zumba, Pré e Pós Parto), um gabinete GAPAAF (Gabinete de aconselhamento para a alimentação e atividade física) que tem uma abordagem multidisciplinar para combater os distúrbios de peso.

Da mesma forma, organiza atividades pontuais de promoção desportiva (Maratona de Step, Cardio Circuito Viva+, Fit Zumba, Mind & Body, Olimpíadas Seniores, Marchas/ Corridas ao Luar, Rastreios de saúde, etc.)

A QUEM SE DESTINA?

A todas as pessoas com mais de 16 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa, Centro de Saúde de Lagoa e escolas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Melhoria da qualidade de vida de quem participa nas nossas atividades regulares e pontuais.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Algarve)

Tel.: 282 380 437

Email: sdm.secretaria@cm-lagoa.pt



Lisboa Running Center

Lisboa

O QUE É?

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lisboa (Lisboa Running Center) funciona na Pista Municipal de Atletismo Prof. Moniz Pereira.

O QUE FAZ?

Tem como principal objetivo incrementar a prática da atividade física do conjunto da população, de forma regular e orientada. Os percursos são certificados e estão divididos em graus de dificuldade que vão desde o nível iniciado com 2,5km, passando pelo nível intermédio com 5km, até ao avançado com 10Km. A intensidade do treino também será respeitada conforme a condição física de cada participante.

Atividades desenvolvidas são as seguintes: Treino de Resistência Cardiovascular, Treino de Reforço Muscular, Treino da Flexibilidade, Avaliação Física e Testes de Pista.

Constituído ainda:

- Edifício polivalente - 5 ginásios
- Pista - 400 m
- Caixa para Salto em Comprimento e Triplo Salto - 4
- Local para Salto com Vara - 1
- Local para Salto em Altura - 1
- Círculo para Lançamento do Peso - 3
- Zona para Lançamento de Disco e Martelo com Gaiola - 1
- Zona para Lançamento do Dardo - 2 (1 norte/sul e 1 sul/norte)

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, Associação de Atletismo de Lisboa, AMBCVL (Capoeira), Associação Correr Lisboa, Lx Dance - Escola Dança, ARAL (Jiu Jitsu), Judo Clube de Lisboa, Confederação Portuguesa Yoga, MABCVL (Krav Maga).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Sem resultados a indicar.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa | Departamento de Atividade Física e Desporto

Telf.: 213 501 332 | E-mail: dmejd.dafd@cm-lisboa.pt | Telf.: 213 501 311 | Email: graca.silva@cm-lisboa.pt

Webite: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto/programas-municipais/centro-municipal-de-marcha-e-corrída-de-lisboa>

Lisboa sabe Nadar

Lisboa



O QUE É?

Programa cujo objetivo é ensinar a nadar os munícipes adultos de Lisboa e trabalhadores da Câmara Municipal de Lisboa.

O QUE FAZ?

O programa consiste num conjunto indeterminado de aulas que decorrem na Piscina Municipal do Casal Vistoso. Através de um processo de ensino o mais individualizado possível – tendo em conta características físicas do aluno, a idade, a evolução da aprendizagem e a frequência semanal das aulas – essas aulas permitem aos alunos a aprendizagem de, pelo menos, uma técnica de natação e obter o diploma de Saber Nadar da Câmara Municipal de Lisboa.

O programa desenvolve-se ao longo de uma época desportiva. As aulas têm aproximadamente 40 minutos de duração e são previamente agendadas com os professores, num regime de alguma flexibilidade considerando a disponibilidade dos alunos e a oferta da piscina.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Programa desenvolvido apenas pelo DAFD/CML

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Na época desportiva 2013/2014, mais duas piscinas ofereceram este programa, que conta já com 271 novos alunos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa | Departamento de Atividade Física e Desporto

Rua Alexandre Herculano n.º 46 - 7.º piso | 1269-054 Lisboa

Tel.: 213 501 332 / 213 588 586 | Website: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto> e <http://roadto2021.pt/portfolio/lisboa-sabe-nadar/>



Desporto Mexe Comigo

Lisboa

O QUE É?

O Projeto “Desporto Mexe Comigo”, através da prática desportiva regular, tem como objetivo central contribuir para a inclusão social da população infanto-juvenil do Concelho de Lisboa.

O QUE FAZ?

- Garantir o acesso gratuito, das crianças e jovens, à prática desportiva regular qualificada, desenvolvida nas infraestruturas disseminadas pela cidade;
- Desenvolver parcerias efetivas e dinâmicas que articulem a intervenção social dos diferentes agentes locais, procurando sinergias e incentivando a troca de experiências dos técnicos;
- Estimular a partilha de vivências em família, procurando dar um forte contributo no combate à exclusão social, de modo a minimizar os seus efeitos na condição social da população em algumas zonas da cidade;
- Estabelecer ligações entre cidadania e conceitos relevantes do desporto - espírito de grupo, cooperação, solidariedade, lealdade, “Fair-Play” e respeito pelo outro;
- Formar e qualificar jovens na área do Desporto.

A QUEM SE DESTINA?

População infanto-juvenil, com idades entre os 2 e 22 anos, residente em zonas de intervenção prioritária.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa e entidades públicas ou privadas sem fins lucrativos (Federações; Associações; Clubes; Escolas; Instituições Privadas de Solidariedade Social; Santa Casa da Misericórdia de Lisboa).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No quadro seguinte apresentam-se os indicadores de gestão e os respetivos resultados obtidos desde 2008/2009 até 2016/2017. De salientar que, ao longo destes anos, alguns participantes passaram de uma prática informal a uma prática federada.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa | Departamento de Atividade Física e Desporto
Telf: 213 501 332 | Email: dmejd.dafd@cm-lisboa.pt
Telf: 213 501 311 | Email: graca.silva@cm-lisboa.pt

“Lisboa vai ao Parque”

Lisboa



O QUE É?

O Projeto “Lisboa vai ao Parque” tem como objetivo proporcionar condições para o aumento da atividade lúdico-desportiva ao ar livre e para a plena fruição dos espaços verdes pelas famílias.

O QUE FAZ?

Através deste projeto, integralmente gratuito, a Câmara Municipal de Lisboa organiza e promove atividades lúdico-desportivas ao ar livre (jogos tradicionais, fitness, zumba, ioga, karaté, ginástica sénior, peddy-paper, rastreio de saúde, entre outros). As atividades decorrem na época estival, entre Abril e Setembro (interrupção em Agosto), em diferentes parques da cidade, ao sábado (manhã ou tarde) e têm a duração de três horas. Este projeto teve início em 2015 sendo da total responsabilidade do Departamento de Atividade Física e Desporto.

Após 2015, o modelo de gestão passou a ser partilhado pelas juntas de freguesia envolvidas que receberam materiais de apoio às atividades - Kits “Lisboa Vai ao Parque” - fornecidos pelo Departamento de Atividade Física e Desporto, um investimento global de 45,000.00€. Atualmente, a organização das atividades, os horários e as datas para a realização das ações “Lisboa Vai ao Parque” são indicadas pelas Juntas de Freguesia. O Departamento de Atividade Física e Desporto continua a manter parcerias gerais com entidades que percorrem todos os parques envolvidos, e mantém a coordenação e organização geral do programa com as Juntas de Freguesia.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, Clubes, Federações e Associações de Modalidade, Fundações, Escolas, Empresas e Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

INDICADORES	LVP 2015	LVP 2016	LVP 2017	
TOTAL	Meses	6	4	4
	Parques	6	10	11
	Juntas de Freguesia	6	9	9
	Entidades Parceiras	40	74	40
	Ações Realizadas	41	87	63
	Ações Previstas	48	95	62
	Ações Canceladas	7	8	1
	Horas de Atividade	164	217,5	185
	Participantes	13.213	7.144	1.868*

* 22 ações previstas para 2017

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa | Departamento de Atividade Física e Desporto

Tel.: 213 501 332 | Email: dmejd.dafd@cm-lisboa.pt

Tel.: 218 173 113 | Email: ana.souto@cm-lisboa.pt



Vital Cities

Make you active

Loulé

O QUE É?

O projeto Vital Cities pretende promover um estilo de vida ativo e saudável.

Loulé, como líder do projeto, lidera uma rede de 10 municípios europeus (Burgas (Bulgária), Cracóvia (Polónia), Budapeste (Hungria), Birmingham (Inglaterra), Vestfold County (Noruega), Rieti (Itália), Usti Nad Labem (República Checa), Liepaja (Letónia) e Sibenik (Croácia). As dez cidades são desafiadas a encontrar soluções inovadoras para resolver problemas comuns, em meio urbano. O foco está apontado à exclusão social e à atividade física. O desafio é comum a todas as áreas urbanas: fazer frente ao aumento das doenças que decorrem do sedentarismo e da exclusão social, abrindo caminho para a coesão social.

O projeto realiza-se no âmbito do programa URBACT, que acolhe e promove iniciativas de desenvolvimento urbano sustentável em cidades europeias e é financiado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER).

O QUE FAZ?

Fazer frente ao aumento das doenças que decorrem do sedentarismo e da exclusão social, abrindo caminho para a coesão social através da promoção da atividade física em territórios vulneráveis. Por outro lado, aposta na requalificação urbana, por forma a ativar novos locais para a prática do exercício físico, fomentando a coesão social.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população.

QUAIS AS PARCERIAS?

A nível europeu, tem como parceiras as 9 cidades que, juntamente com Loulé, fazem parte do projeto europeu Vital Cities. A nível local tem um grupo de apoio composto por IPSS, grupos formais e não formais, Juntas de Freguesias, Fitness 24-7, Seniores em Movimento, Vertical Navis, Quarteira Night Runners, Corridas à 6.ª feira, Let's go run, Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Loulé, Associação Dinamika, Casa da Cultura de Loulé, Centro Desportivo de Quarteira, Club BTT Terra de Loulé, Clube Basket de Quarteira Tubarões, Clube de Petanca "Escola de Loulé", Clube Desportivo Recreativo Quarteirense, Juventude Sport Campinense, Louletano Desportos Clube, Moto Clube de Quarteira - Asas da Cidade, Motoclube de Loulé, Rugby Clube de Loulé, Sociedade Recreativa Almancilense, Agrupamento de Escolas Padre João Coelhos Cabanita (Loulé), Eng. Duarte Pacheco (Loulé), Laura Ayres (Quarteira) e Dom Dinis (Quarteira), Associação "Acreditar em Ti", UNIR, EXISTIR e Associação Social e Cultural de Almancil.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Nesta fase do projeto, os resultados atingidos restringem-se ao impacto das iniciativas efetuadas: AGOSTO ATIVO (2016) - 82h de atividade | 824 pessoas; QUINZENA VITAL CITIES (2017) - 85h de atividades | 648 pessoas; INDIVIDUALIDADES NA ESCOLA (2016 e 2017) - a promoção do desporto junto dos mais novos, da cidadania desportiva e dos hábitos saudáveis, que envolve cerca de 400 crianças por iniciativa; PÁSCOA ACTIVA e VERÃO ACTIVO.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loulé
Telf.: 289 400 888
Email: tiago.guadalupe@cm-loule.pt

Desporto, Natureza e Cultura (DNC)

Loures



O QUE É?

É um programa de percursos pedestres do Concelho de Loures, criado com o intuito de enquadrar a população, através do exercício físico e, em paralelo, divulgando o Património Natural e Cultural do concelho.

O QUE FAZ?

O Programa DNC tem caráter anual e é composto por uma oferta de percursos, em ambiente rural ou urbano. Pode englobar atividades como caminhadas, percursos em BTT, ou de orientação. Este programa está dividido em 4 categorias: Percurso pelo Património (máx. 3km), Caminhando com a História (>10km), Comemorações e Noturnos (grau de dificuldade médio).

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Movimento Associativo, Juntas de Freguesia e entidades diversas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No ano de 2015 registou-se uma participação de 1.595 munícipes dos Concelhos de Loures, Montijo, Amadora, Arruda dos Vinhos, Benavente, Aveiro, Cascais, Lisboa, Mafra, Oeiras, Odivelas, Vila Franca de Xira, Setúbal, Seixal, Sintra, Sobral de Monte Agraço e Torres Vedras.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures
Departamento de Cultura, Desporto e Juventude | Divisão de Desporto
Telf.: 211 150 100 | Email: dd@cm-loures.pt



Escola Saudável

Lourinhã

O QUE É?

É um projeto que anualmente, desde 2007, dinamiza ações dirigidas a toda a comunidade escolar, procurando promover e incentivar a partilha de saberes, estimular o debate e aprofundar conhecimentos.

O QUE FAZ?

Dinamiza encontros, ateliês, seminários, workshops, debates e palestras.

A QUEM SE DESTINA?

Técnicos de educação, técnicos de saúde, pais, encarregados de educação e comunidade em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Até 2014, a Câmara Municipal da Lourinhã estabeleceu parceria com a Associação de Amor para a Educação de Cidadãos Inadaptados da Lourinhã. Desde 2015, a parceria é contemplada no Projeto Educativo Municipal.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em 2013-2015, o projeto dinamizou 310 inscrições e, nos inquéritos de satisfação distribuídos aos participantes, a quase totalidade das respostas classificaram esta iniciativa como positiva.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã
Coordenação de Educação

Telf: 261 410 100 | Email: educacao@cm-lourinha.pt

Lousã a Mexer +

Lousã



O QUE É?

Trata-se de um projeto de promoção de saúde, atividade física e desportiva para adultos e seniores (+ 55 anos), resultante de uma parceria entre a Câmara Municipal da Lousã e os Centros de Saúde do Concelho.

Os pontos fortes deste projeto são a orientação para inovar e aumentar o número e qualidade dos serviços. Para isso, aposta na criação de um cartão que inclua um Pack com várias atividades (AquaZumba, Natação, Hidroginástica, AquaFit, utilização livre, caminhadas, aluguer do campo de ténis, etc..), maior rentabilização dos recursos humanos, aumentar o número de utentes inscritos na Piscina Municipal, potenciar o aumento de receitas e gerar benefícios para as pessoas que aderirem a este projeto.

O QUE FAZ?

O Projeto Lousã a Mexer + tem como objetivo principal incutir na população da Lousã uma mudança de comportamento através de Atividades Desportivas Permanentes de Promoção e Prevenção do Sedentarismo, utilizando o Princípio da Educação Permanente em Saúde, com a finalidade de prevenir o agravamento das doenças associadas à falta de atividade física diária e regular.

A QUEM SE DESTINA?

Seniores (+55 anos).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lousã, USF Serra da Lousã, USF Trevim Sol, UCC Arouce e algumas IPSS locais (SCML, ADIC, ARCS Gândaras, Centro Social do Pinhal e Centro Social e Cultural de Casal de Ermio).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Mais de 200 utentes inscritos.

Aumento do número de seniores a praticar exercício físico.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lousã | Piscina Municipal da Lousã

Tel.: 239 995 777

Email: piscina@cm-lousa.pt



Põe-te a Mexer®... Matosinhos

O QUE É?

Criado em 2007, apresenta-se atualmente registado como um programa simples, mas dinâmico e com forte componente educacional, tendo surgido com o objetivo de proporcionar a todos, de forma gratuita e informal, atividades desportivas como caminhadas, exercícios básicos de mobilização e modalidades de fitness, devidamente orientadas pelos profissionais de desporto dos ginásios municipais e acompanhadas por técnicos de saúde.

O QUE FAZ?

Baseado no conceito de “desporto para todos”, envolve anualmente milhares de pessoas, de todas as idades e condições sociais, reforçando assim que o desporto também pode ser uma forma de inclusão social. Mobiliza a população em geral, integrando a atividade física na rotina diária dos matosinhenses e autonomiza os cidadãos para a atividade física.

A QUEM SE DESTINA?

Pessoas de todas as idades que, na sua maioria, são do Concelho de Matosinhos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Matosinhos, Matosinhos Sport.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Mais de 2500 participações anuais distribuídas por diversos participantes.

Para todos aqueles que, no verão e ao domingo, já não conseguem passar sem a sua caminhada matinal complementada por exercícios de mobilização geral. Por outro lado, o Põe-te a Mexer “By Night”, que apresenta frequentemente sempre índices de participação elevados, mostra-se mais uma boa aposta da empresa para a promoção da atividade física.

Esta iniciativa trouxe inúmeros retornos, quer a nível de imagem institucional e do próprio programa, assim como um aumento dos participantes ao longo dos anos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

MS - Matosinhos Sport, EM (Empresa Municipal de Desporto) | Centro de Desportos e Congressos
Rua Nova do Estádio, 244 | 4460-381 Senhora da Hora, Matosinhos | Telf.: 229 364 090 | Tlm.: 932 005 161
Email: geral@matosinhosport.com | Website: www.matosinhosport.com | Facebook: www.facebook.com/Matosinhos.Sport

Miranda Sénior

Miranda do Corvo



O QUE É?

A Semana “Miranda Sénior” é, simultaneamente, um projeto de saúde e um projeto cultural. Especialmente dirigida a toda a população com mais de 60 anos do Concelho, pretende proporcionar o convívio entre gerações e a partilha de experiências, através da atividade física e psíquica, combatendo o isolamento e a solidão desta faixa da população, promovendo o seu envelhecimento ativo e saudável.

O QUE FAZ?

Decorre durante uma semana, oferecendo um conjunto diversificado de atividades, proporcionando o convívio saudável e a animação entre gerações. No decorrer dessa semana são realizadas sessões de esclarecimento dedicadas à saúde e à segurança; rastreios; passeios turísticos; tarde dançante e piquenique, promovendo assim o convívio e partilha; aulas de Internet; e espetáculos diversos.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população com mais de 60 anos do Concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo, ACES Pinhal Interior - Centro de Saúde de Miranda do Corvo, IPSS locais e GNR.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Cerca de 200 participantes durante uma semana de atividades.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Tel.: 239 530 320 / 239 530 316

Email: camara@cm-mirandadorcorvo.pt | lcamilo@cm-mirandadorcorvo.pt | agoncalves@cm-mirandadorcorvo.pt



Música em Família

Miranda do Corvo

O QUE É?

No âmbito da sua política cultural, o Município tem como um dos seus eixos fundamentais o desenvolvimento da “apetência” cultural em diversos segmentos de público, com um inerente estímulo a uma educação estética e, simultaneamente, cívica. Nesse sentido, é prioritário o desenvolvimento de atividades que promovam as vivências dos equipamentos, tendo como estratégia a criação de laços afetivos do visitante e da comunidade para com o espaço envolvente.

Uma das ferramentas fundamentais criadas para o efeito são os Serviços Educativos que permitem concretizar uma visão programática das artes e da cultura como contributo fundamental para a coesão e integração social. Na Casa das Artes de Miranda do Corvo desenvolvem-se atividades para diversos públicos, procurando estimular vivências artísticas e criativas.

Durante o ano de 2016, surgiu o projeto “Música em Família”, vocacionado especificamente para famílias com crianças até aos 6 anos de idade. É uma abordagem extremamente lúdica e essencialmente prática (enfatizando a importância de experimentar fazer música) e demarcada do pendor teórico e mais tradicional que constitui o cerne das abordagens escolares do ensino da música.

O QUE FAZ?

“Música em Família” é uma experiência altamente gratificante para todas as famílias que mensalmente nela participam, constituindo um espaço de vivência dos afetos e de diversão, envolvendo filhos e pais, e tendo como pano de fundo uma grande diversidade de sonoridades musicais.

As sessões decorrem ao fim de semana no palco da sala de espetáculos da Casa das Artes e são delineadas de acordo com determinada temática, envolvendo as famílias em atividades que se traduzem em experiências musicais fortes e significativas.

A QUEM SE DESTINA?

Projeto vocacionado especificamente para famílias com crianças até aos 6 anos de idade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo, Biblioteca Municipal de Miranda do Corvo, Casa das Artes.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Entre 40 a 50 participantes por sessão.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo | Telf.: 239 530 320 | Email: camara@cm-mirandadocorvo.pt
Biblioteca Municipal Miguel Torga | Telf.: 239 530 326 | Email: biblioteca@cm-mirandadocorvo.pt
Casa das Artes de Miranda do Corvo | Telf.: 239 533 141 | Email: casa.artes@cm-mirandadocorvo.pt

Programa Local de Envelhecimento Ativo

Montijo



O QUE É?

Programa consolidado de atividades e projetos que promovem, de forma integrada, o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento psicossocial da população montijense de maior idade.

O QUE FAZ?

O Programa Local de Envelhecimento Ativo é composto:

- Agenda Sénior: iniciativas recreativas e sessões de informação ao longo de todo o ano;
- Saudável 65: programa de atividade física, nomeadamente Ginástica e Hidromovimento, com aulas semanais;
- Universidade Sénior;
- Projeto Junto de Si: desenvolve atividades lúdicas e formativas dirigidas à população sénior das freguesias rurais do concelho;
- Ateliês Seniores;
- Cartão Municipal Sénior: congrega um conjunto de benefícios para os seus titulares, nomeadamente descontos na fatura da água, no acesso à utilização das piscinas municipais, na inscrição - que pode mesmo ser gratuita - em projetos do Programa Local de Envelhecimento Ativo.

A QUEM SE DESTINA?

De modo amplo, a todos os seniores (50+ anos) residentes no Município com interesse em associar-se a qualquer um dos projetos que fazem parte do Programa.

QUAIS AS PARCERIAS?

A parceria Rede Social/Montijo Saudável, com as suas 67 entidades constituintes, tem um papel central na dinamização deste programa local. Desta parceria alargada, destaque-se a participação e papel das instituições particulares de solidariedade social com valência de idosos na dinâmica das atividades propostas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Tem-se assistido à valorização dos seniores e das suas vivências, com repercussões muito positivas para os próprios, para as famílias e para a comunidade no seu todo (maior felicidade, menor isolamento, mais dinamismo e autonomia, maior exercício da cidadania ao longo da vida).

A partir deste Programa foram constituídos grupos de natureza artística e cultural que são hoje uma das suas marcas identitárias, mas também um recurso cultural do município, sendo caso emblemático a Tuna da Universidade Sénior e grupos amadores de Teatro. Estima-se que, pelo menos 25% da população sénior montijense esteja atualmente abrangida, ou já tenha passado pelo menos por uma destas respostas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Montijo | Divisão de Desenvolvimento Social e Promoção da Saúde
Rua José Joaquim Marques, 124 | 2870-248 Montijo
Telf.: 212 327 739 | Email: ddsps@mun-montijo.pt



Viver Ativo

Odemira

O QUE É?

É uma iniciativa da Câmara Municipal de Odemira que possui como objetivo geral: melhorar a qualidade de vida da população inativa do concelho, por intermédio da prática de atividade física regular.

O QUE FAZ?

Atividades de ginásio adaptadas à população a que se destina, passeios a pé, jogos tradicionais, visitas culturais, convívios, entre muitas outras ações.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a todos os residentes no concelho de Odemira, com idade igual ou superior a 60 anos, que não possuam contra indicações médicas para a prática de atividade física adaptada.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odemira, Centro de Saúde de Odemira, Cautchú – Associação de Promoção e Desenvolvimento do Desporto.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Atualmente, encontram-se abrangidas 17 localidades do concelho, envolvendo cerca de 500 idosos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odemira
Divisão de Desenvolvimento Sociocultural
Telf.: 283 320 900 | Email: desporto@cm-odemira.pt

Clube do Movimento

Odivelas



O QUE É?

É um programa de exercício físico, gratuito, com atividades adaptadas à capacidade funcional que visa: sensibilizar para a prática do exercício físico; proporcionar atividades que respondam aos interesses do público-alvo; alterar o estilo de vida das pessoas idosas sedentárias, em particular; prevenir doenças; proporcionar bem-estar físico, psíquico e mental; promover contextos sociais positivos, reencontrando momentos de convívio e de lazer e minimizar situações de isolamento.

O QUE FAZ?

- Contempla 7 atividades (uma ou duas vezes por semana por atividade): boccia, aula de grupo em pavilhão, karaté, caminhada, dança e, como atividades complementares, hidroginástica e hidro de prevenção de quedas. Estão ainda incluídas quatro iniciativas pontuais: Caminhada Solidária, Coração Ativo (mega-aula de manutenção física), Festa de Natal (mega-aula de dança) e Festa de Encerramento (apresentação de esquemas de dança dos vários núcleos);
- Proporciona 130 turmas por semana, mais de 4500 utilizações semanais;
- Faculta um conjunto de exercícios para os alunos realizarem em casa;
- Proporciona ações de sensibilização de temáticas como “Envelhecer a Sorrir”, “Envelhecer com + Saber”, “Caminhar para a Saúde Melhorar”, “A Importância do Sono”, “O que comer para melhor viver: Escolhas + Saudáveis”, entre muitas outras, rastreios e workshops;
- Concede consulta gratuita com terapeuta para diagnóstico das limitações físicas do participante para que os professores prescrevam exercícios adaptados ao indivíduo.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a residentes no concelho de Odivelas com idade igual ou superior a 60 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças; Associação Melhoramentos Vale Pequeno; Comissão Reformados Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião; Obra Imaculada Conceição e Santo António; Grupo Desportivo dos Bons Dias; Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Assiduidade superior a 80%, com uma participação de cerca de 1450 munícipes;
- Avaliação de Muito Bom por parte dos participantes ao programa “Clube do Movimento”;
- Melhoria das capacidades funcionais, tendo sido esta matéria alvo de apresentação no XVI Simpósio Internacional de Geriatria e Gerontologia e no VII Simpósio de Psiquiatria Geriátrica, apresentados no Brasil, em 2015, numa parceria com o Departamento de Ciências do Desporto do Instituto Superior de Ciências Educativas.

No mês de junho, os alunos são submetidos a exame final para passagem de nível na atividade de Karaté e, trimestralmente, avalia-se o equilíbrio na atividade hidro de prevenção de quedas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas | Gabinete do Observatório da Cidade
Av. Amália Rodrigues, n.º 20 - piso 5 | 2675-432 Odivelas
Telf.: 219 320 728 | Email: goc@cm-odivelas.pt



Projeto Cuidar Melhor e Café Memória de Oeiras

Oeiras

O QUE É?

Cuidar Melhor: Iniciativa que visa contribuir para a inclusão e promoção dos direitos das pessoas com demência, bem como para o apoio e valorização dos familiares e profissionais que lhes prestam cuidados, através de uma intervenção pluridisciplinar, assente nos valores da parceria, do respeito pela dignidade humana e da personalização da intervenção.

Café Memória: Local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, bem como aos respetivos familiares e cuidadores, para partilha de experiências e suporte mútuo.

O QUE FAZ?

Cuidar Melhor: Oferece respostas personalizadas e de proximidade, vocacionadas para prestar informações e apoio técnico. O Gabinete Cuidar Melhor de Oeiras permite o atendimento presencial ao público todas as sextas, entre as 9h30 e as 13h. Presta serviços de Informação, Encaminhamento, Apoio jurídico, Apoio Psicológico, Avaliação Neuro-psicológica, Estimulação Cognitiva e Formação. É ainda disponibilizada uma Linha de Apoio Telefónico.

Café Memória: Através de um ambiente acolhedor, reservado e seguro, que facilita a interação entre todos, oferece-se apoio emocional e informação útil, promovendo a participação das pessoas em atividades lúdicas e estimulantes com o apoio de profissionais de saúde ou de ação social.

A QUEM SE DESTINA?

Pessoas com demência e cuidadores, familiares ou profissionais.

QUAIS AS PARCERIAS?

Cuidar Melhor: Câmara Municipal de Oeiras, Associação Alzheimer Portugal, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação Montepio e Universidade Católica.

Café Memória: Câmara Municipal de Oeiras, Associação Alzheimer Portugal, Sonae Sierra, APOIO- Associação de Solidariedade Social, Rotary Club de Algés e Astúrias Café.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Cuidar Melhor: entre 2013 e 2016, o Gabinete Cuidar Melhor de Oeiras efetuou 491 atendimentos (presenciais, telefónicos e via e-mail) a 293 utentes; realizou 23 consultas jurídicas; levou a cabo 131 consultas de apoio psicológico e 273 sessões de estimulação cognitiva. Realizaram-se várias ações formativas que abrangeram mais de 160 cuidadores familiares e profissionais e foram desenvolvidas ações de sensibilização que impactaram cerca de 1800 pessoas.

Café Memória: Durante os dois anos de existência registam-se 336 participantes, destacando-se os familiares e cuidadores. Salientam-se, igualmente, os níveis de satisfação obtidos, assim como as horas de voluntariado que o projeto representou (360 horas).

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras | Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude | Telf.: 214 404 875 | Email: dassj@cm-oeiras.pt
Projeto Cuidar Melhor | Telf.: 210 157 092 | Website: www.cuidarmelhor.org
Projeto Café Memória | Telf.: 935 044 787 | Website: www.cafememoria.pt

Aprender a Nadar

Palmela



O QUE É?

Programa Municipal que tem como objetivo Promover a igualdade de oportunidades na aprendizagem da natação, aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico do concelho de Palmela, dando cumprimento às orientações programáticas curriculares da Expressão e Educação Físico-Motora, no Bloco de Natação.

Sabendo que a Natação assume particular importância no desenvolvimento global da criança, na aquisição de destrezas motoras, hábitos e atitudes indispensáveis para uma vida ativa e saudável, o “Aprender a Nadar” assume um papel fundamental na promoção da igualdade de oportunidades para a aprendizagem desta prática desportiva por parte dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico do concelho de Palmela.

A atleta paralímpica de natação e munícipe de Palmela, Simone Fragoso, desempenha o papel de promotora desta boa prática junto das crianças que frequentam o “Aprender a Nadar”. O seu exemplo de vida, experiência internacional na modalidade e formação académica constituirão, certamente, uma mais-valia para o “Aprender a Nadar” e para todas as crianças que nele participem.

O QUE FAZ?

Promove a realização de 10 aulas de adaptação ao meio aquático por turma (por cada aluno), organizadas numa sessão semanal de 45 minutos, as quais decorrem nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico das Escolas da Rede Pública do Concelho de Palmela.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela, Palmela Desporto, Empresa Municipal, Agrupamentos de Escolas do Concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- 2014/2015 - Participação de 812 alunos de 3º e 4º ano de escolaridade, provenientes de 14 escolas, dos três agrupamentos de escolas do concelho;
- 2015/2016 - Participação de 669 alunos de 3º e 4º ano de escolaridade, provenientes de 11 escolas, dos três agrupamentos de escolas do concelho;
- 2016/2017 - Participação de 980 alunos de 3º e 4º ano de escolaridade, provenientes de 15 escolas, dos três agrupamentos de escolas do concelho;

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela | Divisão de Educação e Intervenção Social

Tel.: 212 336 606 | Fax: 212 336 609

Email: deis.geral@cm-palmela.pt | aagostinho@cm-palmela.pt



Clique Sem Idade

Palmela

O QUE É?

Projeto de inclusão digital para a população +55, desenvolvido pela Câmara Municipal de Palmela, desde 2009, no âmbito das políticas sociais locais de Envelhecimento Ativo. Para além de facilitar o acesso às Tecnologias de Informação e Comunicação à população sénior, pretende contribuir para a valorização do seu papel na comunidade e para o reforço da relação entre gerações. Tem como principais valores/princípios, o Respeito, a Dignidade, a Educação/Criatividade ao Longo da Vida, a Participação, a Informação e a Relação entre Gerações.

O QUE FAZ?

Tem uma programação anual, com atividades diferenciadas, de acesso gratuito, nas seguintes áreas:

- **Ligue-se às Tecnologias:** Oficinas: Noções Básicas de Informática (Word e Internet); Memórias Digitais – transferir, guardar e copiar fotografias digitais; Postais de Natal Digitais: “Quem disse que já não se enviam postais” e outras, visando o contacto inicial, a aquisição de novos conhecimentos e competências TIC, numa vertente essencialmente prática;
- **Pesquise, para conhecer, debater e experimentar:** Tertúlias “Conversas.Com” sobre diversas temáticas
- **Viaje online, tradições, cultura e gastronomia do município de Palmela:** As visitas virtuais são pretexto para a realização de visitas a equipamentos culturais e espaços de lazer entre diferentes gerações.

A QUEM SE DESTINA?

População +55 residente nas freguesias do município de Palmela, sendo que algumas das suas atividades são dirigidas a diferentes gerações.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela, Escolas, Instituições Particulares de Solidariedade Social, Associações Juvenis, empresas e outras entidades como o Centro de Internet Segura.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

De 2009 a 2016 abrangeu mais de 360 participantes com idades compreendidas entre os 55 e os 90 anos. As sugestões dos participantes idade maior têm motivado a realização de outras ações para além das Oficinas de Noções Básicas de Informática, enquanto oportunidades de novos conhecimentos, de participação, de convívio, e de partilha de experiências e saberes entre gerações. A associação entre as tecnologias e as expressões artísticas tem estado igualmente presente, em particular a partir de 2012. Destacam-se assim, algumas iniciativas como:

- Conto e Curta-metragem intergeracional “O telemóvel e o frigorífico”;
- Peça de Teatro, a partir do conto intergeracional “O telemóvel e o frigorífico”,
- Afetos 100 Idade;
- Instalação de rua: “Flores...Muitas flores...entrecruzares de vivências, saberes e afetos” no Centro Histórico de Palmela, pelos alunos da Escola Secundária de Palmela;
- Painel de Azulejos Intergeracional “Flores...Muitas flores da ARRÁBIDA...entrecruzar de vivências, saberes e afetos”.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela | Divisão de Educação e Intervenção Social
Telf.: 212 336 606 | Fax: 212 336 609
Email: deis.geral@cm-palmela.pt | Website: www.cm-palmela.pt

Idosos Ativos

Ponta Delgada



O QUE É?

O Projeto tem como objetivo principal a prática de exercício físico e visa sobretudo a melhoria da performance dos níveis físicos, a locomoção, o controlo da dor e o equilíbrio na população sénior do Concelho de Ponta Delgada

O Projeto “Idosos Ativos” conta com a colaboração de 4 professores de educação física.

O QUE FAZ?

Para além do exercício físico desenvolvem outras atividades, caminhadas, intercâmbios, danças de salão e teatro.

A QUEM SE DESTINA?

Idosos de 23 freguesias do Concelho de Ponta Delgada.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ponta Delgada, Centros de Convívio do Concelho, Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Observamos a melhoria física e psicológica de um grande número de idosos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Ponta Delgada
Divisão de Desenvolvimento Social
Telf.: 206 304 438



Roteiros Patrimoniais

Ponta Delgada

O QUE É?

São roteiros para dar a conhecer a arte, a cultura e o património do concelho de Ponta Delgada.

O QUE FAZ?

Realizam-se caminhadas pelo Concelho de Ponta Delgada, que para além de promover uma forma de vida saudável também permite a divulgação e conhecimento de todo o património do concelho. Um guia “conta a história” de cada monumento, edifício ou espaço enquanto caminham. Cada roteiro engloba sempre mais que um monumento e as caminhadas têm a duração média de 3 horas.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ponta Delgada, Juntas de Freguesia do Concelho de Ponta Delgada.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O contacto da população com a história e a cultura de um povo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Ponta Delgada
Divisão de Desenvolvimento Social
Telf.: 206 304 438

Exercício e Saúde

Portimão



O QUE É?

O Programa Exercício e Saúde é um programa da responsabilidade da Câmara Municipal de Portimão que tem como objetivo proporcionar à população sénior uma atividade física orientada, regular e vocacionada para a promoção da saúde e bem-estar. É um projeto que visa responder ao crescimento da população sénior, mas, sobretudo, tornar a população do Concelho mais ativa, mais saudável e mais consciente em relação aos hábitos de vida do seu quotidiano e a sua relação com a prática de atividade física regular e a qualidade de vida.

O QUE FAZ?

Visa sensibilizar a população para a importância da atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis. Pretende, de igual modo, minimizar as situações de risco para a saúde, prolongar a autonomia, aumentar a funcionalidade do corpo e melhorar a qualidade de vida, sobretudo dos seniores.

Inclui a ginástica de manutenção e adaptada, Hidroginástica, Caminhadas e Jogos/Encontros.

A QUEM SE DESTINA?

A todos os munícipes com particular incidência para os seniores.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Portimão, em colaboração com Instituições e Clubes do Concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Do ponto de vista social:

- Aumentar a interação social;
- Diminuir o isolamento;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia;
- Ocupar os tempos livres;
- Promover o bem-estar.

Do ponto de vista da Saúde:

- Aumentar a aptidão cardiovascular;
- Aumentar os níveis de força e resistência musculares;
- Manter e/ou atenuar a perda de flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- Diminuir os fatores de risco atribuíveis ao desuso e ao envelhecimento.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Portimão | Divisão de Desporto e Juventude

Tel.: 282 470 813

Email: desporto@cm-portimao.pt



Ser Idoso

Percursos de uma Vida Ativa

Porto Santo

O QUE É?

O Projeto “Ser idoso: Percursos de uma vida ativa” tem como principal objetivo a promoção do Envelhecimento Ativo. Promove atividades com vista ao bem-estar físico, mental e social dos idosos que frequentam este projeto. Tem como objetivos específicos utilizar métodos de intervenção social que permitam fomentar a participação; otimizar as condições de saúde e de segurança, através de atividades de animação, lazer e ocupação de tempos livres, e que estimulem a vitalidade física e mental dos utentes; promover o direito à cidadania, à igualdade de oportunidades, e à participação nos vários níveis (económico, social e cultural); inculcar hábitos de vida saudável para um Envelhecimento Ativo; promover a autoestima do idoso; contribuir para o fortalecimento dos laços de vizinhança; estimular a imaginação e criatividade; combater o isolamento e exclusão social; contribuir para a socialização.

O QUE FAZ?

A intervenção é feita junto dos idosos que frequentam a Associação Cultural e Recreativa do Espírito Santo e o Centro de Dia e de Convívio da Fundação de Nossa Senhora da Piedade. São realizadas diversas atividades ao longo do ano, tais como: expressão artística e/ou musical; passeios e visitas ao património histórico e cultural da ilha do Porto Santo; visionamento de filmes sobre o Porto Santo; ações de informação e sensibilização; aulas de alfabetização e/ou línguas; torneios de jogos de mesa; comemoração de dias festivos; recordação de tradições orais e costumes da ilha do Porto Santo; ateliês de dinâmicas de grupo; ateliês de expressão oral e escrita; ateliês de estimulação cognitiva; ateliês de estimulação sensorial; ateliês de gerontomotricidade.

A QUEM SE DESTINA?

População idosa que frequenta as associações e/ou entidades parceiras do projeto.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Porto Santo, Associação Cultural e Recreativa do Espírito Santo, Fundação de Nossa Senhora da Piedade.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Tendo em conta o envelhecimento da população do Porto Santo, é cada vez mais importante que a autarquia se centre em políticas sociais destinadas a esta faixa etária, de modo a evitar a exclusão social, bem como aproveitar a sua sabedoria e experiência de vida para uma melhor sociedade. Em alguns utentes, foram verificadas evoluções em termos cognitivos devido à participação nas diferentes atividades. Com a realização periódica deste tipo de exercícios, a maioria começou a obter melhores resultados e uma maior rapidez na sua resolução.

Com a nova parceria, realizada com a Fundação de Nossa Senhora da Piedade, o projeto “Ser idoso: Percursos de uma vida ativa” passa a abranger cerca de 40 pessoas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Porto Santo

Unidade de Educação e Ação Social - Serviço Municipal de Intervenção Social

Linha Verde: 800 203 230 | Telf.: 291 980 640 Ext: 158 | Email: laureanosilva@cm-portosanto.pt

Centro Municipal de Marcha e Corrida da Ribeira Grande

Ribeira Grande



O QUE É?

O Centro Municipal de Marcha e Corrida da Ribeira Grande é uma iniciativa da Câmara Municipal da Ribeira Grande que integra o Programa Nacional de Marcha e Corrida, iniciativa conjunta do Instituto Português de Desporto e Juventude, I.P., Federação Portuguesa de Atletismo. Tem como principal missão contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida através da prática regular da marcha e da corrida.

O QUE FAZ?

O Centro Municipal de Marcha e Corrida da Ribeira Grande tem como principal objetivo incrementar a prática regular da atividade física do conjunto da população, orientada por técnicos devidamente credenciados. A metodologia de trabalho é centrada no desenvolvimento da generalidade das capacidades funcionais de forma progressiva e de acordo com a resposta individual de cada participante.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ribeira Grande, Instituto Português de Desporto e Juventude, I.P., Federação Portuguesa de Atletismo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Centro Municipal de Marcha e Corrida iniciou no passado dia 2 de Abril o “Percorrer Ribeira Grande”, evento de caráter lúdico-desportivo e de participação gratuita, que tem por objetivo percorrer o concelho, ao longo do ano, através de nove percursos previamente estabelecidos.

Neste primeiro percurso, os objetivos propostos foram amplamente atingidos, no que diz respeito ao número de participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Ribeira Grande
Telf.: 296 470 730
Email: claudioterceira@cm-ribeiragrande.pt



Ecologic Trail Run Azores

Ribeira Grande

O QUE É?

O ECOLOGIC Trail Run Azores caracteriza-se por ser, na sua essência, um evento desportivo de corrida de trilhos (Trail Running) que apresenta também uma forte componente ética, pedagógica, ambientalista e cultural.

É composto por 3 provas de carácter competitivo (ECOLOGIC 50km, ECOLOGIC 25km e ECOLOGICjr 12km) e 2 provas de carácter promocional (ECOLOGIKids e ECOLOGICaminhada 12km).

A prova de Trail (extensão de 25 Km) está integrada no Circuito Nacional de Trail - series 150 da ATRP (Associação Trail Running Portugal), e a prova de 50kms está integrada no Circuito Nacional Ultra Trail - series 150.

O QUE FAZ?

Permite o contacto com a natureza através de trilhos pedestres de diferentes dificuldades, possibilitando o exercício físico como boa prática de saúde.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ribeira Grande, C. D. Metralhas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Depois do sucesso das últimas edições, este ano realiza-se a terceira edição. O número de participantes tem aumentado anualmente.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Ribeira Grande

Telf.: 296 470 730

Email: claudioterceira@cm-ribeiragrande.pt

A Casa das Emoções

Seixal



O QUE É?

O projeto “A Casa das Emoções” é um projeto de promoção da saúde com uma intervenção focada ao nível do desenvolvimento de competências socio-emocionais. Visa proporcionar às crianças contextos de aprendizagem diversificados permitindo-lhes exprimir-se, partilhar, descobrirem-se a si e aos outros, no sentido de promover o seu desenvolvimento harmonioso. Privilegia o envolvimento das famílias no sentido de fomentar a sua articulação e proximidade com a escola.

O QUE FAZ?

O projeto desenrola-se com base num personagem central, a Guardiã, que envia duas mensageiras à sala de Jardim de Infância e uma casa de madeira que tem todas as divisões vazias que serão recheadas com objetos conquistados à medida que forem ultrapassando os desafios propostos.

Através de uma metodologia de ação/reflexão, suportada em atividades de caráter lúdico-pedagógico, são realizadas sessões com as crianças que são incentivadas a expressar emoções e experiências relacionadas com a atividade proposta.

Paralelamente a família é convidada a participar em atividades específicas como as Sessões Intergeracionais e as Sessões com um Profissional de Saúde para debater temas do Desenvolvimento Infantil.

No final do ano letivo, todas as casas estão completas tendo sido transformadas por cada um dos grupos, refletindo as diferentes vivências e a criatividade de cada um.

A QUEM SE DESTINA?

Educadores de infância, crianças integradas no ensino pré-escolar e suas famílias.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Seixal, ACRESCER - Associação Juvenil de Animação Sócio-Educativa, Jardins de Infância, Equipa de Tratamento de Almada (CRI da Península de Setúbal).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este projeto tem vindo a ser implementado desde 2008-2009 abrangendo em média 10 salas de Jardins de Infância e cerca de 230 crianças e famílias, por ano letivo.

Em termos globais tem sido avaliado de forma muito positiva por parte dos diferentes intervenientes nas diversas ações realizadas, suscitando um crescente interesse e adesão junto da comunidade educativa.

Também é feita uma avaliação através da aplicação da Escala de Comportamentos de Auto-Regulação (ECA) em três domínios: Auto-inibição; Auto-assertividade; e Conhecimento Emocional, tendo-se verificado a ocorrência de um impacto positivo ao nível de todos eles, sendo a melhoria mais significativa ao nível do Conhecimento Emocional.

Estes dados reforçam a importância deste tipo de intervenção em idades precoces no sentido de promover e melhorar as competências socio-emocionais, contribuindo para a prevenção de comportamentos de risco e para a promoção da saúde e do desenvolvimento harmonioso de cada criança.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal

Departamento de Desenvolvimento Social e Desporto | Área da Saúde e Seixal Saudável

Tel.: 212 276 700 | Email: seixal.saudavel@cm-seixal.pt



Plano Municipal Envelhecimento Ativo

Serpa

O QUE É?

Na sequência do trabalho realizado pelo município, em parceria com a rede social, junto da população sénior, para além das inúmeras ações que se planearam e realizaram no âmbito do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo em 2012, elaborou-se um plano de intervenção/ação que pretende resumir medidas que têm como principal objetivo a promoção de um envelhecimento ativo no concelho de Serpa.

O QUE FAZ?

O Plano Municipal Envelhecimento Ativo tem como enfoque a melhoria da qualidade de vida da população sénior.

Objetivos específicos:

- Promover a qualidade de vida física e emocional dos idosos;
- Hidroginástica, Ginástica, Boccia;
- Projeto Saúde e Bem-estar: Ciclo de Palestra;
- Desenvolver iniciativas promotoras do bem-estar e lazer dos idosos;
- Jornadas Sénior;
- Desenvolver atividades culturais, educacionais e de convívio para maiores de 50 anos, em contexto de formação, ao longo da vida e em regime informal;
- Academia Sénior;
- Promover a segurança e combater a solidão da população sénior;
- Projeto Teleassistência Domiciliar “Em casa não estou só”;
- Comissão de Proteção do Idoso.

A QUEM SE DESTINA?

População sénior do concelho de Serpa.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Serpa, Rede Social.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

À totalidade da população sénior, conforme a tipologia das ações programadas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Serpa
Serviço de Ação Social
Telf: 284 540 100 / 284 549 602 | Email: geral@cm-serpa.pt

Sempre a Mexer para não Envelhecer

Sesimbra



O QUE É?

Este projeto tem como objetivo promover o envelhecimento ativo, através da dinamização de diversas atividades que desenvolvem a vertente física e lúdica e que, ao mesmo tempo, estimulam e preservam as capacidades cognitivas, bem como previnem as demências na população sénior.

Ao mesmo tempo, este projeto promove a inclusão e uma relação de proximidade, uma vez que é dinamizado em várias localidades (Sesimbra, Cotovia, Azoia, Alfirim, Lagoa de Albufeira, Casal do Sapo e Quinta do Conde) das três freguesias do Concelho.

O QUE FAZ?

É um projeto que disponibiliza aos seus utentes as seguintes atividades:

- Ateliês de Artes e Ofícios
- Danças de Salão
- Fitness Mental
- Gerontomotricidade
- Oficinas de Música Tradicional
- Yoga

A QUEM SE DESTINA?

População do Concelho com idade superior a 55 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Sesimbra, Movimento associativo, cultural e desportivo do Concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Participam cerca de 400 utentes, dispersos pelos 9 núcleos e pelas 6 atividades.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Sesimbra | Gabinete de Habitação e Ação Social
Telf.: 212 288 533
Email: acaosocial@cm-sesimbra.pt



Desportivamente em (Re)Forma

Setúbal

O QUE É?

É um Programa de promoção da atividade física na população sénior que visa:

- Sensibilizar para a prática do exercício físico como veículo de promoção de bem-estar, saúde e qualidade de vida;
- Colaborar na melhoria do estilo de vida das pessoas idosas;
- Prevenir doenças;
- Proporcionar bem-estar físico, psíquico e mental;
- Reencontrar momentos de convívio e de lazer;
- Minimizar situações de isolamento.

O QUE FAZ?

- Promove a implementação de Atividades Físicas Específicas da Gerontomotricidade, nomeadamente a Ginástica, a Hidroginástica, as Danças Sociais e o Boccia, de forma regular de setembro a junho;
- Realiza o Controlo e Avaliação da Aptidão Física Funcional através da aplicação de Testes de Fullerton, em dois períodos distintos do ano, no decorrer das aulas de Ginástica;
- Implementa, de forma pontual, uma análise de aspetos mais específicos no âmbito da Saúde, através da realização de um Rastreo Cardiovascular (Avaliação e Controlo da Tensão Arterial, Peso, Colesterol, Triglicéridos e Glicémia);
- Concretiza um conjunto de atividades pontuais de Convívio e de Lazer como os Convívios de Natal e da Páscoa, o Baile de Máscaras, as Matinés Dançantes, os Encontros Municipais de Boccia ou o Festival de Encerramento;
- Desenvolve atividades de formação, sob a forma de “Palestras”, ao abrigo de temáticas como a “Alimentação no Idoso”, as “Doenças Cardiovasculares”, “A Atividade Física e a Osteoporose”, os “Exercícios de aulas/ Atividades Domésticas” ou o “Treino em casa”.

A QUEM SE DESTINA?

Municípios em situação de reforma.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal, Juntas de Freguesia do Concelho, Movimento Associativo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Implementação de atividade física de forma regular na população sénior;
- Cumprimento de todos os objetivos propostos;
- Estreitamento das relações entre parceiros do projeto.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal | Divisão de Desporto | Parque Urbano de Albarquel | Avenida José Mourinho (antiga Rua da Saúde) | 2900-633 Setúbal
Telf.: 265 548 234 | Fax: 265 548 236 | Email: dides@mun-setubal.pt
Divisão de Inclusão Social | Rua Amílcar Cabral, n.º 4/6 | 2900-219 Setúbal | Telf.: 265 545 170 | Fax: 265 545 179 | Email: disoc@mun-setubal.pt

Movimento por um Sorriso

Soure



O QUE É?

É o desenvolvimento de atividades no âmbito da Musicoterapia, Arte Terapia, Atividade Física e Reabilitação Cognitiva nas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), pertencentes à Rede Social.

O QUE FAZ?

Tem como objetivos combater o isolamento da população sénior, melhorar as condições fisiológicas dos sistemas osteomuscular e cardiovascular, bem como criar uma maior proximidade social entre os idosos.

A QUEM SE DESTINA?

Idosos do Concelho de Soure.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Soure, Associação Oportunidades (Iguais).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

As atividades decorreram em 11 Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), na qual participaram 2322 utentes de todas as Instituições. Os resultados obtidos foram positivos, dado o número de participantes neste Projeto.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Soure
Gabinete de Ação Social e Saúde
Telf.: 239 506 550 – Ext: 358 | Email: cristinamarta@cm-soure.pt



Movimento Sénior e Onda Sénior

Tábua

O QUE É?

Através do exercício físico e da prática desportiva, pretende-se aumentar e manter a qualidade de vida e independência dos idosos. As sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem ainda o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social. As iniciativas são complementares e visam a promoção da gerontomotricidade, procurando retardar ou minorar os efeitos do processo de envelhecimento através da prática do exercício físico. Pretende-se, assim, que a população idosa beneficie dos efeitos positivos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, inerentes à prática desportiva.

O QUE FAZ?

O Município de Tábua tem vindo a realizar desde novembro de 2010, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Pedra da Sé e com as IPSS (Lares e Centros de Dia), a iniciativa “Movimento Sénior” (prática de atividade física nas IPSS) e “Onda Sénior” (posterior alargamento à prática de atividade física nas piscinas municipais). A iniciativa “Movimento Sénior” tem vindo a decorrer semanalmente nas IPSS, com uma duração aproximada de 60 minutos, e a iniciativa “Onda Sénior” decorre nas piscinas municipais, com uma periodicidade mensal e duração aproximada de 45 minutos, ambas com atividades calendarizadas ao longo do ano.

O projeto tem vindo a permitir desenvolver o gosto pela atividade física, promovendo a qualidade de vida dos idosos; motivar e sensibilizar os idosos para a importância e pertinência das atividades motoras; fomentar a prática de atividade física a todos os que queiram aderir; valorizar o indivíduo, integrado no coletivo e nas potencialidades do meio; e proporcionar oportunidades para que os idosos possam viver experiências agradáveis, melhorar as capacidades motoras, promover a sua sociabilização e possibilitar o desenvolvimento das capacidades psicomotoras, sociais e cognitivas, assim como a formação cívica.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a pessoas maiores de 65 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Tábua, Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Pedra da Sé (unidade funcional do Centro de Saúde de Tábua) e com as IPSS (Lares e Centros de Dia) do Concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto tem vindo a envolver regularmente seis instituições e respetivas delegações que fazem a cobertura do concelho de Tábua. Em novembro de 2010, iniciou-se com 119 participantes, tendo presentemente 250 inscritos. Com efeito, evoluiu-se favoravelmente de uma média de participação mensal: Em 2011 registaram-se 130 inscritos; 2012 foram 325 inscrições; 488 participantes em 2013; Em 2014 inscreveram-se 645 pessoas e participaram cerca de 719. Os impactos relativamente ao nível de dependência, equilíbrio e resistência foram bastante positivos, para além do envolvimento no projeto ter sido crescente. Esta atividade permitiu incrementar os níveis de autoestima dos participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Tábua
Praça da República | 3420-308 Tábua
Telf.: 235 410 340 | rcruz@tabua.pt - acorreia@cm-tabua.pt

Idosos Saudáveis e Ativos

Torres Vedras



O QUE É?

O programa ISA (Idosos Saudáveis e Ativos) é constituído por dois subprogramas:

- ISA Património - Assenta na integração de cidadãos reformados em locais de interesse público, nomeadamente igrejas, no sentido de garantir o seu funcionamento regular e abertura ao público.
- ISA Rodoviária - Assenta na colaboração de pessoas reformadas, devidamente identificadas e formadas para o efeito, junto das passadeiras próximas das escolas com maior afluência de trânsito, com o objetivo de garantir o atravessamento dos alunos em segurança, nos períodos de maior fluxo de peões (horários de entrada e saída de aulas).

O QUE FAZ?

Em termos dos objetivos gerais, o projeto pretende melhorar a qualidade de vida dos seniores do concelho através da criação de mecanismos que favoreçam a participação ativa e continuada na comunidade, o apoio na resolução de situações de fragilidade social e o investimento em respostas que promovam hábitos de vida saudáveis e a aprendizagem ao longo da vida como veículo para o desenvolvimento de competências e aquisição de novos conhecimentos.

Em termos específicos:

ISA Património

- Garantir o funcionamento regular e adequado dos locais em que está implementado;
- Proporcionar visitas acompanhadas aos interessados;
- Contribuir para uma análise aprofundada através do preenchimento de diversos instrumentos de análise quantitativa.

ISA Prevenção Rodoviária

- Garantir a segurança das crianças na travessia das passadeiras;
- Rentabilizar o trabalho das Forças de Segurança;
- Promover o relacionamento e respeito intergeracional.

A QUEM SE DESTINA?

Seniores reformados com idade igual ou superior a 55 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Associação de Reformados do Concelho de Torres Vedras, Juntas de Freguesia, Polícia de Segurança Pública, Guarda Nacional Republicana, Agrupamentos de Escolas, Paróquias de Torres Vedras e Turcifal, Associação de Santa Helena, Santa casa da Misericórdia de Torres Vedras, Associação de Defesa do Património de Torres Vedras.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- 230 Seniores capacitados, desde o início do projeto;
- 6 Igrejas em funcionamento regular;
- 6 Escolas abrangidas;
- 45000 Visitantes às igrejas no ano de 2015;
- 1000 Alunos abrangidos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras | Divisão de Desenvolvimento Social | Área Sénior
Av. 5 de Outubro | 2560-270 Torres Vedras
Telf.: 261 320 773 | Email: rutesilva@cm-tvedras.pt | Website: www.cm-tvedras.pt



Mais Desporto... Mais Saúde e Bem-estar

Valongo

O QUE É?

Atualmente, O Desporto para Todos/as é um pilar estruturante do “Desporto de Base”, de forma a promover a prática desportiva e os estilos de vida saudável, contribuindo para a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar da população em geral.

Considerando a amplitude das temáticas como o Desporto, a Juventude, a Educação, a Saúde, o Turismo, a Solidariedade, a Segurança Social, o Ambiente, entre outras, o Desporto para Todos assume objetivos e metas que assentam em três grandes vetores - o desenvolvimento desportivo, a promoção da saúde e a educação e formação para e pelo desporto.

Neste âmbito, a Divisão de Educação, Ação Social e Desporto tem levado a cabo, uma medida de caráter regular, de forma a mobilizar a população para um estilo de vida ativo onde a atividade física esteja presente na vida quotidiana de todos/as. As atividades desportivas planeadas envolvem, zumba, sh`bamb, combat, Spinning, Yoga, caminhadas, etc., e decorrem aos fins-de-semana, entre maio e setembro.

O QUE FAZ?

O projeto “ Mais Desporto... Mais Saúde e Bem-estar”, manifesta o objetivo de criar as bases para o desenvolvimento da temática “Desporto Para Todos/as” e de uma plataforma de intercâmbio e parceria entre as Associações Desportivas, Ginásios, Academias, entre outras entidades, para a promoção dos valores do desporto.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Valongo, Ginásio Play, Ginásio UrbanFit, Clube de Montanhismo Alto Relevo, F.C. Estrelas Susanenses, Clube de Atletismo “Os 5 à Hora”, Quinta das Arcas, A.S.C. Sobrado, Health Club de Campo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Do registo da assiduidade, verificou-se uma participação média de 300 pessoas, sendo um bom caminho para a sensibilização da prática regular da atividade física.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Valongo | Divisão de Educação, Ação Social e Desporto

Av. 5 de Outubro, 160 | 4440-503 Valongo

Telf: 224 227 900 | Email: desporto@cm-valongo.pt | Website: www.cm-valongo.pt | Facebook: www.facebook.com/municipio.valongo

Clube de Saúde Sénior

Viana do Alentejo



O QUE É?

O Clube de Saúde Sénior é um projeto que surgiu no ano de 2010 para procurar retardar os efeitos do envelhecimento numa população predominantemente rural, atuando na prevenção da doença e promoção da saúde da população sénior através da prática de exercício físico, beneficiando do contributo de uma rede de parceiros públicos e privados.

O QUE FAZ?

O Clube de Saúde Sénior desenvolve atividades/aulas semanais nas três freguesias do Município. As atividades consistem na realização de exercícios que estimulam as principais capacidades físicas coordenativas e condicionantes, mais especificamente, o trabalho de: força resistente; resistência aeróbia; coordenação motora; equilíbrio e flexibilidade.

A QUEM SE DESTINA?

População Sénior com índices positivos de autonomia na realização das tarefas do quotidiano.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo, Unidade de Cuidados na Comunidade de Viana do Alentejo, Santa Casa da Misericórdia de Viana do Alentejo e Santa Casa da Misericórdia de Alcáçovas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O incremento e desenvolvimento da atividade física promovida pelo Clube de Saúde Sénior contribuiu para melhorias na saúde mental, o aumento da capacidade cardiopulmonar e outros benefícios como a melhoria do sono, do humor e da memória. As atividades desenvolvidas ao longo do tempo no âmbito do Clube de Saúde Sénior contribuíram para baixar os níveis de glicemia nos diabéticos e diminuir a tensão arterial nos hipertensos.

As dinâmicas de grupo das aulas permitiram reforçar a rede de proximidade, promover os laços de solidariedade e compreensão entre os utentes. O convívio tem vindo a incrementar o respeito e a reforçar um ambiente saudável entre os participantes, bem como reforçar a auto percepção de inclusão dos seniores na comunidade em redor.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo | Divisão de Desenvolvimento Social e Humano | Setor de Desporto
Rua Brito Camacho, n.º 13 | 7090-237 Viana do Alentejo
Telf.: 266 930 910 | Fax: 266 930 019 | Email: ddsh@cm-vianadoalentejo.pt



Treino Cognitivo + 60 anos Viana do Castelo

O QUE É?

O Treino Cognitivo, iniciou-se em 2014, como uma das estratégias de promoção do envelhecimento ativo, através da prevenção e manutenção das capacidades das pessoas saudáveis, tendo como principais objetivos melhorar a saúde mental e o bem-estar da população e reduzir o risco das pessoas virem a sofrer de problemas de saúde mental e doenças do foro neurológico.

O QUE FAZ?

Consiste na realização de exercícios de diversos tipos, visando a melhoria ou compensação dos défices numa determinada função cognitiva, tais como: a memorização de palavras (para treino da memória), a procura de diferenças entre imagens (para treino da atenção), a realização de puzzles (para treino da capacidade construtiva), entre outros. Para além destas atividades são desenvolvidas ações de promoção da literacia em saúde e fóruns de discussão de temas relacionados com a saúde.

A QUEM SE DESTINA?

As pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Estão excluídos desta atividade pessoas com défices cognitivos significativos e/ou com doença psiquiátrica diagnosticada, pessoas analfabetas e pessoas portadoras de incapacidades sensoriais e motoras.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, Unidade Local de Saúde do Alto Minho (Serviço de Neurologia), Departamento de Ciências da Educação & Psicologia da Universidade de Aveiro.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Até dezembro de 2016, realizaram-se 60 Sessões, nas quais participaram 65 pessoas.

Taxa de participação 85%.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo | Gabinete Cidade Saudável
Edifício Vila Rosa | Av. Rocha Páris | 4900-887 Viana do Castelo
Telf.: 258 809 300 / 258 809 377 | Email: dps@cm-viana-castelo.pt

Envelhecer com Qualidade

Viana do Castelo



O QUE É?

O projeto Envelhecer com Qualidade, criado em 2005, consta de um conjunto de atividades culturais, de lazer e recreativas, promovidas pelo Município, com o principal objetivo de promover o envelhecimento ativo, a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior. Assume-se como um mecanismo facilitador do acesso da população sénior à participação na vida comunitária.

O QUE FAZ?

São realizadas atividades como bailes, cinema, teatro, oficinas, palestras, entre muitas outras, todas as quartas-feiras do mês, em vários locais do concelho, exceto no mês de agosto, onde participam idosos institucionalizados e não institucionalizados. Anualmente, é elaborado um programa onde constam as atividades, horários e locais, divulgado publicamente e distribuído pelas Juntas de Freguesia e Instituições públicas e privadas do concelho.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos e/ou reformados e pensionistas.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, IPSS do conselho, Juntas de Freguesia, Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Escola Superior de Educação).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ao longo do tempo, tem vindo a verificar-se um aumento do número de participantes e o projeto tem contribuído para um aumento da interação social/comunitária entre as pessoas e instituições. Os resultados têm sido tão positivos que o projeto se mantém há onze anos, prevendo-se a sua continuidade ao longo dos próximos anos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo | Gabinete Cidade Saudável
Edifício Vila Rosa | Av. Rocha Páris | 4900-887 Viana do Castelo
Telf.: 258 809 300 / 258 809 377 | Email: apoio.csaudavel@cm-viana-castelo.pt



Correndo e Andando

Vidigueira

O QUE É?

Realização de caminhadas matinais e corridas noturnas, com carácter mensal.

O QUE FAZ?

Tem como objetivo aliar a prática desportiva com a visita a vários locais históricos do concelho.

A QUEM SE DESTINA?

Municípios de diversas faixas etárias.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vidigueira.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Elevada participação de público muito diversificado.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vidigueira

Subunidade de Ação Social, Cultura, Educação e Desporto

Telf: 284 437 400 | Email: solangedomingues@cm-vidigueira.pt

Parado é que Não

Programa de Promoção de Atividade Física

Vila Franca de Xira



O QUE É?

Programa que visa fornecer um conjunto de oportunidades para a atividade física e vida ativa dos munícipes.

O QUE FAZ?

Promove a atividade física e sensibiliza para os benefícios da prática desportiva.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Sociedade Euterpe Alhandrense, Academia de Dança Professora Paula Manso e Dance Life Academy.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

1.175 participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Desporto e Gestão de Equipamentos
Telf.: 263 285 600 | Email: desporto@cm-vfxira.pt



Cartão Municipal de Pessoa Portadora de Deficiência

Vila Real

O QUE É?

Um cartão Municipal gratuito para todos os munícipes portadores de deficiência.

O QUE FAZ?

O Cartão Municipal de Pessoa Portadora de Deficiência visa proporcionar benefícios a todas as pessoas portadoras de deficiência residentes no Concelho de Vila Real, principalmente os economicamente mais carenciados.

A QUEM SE DESTINA?

Cidadão Portadores de Deficiência residentes no concelho de Vila Real.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Real, Teatro Municipal de Vila Real, EMAR, Vila Real, Transportes Públicos “Urbanos”, Piscinas Municipais.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto está em fase de implementação e desenvolvimento.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real

Divisão de Ação Social e Saúde

Telf: 259 308 100 | Email: maria.fernandes@cm-vilareal.pt

Espaço Memória

Vila Real



O QUE É?

Espaço de convívio e troca de experiências e partilhas entre os participantes. Composto por exercícios de estimulação cognitiva e ação de informação na saúde.

O QUE FAZ?

Este programa tem por principal objetivo promover a estimulação cognitiva/saúde mental dos participantes e combater o isolamento e a exclusão.

A QUEM SE DESTINA?

Pessoas com mais de 55 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Real, Nosso Shopping.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Beneficiam deste apoio cerca de 20 pessoas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real

Divisão de Ação Social e Saúde

Tel.: 259 308 100 | Email: maria.fernandes@cm-vilareal.pt



TCare

Teleassistência a Idosos

Vila Real

O QUE É?

Trata-se de um aparelho móvel, transportável no pulso, ou em colar, que permite aos seus utilizadores estar em contacto permanente com familiares ou com os serviços de prestação de cuidados de saúde, bastando-lhes, para tal, em caso de necessidade, premir um botão.

O QUE FAZ?

Este programa tem por principal objetivo prevenir a segurança dos idosos do concelho, sobretudo dos que vivem sós. Com esta intervenção temos como finalidade prevenir situações de risco de vida / saúde com que a pessoa se depare e, também, acima de tudo, combater as situações de isolamento social. Estes beneficiários estão em contacto permanente com uma linha telefónica de apoio constante. Para o apoio ser acionado, basta apenas pressionar um botão no respetivo aparelho e, desde logo, fica em contacto com um profissional da área da enfermagem, psicologia ou gerontologia, podendo o utente colocar as suas dúvidas.

A QUEM SE DESTINA?

Aos idosos do concelho que estão sós e/ou vivem isolados.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Real, Empresa de telemedicina e teleassistência - TCare.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Beneficiam deste apoio 40 idosos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real Divisão de Ação Social e Saúde
Telf.: 259 308 100
Email: maria.fernandes@cm-vilareal.pt

A hand is shown in silhouette, reaching out towards the right. The background is a gradient of blue, with a faint horizon line visible in the distance. The overall mood is contemplative and forward-looking.

*PREVENÇÃO
DE COMPORTAMENTOS
DE RISCO*

Projeto Regional Educação Sexual em Saúde Escolar (PRESSE)

Alfândega da Fé



O QUE É?

Projeto Regional Educação Sexual em Saúde Escolar. Projeto desenvolvido no âmbito da Saúde Escolar pela equipa de saúde escolar da UCC de Alfândega da Fé. Inserido nos planos curriculares e adaptado a cada ciclo de ensino, com guião para os professores. É abordado transversalmente em todas as unidades curriculares.

O QUE FAZ?

Promove a aquisição de competências e conhecimentos na área da sexualidade. Promove a aquisição da capacidade de realizar escolhas responsáveis e assertivas no âmbito da sexualidade saudável e da prevenção de comportamentos de risco. Desenvolve e promove o trabalho em grupo.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos de escolaridade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé, Equipa de Saúde Escolar da UCC de Alfândega da Fé, Câmara Municipal de Alfândega da Fé, Agrupamento Vertical de Alfândega da Fé.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aquisição de competências e conhecimentos pelo público-alvo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé | Divisão de Desenvolvimento Económico, Social e Cultural

Telf.: 279 463 476 | Email: ddescmalfandegafe@gmail.com

Agrupamento Vertical de Alfândega da Fé | Telf.: 279 460 010 | Email: info@eb23-alfandega-fe.rcts.pt

Centro de Saúde de Alfândega da Fé | Telf.: 279 460 000 | Email: geral@csalfandegafe.min-saude.pt



IN_dependênci@s

Azambuja

O QUE É?

Projeto de prevenção na área do comportamento de risco associado às novas tecnologias, cujo objetivo é a intervenção com os professores e alunos em parceria com os professores de educação para a saúde dos agrupamentos de escolas. Realiza-se uma intervenção em sala de aula, com o objetivo de ampliar o conhecimento dos alunos sobre as dependências online/uso problemático da internet. Através de uma metodologia teórica prática, pretende-se a partilha de conhecimentos no âmbito das dependências e alertar para o uso problemático da internet.

O QUE FAZ?

O projeto INdependênci@s decorreu ao longo dos anos letivos 2016/2017 com as turmas do sétimo ano de escolaridade nos Agrupamentos de Escolas do Concelho de Azambuja. Manteve a parceria com o IU- ISPA focada no estudo - “Os jovens e o uso problemático da internet”.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do ensino básico, no sentido da manutenção de estilos de vida saudáveis relativamente ao uso da Internet.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Azambuja, ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas Sociais e da Vida, Agrupamentos Escolares do Agrupamento de Escolas de Azambuja.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Intervenção realizada em todas as turmas do 7º ano de escolaridade dos Agrupamentos de Escolas do Concelho de Azambuja.
- Palestra de sensibilização a todos os alunos e professores.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Azambuja
Departamento de Desenvolvimento Social
Gabinete de Saúde e Ação Social
Telf.: 263 400 491 / 961 710 563 | Email: associal@cm-azambuja.pt

Tas'ca da Saúde

Barreiro



O QUE É?

Esta ação está enquadrada nas atividades que se desenvolvem durante o mês de abril, no âmbito das temáticas da Saúde, Solidariedade e Voluntariado. Pretende-se promover a adesão a estilos de vida saudáveis com particular destaque para os comportamentos ligados ao consumo de álcool.

O QUE FAZ?

Atividade pedagógica centrada no consumo de bebidas alcoólicas, na qual se inclui uma discussão, e também a preparação e consumo de cocktails e shots sem álcool.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do ensino secundário.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Barreiro, Equipa de Prevenção do Centro de Respostas Integradas da Península de Setúbal - Equipa de Tratamento do Barreiro.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Esta ação decorreu em 2016, verificando-se uma boa adesão por parte das escolas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Barreiro

Edifício Américo Marinho | Parque da Cidade | 2830-149 Barreiro

Tel.: 212 078 914 | Email: geral@cm-barreiro.pt | Website: www.cm-barreiro.pt



Combate ao Tabagismo

Castro Marim

O QUE É?

O programa de combate ao tabagismo consiste em apoiar e acompanhar médica e psicologicamente todos aqueles que pretendem deixar de fumar.

O QUE FAZ?

- Disponibilidade permanente para atendimento e aconselhamento.
- Tratamento medicamentoso gratuito a todos os munícipes.
- Promoção de campanhas de sensibilização para os riscos do tabagismo.
- Desenvolvimento de iniciativas de fortalecimento da motivação intrínseca daqueles que pretendem deixar de fumar.
- Encaminhamento para programas de promoção da saúde: Exercício Físico, Programa de combate à obesidade.

A QUEM SE DESTINA?

A todos aqueles que pretendam deixar de fumar. Aqueles que não residem no concelho de Castro Marim terão de suportar a parte não comparticipada do medicamento.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Castro Marim, Santa Casa da Misericórdia de Castro Marim.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Um ano após o início do programa, foi efetuado contacto telefónico com todos os participantes e verificou-se uma eficácia do programa na ordem dos 85% para aqueles que fizeram os 3 meses de tratamento.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Castro Marim
Telf.: 281 510 740
Email: expediente@cm-castromarim.pt

Projeto Figueira Respira Mais

Figueira da Foz



O QUE É?

Projeto que consiste na prossecução de um conjunto de iniciativas articuladas entre as entidades parceiras, de forma a evitar a progressão da doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) na Figueira da Foz, sensibilizando a comunidade para a doença e promovendo a alteração de estilos de vida. Por outro lado, pretende-se fazer um diagnóstico para o tratamento de doentes e sua reabilitação respiratória, assim como promover a investigação clínica.

O QUE FAZ?

- Prevenção da DPOC através de um programa de cessação tabágica, com ações de sensibilização e consultas de cessação tabágica;
- Diagnóstico precoce da DPOC, identificando grupos de risco, realizando espirometria e subsequente diagnóstico;
- Tratamento farmacológico adequado à sintomatologia do doente em fase estável e em agudização, articulando cuidados de saúde primários e cuidados de saúde hospitalares;
- Promoção da atividade física, realizando campanhas de sensibilização dos doentes, identificação de doentes com perfil adequado para integrar atividades físicas sem acompanhamento clínico e atividades na comunidade;
- Reabilitação respiratória para doentes sintomáticos, promovendo campanhas de sensibilização dos doentes e dos profissionais de saúde para a Reabilitação Respiratória, com implementação de programas de reabilitação respiratória hospitalar, no domicílio e na comunidade;
- Formação na área da prescrição da atividade física e reabilitação respiratória, promovendo a investigação científica clínica na área da DPOC e Reabilitação Respiratória.

A QUEM SE DESTINA?

População residente na área do Município da Figueira da Foz, com especial incidência nos grupos que apresentam maior risco de vir a desenvolver DPOC, bem como doentes já diagnosticados.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Figueira da Foz, Hospital Distrital da Figueira da Foz (Hdff), Agrupamento dos Centros de Saúde do Baixo Mondego – ARS Centro, IP, Escola Superior de Saúde – Universidade de Aveiro.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Figueira Respira, pretende-se:

- Diminuir o número de fumadores;
- Aumentar o diagnóstico precoce da DPOC;
- Melhorar a articulação de cuidados de saúde e o tratamento farmacológico e não farmacológico;
- Promover a atividade física e a alteração dos estilos de vida dos doentes com DPOC;
- Implementar programas de reabilitação respiratória;
- Realizar formação na área de prescrição de atividade física e reabilitação respiratória.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Hospital Distrital da Figueira da Foz

Rua do Hospital - Gala | 3094-001 Figueira da Foz

Tel.: 233 402 000 | Email : hddf@hdfigueira.min-saude.pt



“Portugal sem Diabetes”

Golegã

O QUE É?

O Projeto “Portugal sem Diabetes” consiste num projeto de intervenção na Diabetes, no âmbito da prevenção primária. Consiste numa resposta a um dos desafios promovidos pela Fundação Calouste Gulbenkian.

Pretende ser um instrumento de divulgação de estratégias de intervenção nas populações de risco, com vista ao diagnóstico precoce e à prevenção da Diabetes, por intermédio da promoção da alteração dos estilos de vida.

O QUE FAZ?

Reduzir o número de pessoas que desenvolvem Diabetes, através de planos estratégicos de intervenção para a promoção da saúde e a redução de doenças como a Diabetes.

Numa fase inicial do projeto, estabelecer os indicadores para avaliação da intervenção; elencar estratégias para produzir mudanças nos estilos de vida. Posteriormente, pretende-se definir atividades integradas de prevenção da Diabetes na Comunidade e identificar os parceiros intervenientes.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população do Concelho, mas sobretudo à população ativa e com mais de 45 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Golegã, Associação Protetora de Diabéticos de Portugal, Unidade de Cuidados na Comunidade da Chamusca/Golegã.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O resultado atingido neste projeto foi o levantamento do número de munícipes que apresentam um risco elevado de desenvolver Diabetes Tipo 2, nos próximos 10 anos (aplicação da ficha de avaliação do risco da Diabetes Tipo 2).

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Golegã | Divisão de Intervenção Social | Telf.: 249 979 000 | Email: elsa.lourenco@cm-golega.pt

Associação Protetora de Diabéticos de Portugal | Telf.: 213 816 100 | Email: diabetes@apdp.pt

Unidade de Cuidados na Comunidade da Chamusca/Golegã | Telf.: 249 769 176/3 ou 965 804 653 | Email: ucc.chamusca.coord@arslvt.min-saude.pt

Conversas sem tabus

Gondomar



O QUE É?

Na sequência de uma política direcionada para as necessidades do município e da comunidade, em particular da comunidade escolar, o Gabinete de Educação Ambiental e Saúde definiu como um dos seus eixos de intervenção atuar na área da saúde e da sexualidade juvenil, promovendo estilos de vida saudáveis e prevenindo comportamentos de risco. No ano letivo 2016/2017, este Gabinete estabeleceu uma nova parceria com a Associação Abraço, na qual se propôs realizar o projeto-piloto “Conversas sem tabus”, dirigido aos alunos da Escola Secundária de S. Pedro da Cova, iniciando o programa no dia 2 de dezembro. Foi desta forma assinalado o Dia Mundial da Luta Contra a SIDA.

A par desta iniciativa, foi disponibilizada uma unidade móvel que permaneceu durante o dia no recinto da escola, acessível a toda a comunidade escolar (alunos, pessoal docente e não docente), onde podiam obter aconselhamento por profissionais especializados da Associação Abraço. Em paralelo, procedeu-se à realização voluntária e opcional do teste rápido de deteção do VIH (para maiores de 18 anos) distribuição de preservativos, bem como à cedência de material informativo e preventivo.

O QUE FAZ?

Este programa tem como objetivo a prevenção dos comportamentos de risco e a adoção de comportamentos que previnam a contração de infeções sexualmente transmissíveis. Desta forma, num primeiro momento, ocorreu a recolha de perguntas durante o mês de outubro e novembro através de uma caixa que permitia o anonimato, abrindo inscrições a alunos interessados em participar nas “Conversas sem tabus”. Foram criados dois grupos em simultâneo, ambos orientados por técnicos da Associação Abraço. Apoiado numa abordagem profilática, os alunos participantes nas sessões tiveram como função transmitir a toda a escola os conhecimentos adquiridos através da realização de um projeto final em formato à escolha (Curta-metragem, cartaz, música, escultura, peça de teatro, entre outros).

A QUEM SE DESTINA?

Alunos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Gondomar, Associação Abraço e a Escola Secundária de S. Pedro da Cova.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto-piloto mostrou-se merecedor de ser replicado nos restantes agrupamentos de escolas. O impacto foi relevante e os alunos foram motivados para a responsabilidade de serem educadores de pares e mensageiros da informação privilegiada sobre VIH/SIDA, tendo elaborado trabalhos artísticos de caráter educativo com elevado envolvimento.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Gondomar

Divisão de Intervenção Educacional e Saúde | Gabinete de Educação Ambiental e Saúde

Tel.: 224 660 500 | Email: saude@cm-gondomar.pt

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO

SEXUALIDADE

SEM RISCO



Sexualidade sem risco

Gondomar

O QUE É?

No seguimento da estratégia delineada pela Câmara Municipal no âmbito da saúde, e tendo em conta o seu papel na prevenção da doença, este Gabinete definiu como um dos seus eixos de intervenção atuar na área da saúde e da sexualidade juvenil, promovendo estilos de vida saudáveis e prevenindo comportamentos de risco. Em 2015, a presente campanha teve início e deu-se continuidade à sua segunda fase no primeiro trimestre de 2016. Consistiu na realização de uma palestra, dirigida a todos os alunos do 9º ano, alusiva à temática: Sexualidade, HPV e Cancro do Colo do útero, dinamizada por técnicos da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

A par desta sessão foi disponibilizada uma unidade móvel, pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, para permanecer durante o dia das sessões, no recinto da escola, acessível a toda a comunidade escolar, visando a obtenção de aconselhamento por profissionais especializados nas áreas da Sexualidade associada a Comportamentos de Risco, em parceria com a Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (DICAD). Esta ação teve como população-alvo cerca de 1600 alunos presentes nas palestras e cerca de 4000 alunos e restante comunidade escolar abrangidos pela Unidade Móvel.

O QUE FAZ?

Com este projeto pretende-se atuar na área da saúde e da sexualidade juvenil, promovendo estilos de vida saudáveis e prevenindo comportamentos de risco.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos e restante comunidade escolar.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Gondomar, Liga Portuguesa Contra o Cancro, o Instituto Português do Desporto e da Juventude e a Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (DICAD).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto foi bem acolhido pelas escolas, tendo sido concretizada a adesão de todos os Agrupamentos. Esta adesão tornou evidente a fácil articulação com as entidades parceiras e o elevado interesse demonstrado pelos alunos relativamente à temática, verificado na afluência às palestras e unidade móvel. A ação teve como população-alvo cerca de 1600 alunos presentes nas palestras e cerca de 4000 alunos e restante comunidade escolar abrangidos pela Unidade Móvel.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Gondomar

Divisão de Intervenção Educativa e Saúde | Gabinete de Educação Ambiental e Saúde

Telf.: 224 660 500 | Email: saude@cm-gondomar.pt

Portal B

- Basta de Bullying, Bora Prevenir
- alertar para ajudar,
uma escola feliz é o que se quer
Lagoa (Algarve)



O QUE É?

Trata-se de um programa de capacitação que pretende dotar todos os intervenientes de competências para agir na promoção de comportamentos saudáveis e prevenir a violência em meio escolar. Pretende igualmente criar cidadãos interventivos e solidários, com base nos princípios da Não-violência e da Educação para a Paz.

O QUE FAZ?

Pretende dotar os Agrupamentos de Escolas de competências em matéria de prevenção e atuação perante situações de violência em contexto escolar, facultando ferramentas a todos os agentes educativos, quer através de oficinas de formação para assistentes operacionais, quer através de assessoria especializada aos professores e agrupamentos. Desta forma, fornece recursos e estratégias de atuação a nível da prevenção em contexto de sala de aula/turma. Pretende ainda dar uma resposta a nível de trabalho de prevenção e intervenção com os jovens (grupos de apoio e grupos de voluntários/ativistas sociais, construção de material de prevenção para cada um dos ciclos de ensino) promovendo, assim, comportamentos assertivos de aceitação da diferença e respeito por si e pelo outro.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do pré-escolar até ao secundário, encarregados de educação, pessoal docente, não docente e outros agentes educativos que intervenham com o Agrupamento de Escolas.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa (Algarve), APELA XXI - Associação de Pais do Agrupamento ESPAMOL, Agrupamento ESPAMOL, Agrupamento Rio Arade, PortalBullying.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Funcionários mais esclarecidos, atentos e apoiados. Um ambiente de maior partilha, aceitação, cooperação e mudança entre os jovens, tendo sido criados vários materiais de intervenção, bem como grupos de ativistas sociais. Os educadores também ficaram mais esclarecidos, participativos e atentos. Em suma, uma comunidade mais atenta para com as crianças/jovens.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Algarve)
Divisão de Ação Sociocultural | Serviço de Educação
Telf.: 282 380 457 | Email: gabinete.educacao@cm-lagoa.pt



Apagar o Risco

Loures

O QUE É?

O Projeto Apagar o Risco tem por objetivos:

- Prevenir a gravidez indesejada na adolescência e os comportamentos sexuais de risco;
- Fornecer aos jovens que frequentam o 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário ferramentas que permitam aumentar os conhecimentos sobre a temática e, desta forma, promover decisões responsáveis acerca da sua sexualidade e dos seus relacionamentos afetivos.

O QUE FAZ?

O Projeto “Apagar o Risco” tem como materiais de apoio dois manuais, dirigido ao aluno e ao professor, respetivamente. Contém propostas de atividades para desenvolver com os alunos que implicam o seu envolvimento direto na compreensão e discussão de textos, na resolução de fichas de trabalho e situações-problema, possibilitando uma permanente integração dos conhecimentos e das vivências de cada jovem num contexto de reflexão, aprendizagem e treino de competências. O jogo “Saber Ser”, numa lógica semelhante ao jogo Trivial, pretende conciliar um conjunto de conhecimentos relacionados com a sexualidade, atitudes de respeito, tolerância, solidariedade, amizade, generosidade, justiça, confiança e responsabilidade que os jogadores manifestam nas suas respostas e comportamentos.

A QUEM SE DESTINA?

Jovens que frequentam o 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Escolas do 3.º Ciclo do Ensino Básico e Escolas Secundárias.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Nos últimos 4 anos, o Projeto “Apagar o Risco” envolveu cerca de 1200 alunos. Os aspetos mais valorizados neste projeto por alunos e professores foram os seguintes:

- Os alunos consideram que o facto de o projeto ser desenvolvido por alguém exterior à escola é facilitador e desinibidor para a abordagem do tema;
- A abordagem da sexualidade nas suas diferentes vertentes com especial incidência na afetividade e emoções, de forma organizada, estruturada e consistente;
- Desconstrução de ideias falsas assumidas como verdadeiras sobre a sexualidade;
- Ao longo das sessões, verificou-se uma crescente desinibição e vontade de debater e participar nos debates.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures
Divisão de Intervenção Social e Saúde | Área de Promoção da Saúde
Telf.: 211 150 855 | Email: diss_aps@cm-loures.pt

Projeto + Contigo

Lourinhã



O QUE É?

É um projeto que tem como objetivo promover a saúde mental e o bem-estar, com realce na prevenção de comportamentos suicidários em adolescentes.

O QUE FAZ?

Formação de técnicos de saúde e educação, sensibilização para encarregados de educação, intervenções em sala de aula e avaliação diagnóstica.

A QUEM SE DESTINA?

Jovens do 3.º ciclo e secundário, professores, assistentes operacionais, assistentes técnicos e encarregados de educação.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lourinhã, Projeto Educativo Municipal.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Onze sinalizações, por parte dos profissionais de educação e saúde, com respetivo encaminhamento para o Sistema Nacional de Saúde.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã

Coordenação de Educação

Tel.: 261 410 100 | Email: educacao@cm-lourinha.pt



Espaço J

Gabinete de Atendimento ao Jovem E6G

Lousã

O QUE É?

O Espaço J - Gabinete de Atendimento ao Jovem E6G, sediado no Concelho da Lousã, é um projeto inserido no Programa Escolhas, promovido pela Activar, e tem como objetivo geral promover o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais dos jovens residentes no Concelho da Lousã, através de ações que possibilitem a construção dos seus projetos de vida. Na sua essência, é direcionado para jovens oriundos de contextos socioeconómicos vulneráveis. O plano de atividades do projeto é vasto e atravessa três áreas distintas: o emprego e a empregabilidade, a participação cívica e comunitária e a inclusão digital.

O QUE FAZ?

É um espaço onde se desenvolve um conjunto de iniciativas que visam capacitar os jovens com competências socioprofissionais fundamentais ao seu projeto de vida; envolver a comunidade jovem em atividades de educação, de cidadania e participação cívica que contribuam para o desenvolvimento das competências sociais e pessoais e da participação na vida comunitária; reforçar as suas competências na área das TIC, através de ações formais e não formais que contribuam para uma maior qualificação profissional e/ou escolar.

A QUEM SE DESTINA?

Jovens dos 11 aos 30 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

O projeto é composto por um consórcio de 7 entidades: Activar (entidade gestora e promotora), Câmara Municipal da Lousã, Junta de freguesia de Lousã e Vilarinho, Associação Empresarial Serra da Lousã, Agrupamento de Escolas da Lousã, Escola Profissional da Lousã e CPCJ da Lousã. Para além destas entidades parceiras, são efetuadas parcerias regulares com outras entidades, em caso de necessidade, e de acordo com a atividade que necessite de ser realizada.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- 509 participantes em 2016;
- 977 sessões realizadas em 2016;
- Capacitar anualmente jovens dos 16 aos 30 anos com competências socioprofissionais fundamentais ao seu projeto de vida - 22 jovens capacitados em 2016;
- Envolver anualmente jovens dos 11 aos 30 anos em atividades de educação, de cidadania e participação cívica, que contribuam para o desenvolvimento das competências sociais e pessoais e a participação na vida comunitária - 164 jovens envolvidos em mais de 12 sessões em 2016;
- Reforçar anualmente competências na área das TIC através de ações formais e não formais que contribuam para uma maior qualificação profissional e/ou escolar dos participantes dos 11 aos 30 anos - 87 jovens reforçaram estas competências em 2016.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lousã
Praça Cândido dos Reis | 3200 Lousã
Telf.: 239 166 628 / 918 075 228 | Email: espacoje6g@gmail.com

Projeto Novas Metas

Matosinhos



O QUE É?

O Novas Metas é um projeto na área da redução de riscos e minimização de danos associados ao consumo de substâncias psicoativas, promovido pela ADEIMA e cofinanciado pela Câmara Municipal de Matosinhos e pelo SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Apresenta como objetivos estruturantes da sua ação diminuir comportamentos de risco associados ao consumo de substâncias psicoativas lícitas e ilícitas; melhorar as condições de saúde dos indivíduos e as suas condições psicossociais e económicas, baseando a sua ação nos princípios do humanismo e do pragmatismo.

O QUE FAZ?

Implementa o Programa de Substituição Opiácea em Baixo Limiar de Exigência; o programa de troca de seringas; efetua rastreio às infeções sexualmente transmissíveis (IST's) e tuberculose pulmonar (TP); administra a terapêutica medicamentosa prescrita em toma observada; realiza o teste Klotho, para o diagnóstico precoce de situações de seropositividade para o VIH/Sida, distribui material de prevenção e garante o acompanhamento técnico, médico e de enfermagem.

Disponibiliza acompanhamento psicossocial, acompanhamento psicológico, ações de apoio na gestão da vida quotidiana em contexto de atendimento e/ou visita domiciliária, o encaminhamento/orientação para respostas de educação, formação e empregabilidade.

Intervém em contextos festivos, através da disponibilização de material informativo e de prevenção, realização de ações de informação/sensibilização e testes de álcool.

Construiu uma plataforma online, o MC - Metas Comunica que disponibiliza informação clara e objetiva acerca das substâncias psicoativas, permitindo aos jovens conversar com técnicos especializados em consulta online.

A QUEM SE DESTINA?

População consumidora de substâncias psicoativas em situação de risco; população de risco/não consumidora; jovens - novos consumidores / contextos recreativos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Matosinhos, Programa Nacional para a Infeção VIH/Sida, Unidade Local de Saúde de Matosinhos, Centro Distrital da Segurança Social.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- 75,8% dos utentes diminuiram os consumos de substâncias psicoativas e/ou partilha de material de consumo; 93,9% não apresentam consumos via endovenosa;
- Foram rastreados 90,9% dos utentes ao VIH/SIDA, 84,8% à Tuberculose Pulmonar e 90,9% vacinados contra o tétano;
- 100% dos utentes inscritos nos serviços de saúde com médico de família atribuído;
- 100% dos utentes foram alvo de Acompanhamento Social;
- Nas 12 noites de intervenção em contextos festivos foram distribuídos 289 folhetos informativos, 1836 preservativos e realizados 455 álcool-testes;
- O MC tem, desde dezembro de 2016, 2183 Utilizadores, 19715 visualizações de páginas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

ADEIMA

Avenida Joaquim Neves dos Santos, 1060 | 4460-125 Guifões, Matosinhos
Telf.: 938 397 233/1 | Email: novasmetas@adeima.pt



Comemorações do Dia Mundial do Coração

Miranda do Corvo

O QUE É?

Na celebração do Dia Mundial do Coração, pretende-se a vivência de um dia repleto de atividades desportivas que promovam a saúde e o bem-estar. Todos são incentivados a seguir estilos de vida saudáveis, através da prática regular de atividade física e da adoção de uma alimentação saudável, sensibilizando também para o abandono de vícios (tabaco, álcool e drogas, de modo a reduzir o risco de AVC ou doenças do coração.

O QUE FAZ?

Na realização deste evento, conta-se com a colaboração das várias coletividades do Concelho. Cada uma delas, ao longo do dia, demonstrará as respetivas atividades, de modo a que todos possam escolher e participar.

Assim, todos os participantes são desafiados a escolher a(s) atividade(s) da sua preferência, promovendo assim a inscrição numa atividade e a sua prática com regularidade.

A QUEM SE DESTINA?

Para a toda a população do Concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo, Centro de Saúde de Miranda do Corvo, Casa do Povo de Miranda do Corvo, Fundação ADFP Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional, UCC Torre de Sinos, Academia de Futebol, GDM - Grupo Desportivo dos Moinhos, Abutres, Bikeonelas, entre outras.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Cerca de 150 participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo
Telf.: 239 530 320
Email: camara@cm-mirandadorcorvo.pt

Projeto Kont'Arte.E6G

Montijo



O QUE É?

Projeto financiado pelo Programa Escolhas - 6ª geração, visando a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social no Bairro da Caneira, um dos bairros de Habitação Social do Município do Montijo, com problemáticas muito específicas.

O QUE FAZ?

Em concreto, o projeto visa contribuir para a integração e autonomia das crianças e jovens, através do seu envolvimento em atividades de desenvolvimento de competências a nível educacional:

- Promover o Sucesso Escolar;
- Certificar em Recursos TIC;
- Promover a corresponsabilização dos pais no processo educativo;
- Promover a diminuição da indisciplina;
- Promover hábitos de saúde e higiene;
- Dotar os participantes de competências pessoais e sociais.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças e jovens entre os 6 e os 30 anos, bem como as suas famílias.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Montijo, Associação para a Formação Profissional e Desenvolvimento do Montijo, Agrupamento de Escolas do Montijo, CPCJ, ACES Arco Ribeirinho, Florineve, PSP, Instituto Português do Desporto e Juventude.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto Kont'arte é a sequência natural do projeto Tu Kontas, constituindo este último o primeiro resultado de uma candidatura ao Programa Escolhas na sua segunda geração, em 2006. Em traços gerais, os resultados ao longo dos anos têm sido marcantes, entre os quais se destacam a Criação da Associação de Imigrantes do Montijo; desenvolvimento de formação certificada de crianças/jovens e familiares ao nível das TIC; dinamização de um centro de recursos multicultural na comunidade; intervenção de um grupo de jovens mediadores; formação de familiares ao nível das competências parentais; integração de jovens em cursos de formação profissional e no mercado de trabalho.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Projeto KONT'ARTE E6G

Rua Ivone Silva - Bairro da Caneira | 2870 Montijo
Telf.: 212 303 408 | Email: kontarte.e6g@gmail.com

Proximus Litoral II

Longueira
(junto ao Moinho de Vento)

10 de Outubro 2017
Das 17h00 às 20h00

APF ALENTEJO

- Rastreio VIH/SIDA, hepatite B, hepatite C e sífilis com serviços de aconselho pré e pós-teste, gratuito, anónimo e confidencial.
- Aconselhamento individual e em casal.
- Aconselhamento em Saúde Sexual e Reprodutiva.
- Distribuição de materiais de informação e prevenção (folhetos, preservativos masculinos e femininos e gel lubrificante).

Faça o teste... só há uma maneira de saber!

Com o apoio de: DGS, TVR, Odemira, etc.

Proximus Litoral II

Odemira

O QUE É?

O Projeto Proximus Litoral II é cofinanciado pelo Programa Nacional para a Infecção VIH/SIDA da Direção Geral da Saúde e destina-se a imigrantes, migrantes, minorias étnicas, trabalhadores/as do sexo e população geral. Com recurso à Unidade de Saúde Móvel, intervém no Alentejo Litoral, nomeadamente, no concelho de Odemira.

O QUE FAZ?

Desenvolve as seguintes atividades:

- Rastreio para deteção do VIH/SIDA, HB, HC e Sífilis - gratuito, anónimo e confidencial, com aconselhamento pré e pós-teste;
- Aconselhamento individual, ou em casal, em Saúde Sexual e Reprodutiva;
- Ações de formação e sensibilização em matéria de Saúde Sexual e Reprodutiva;
- Distribuição de materiais de informação e prevenção;
- Encaminhamento para o Sistema Nacional de Saúde.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a imigrantes, migrantes, minorias étnicas, trabalhadores/as do sexo e população geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odemira, APF Alentejo - Associação para o Planeamento da Família.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aquisição de conhecimentos sobre a temática, rastreio de doenças e encaminhamento para o Serviço Nacional de Saúde, tendo-se já realizado em S. Teotónio, Odemira e Longueira. Terá igualmente lugar no Festival Sudoeste na Zambujeira do Mar.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odemira | Divisão de Desenvolvimento Sócio-cultural
Telf: 283 320 900 | Email: geral@cm-odemira.pt
APF Alentejo | Telf: 266 785 018 | Email: apfalentejo@sapo.pt

Projeto “Escolas ONLINE”

Odivelas



O QUE É?

O projeto “Escolas ONLINE” assenta na realização de um ciclo de workshops formativos na área das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), em particular da Internet.

O objetivo central consiste em produzir um Guia com um conjunto de orientações e estratégias fundamentais para uma utilização saudável das tecnologias e da internet, em contexto educativo, a partir das reflexões produzidas nas oficinas, e após validação das mesmas pelos pares da comunidade educativa.

Este projeto assume um carácter piloto, atendendo à pertinência/atualidade do tema, natureza do projeto e, acima de tudo, face à ausência de materiais (in)formativos sobre esta matéria em particular.

Os workshops são dinamizados fazendo uso de metodologias ativas e participativas - “World Café” - potenciando a produção de ideias sobre diversas subáreas relacionadas com o tema, organizadas em mesas.

O QUE FAZ?

Este projeto foi iniciado em março de 2016. Cada oficina tem a duração de 2 horas e meia, distribuindo os participantes pelas 5 mesas de trabalho existentes: MESA WIFI - Categoria: Políticas Educativas / Gestão de Sala de Aula; MESA GOOGLE - Categoria: Utilização das TIC / Net como Ferramenta Pedagógica; MESA FACEBOOK - Categoria: Relação Professor - Aluno e as tecnologias / Modelos no Mundo digital; MESA SMILE - Categoria: Os riscos online e a saúde física e mental; MESA ARROB@ - Categoria: Literacia digital - Pegada digital - Segurança Online.

Segundo um percurso e um tempo pré-determinado, os participantes passam por todas as mesas temáticas, integrando novos grupos de reflexão constituídos aleatoriamente. No final do percurso, cada grupo, elabora um conjunto de 5 dicas sobre utilização saudável da internet no espaço escola, com apresentação pública e discussão em grande grupo.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade educativa alargada - alunos; professores e técnicos dos serviços de psicologia e orientação (SPO); pais, mães e encarregados de educação; assistentes operacionais; técnicos e profissionais de saúde.

QUAIS AS PARCERIAS?

Município de Odivelas, ARSLVT - Administração Regional de Saúde Lisboa e Vale do Tejo, SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Até à presente data, foram realizados 4 workshops, contabilizando um total de 111 participantes (63 mulheres e 38 homens), distribuídos pelas diferentes categorias: Professores/Elementos do SPO (24); Pais/Mães/EE (22); Técnicos e Profissionais de saúde (25) e Alunos (30). Constata-se que o nível de satisfação foi muito elevado pela grande maioria dos participantes, assistindo-se a uma discussão aprofundada e muito participativa na definição de orientações e princípios que configurem uma utilização saudável da internet no contexto educativo. Assim, foi produzido um conjunto alargado de dicas/orientações com esse propósito, as quais serão agora colocadas à consideração da restante comunidade, para validação, servindo de base à construção do supramencionado Guia.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas | Gabinete do Observatório da Cidade
Av. Amália Rodrigues, n.º 20 - piso 5 | 2675-432 Odivelas
Telf.: 219 320 728 | Email: goc@cm-odivelas.pt



“Eu Passo...”

Programa de Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis

Oeiras

O QUE É?

O “Eu Passo...” é um Programa de Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis que engloba, na sua conceção, um processo gradual de intervenção ao longo de dois anos de aplicação, no 2º ou 3º Ciclo. Tem como objetivo geral a promoção, em meio escolar, de hábitos de vida saudáveis e de competências socio-emocionais que reduzam a prevalência de comportamentos de risco nos jovens, designadamente o consumo de tabaco e de álcool.

O QUE FAZ?

O programa promove competências socio-emocionais (autocontrolo, gestão e coping emocional, tomada de decisão) e hábitos de vida saudáveis. Aborda temáticas fundamentais para o crescimento saudável tais como a adolescência e a pressão de pares, a educação sexual e as dependências. O programa está organizado em 7 módulos que permitem trabalhar com os alunos os principais fatores para um crescimento saudável durante 33 sessões técnicas, através de jogos, dinâmicas e trabalhos de grupo, debates, role play, entre outras técnicas. Promove, igualmente, a capacitação dos professores para as variáveis trabalhadas, através de formação creditada.

A QUEM SE DESTINA?

Grupo alvo: Atualmente, no Município de Oeiras, está a ser aplicado a alunos do 5º e 6º ano de escolaridade do 2º Ciclo do Ensino Básico (o projeto já foi desenvolvido com alunos do 3º Ciclo).

Grupo estratégico: Professores.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras, Associação Prevenir, Grupo Sumol+Compal, Escolas, Centro de Formação de Escolas do Concelho de Oeiras.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O programa começou a ser implementado no Concelho de Oeiras no ano letivo de 2011/12. Desde então, realizaram-se três fases de aplicação do programa, cada uma com dois anos letivos, tendo sido abrangidos 781 alunos e 42 professores.

Das diversas avaliações efetuadas, incluindo uma Avaliação de Impacto Social realizada por uma Consultora independente, destacam-se os seguintes resultados:

- Acréscimo da motivação/envolvimento dos docentes;
- Aumento de competências relacionadas com os tópicos e conteúdos trabalhados;
- Potenciação de hábitos de vida saudáveis/ Redução de comportamentos de risco;
- Aumento do comportamento responsável dos alunos;
- Aumento da participação/ envolvimento da família na escola e na rede de recursos comunitários.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras
Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude
Telf.: 214 404 804 | Email: dassj@cm-oeiras.pt

Gabinete Saudável de Apoio ao Jovem

Ponta Delgada



O QUE É?

O Gabinete Saudável de Apoio ao Jovem é um espaço gratuito que a Câmara Municipal de Ponta Delgada disponibiliza a todos os jovens/adolescentes, para apoio em diversas áreas da saúde com garantia de confidencialidade.

Este Gabinete visa a intervenção em situação de crise bem como a prevenção dessas mesmas situações.

O QUE FAZ?

Acolhe jovens num ambiente neutro proporcionando-lhes um ambiente saudável e tranquilo onde possam exprimir-se livremente, com o apoio técnico.

A QUEM SE DESTINA?

Jovens e adolescentes do Concelho de Ponta Delgada.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ponta Delgada, Escolas do Concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Permitiu o acompanhamento psicológico de vários jovens e adolescentes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Ponta Delgada

Divisão de Desenvolvimento Social

Tel.: 206 304 438 | Email: cidadessaudavelpd@mpdelgada.pt - ritamedeiros@mpdelgada



Sessões de Educação para a Saúde

Portimão

O QUE É?

Sessões de educação para a saúde junto da população residente nos bairros sociais, promovidas pela Unidade de Cuidados na Comunidade (UCCDunas) do Agrupamento de Centros de Saúde do Barlavento em parceria com a CMP.

O QUE FAZ?

Realização de ações de informação, por enfermeiros, no âmbito da prevenção de comportamentos de risco, tais como “Comportamentos Aditivos e Dependências”, “Saúde Sexual e Reprodutiva e IST”, “Alcoolismo”, “Toxicod dependência”, Infeções sexualmente transmissíveis, Saúde da mulher em idade fértil, Menopausa, Vacinação, Vigilância da Saúde Infantil, Saúde Oral, Asma, Hipertensão, Cancro, Cuidados a ter com a Coluna Vertebral, entre outras.

A QUEM SE DESTINA?

A todos os residentes nos bairros sociais (camarários) do concelho de Portimão.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Portimão, Unidade de Cuidados na Comunidade (UCCDunas) do Agrupamento de Centros de Saúde do Barlavento.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Diminuição dos fatores de risco atribuíveis.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Portimão

Divisão de Habitação Desenvolvimento Social e Saúde

Tel: 282 470 830 | Email: divisao.habitacao@cm-portimao.pt | Website: www.cm-portimao.pt

Plano Municipal Juventude Ativa

Jornadas Municipais da Educação

Serpa



O QUE É?

Organização municipal anual que ocorre ao longo do mês de outubro com o intuito de sensibilizar, promover e implementar boas práticas que contribuam para a promoção do saudável desenvolvimento dos jovens.

O QUE FAZ?

Durante as jornadas, o Município de Serpa programa ações de sensibilização associadas ao tema, tais como palestras nas escolas, bem como um fórum da educação.

A QUEM SE DESTINA?

À totalidade da comunidade educativa, conforme a tipologia das ações programadas.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Serpa, Conselho Municipal de Educação.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Crescente consciencialização para novos paradigmas de intervenção com a população infanto-juvenil, e maior envolvimento da comunidade educativa.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Serpa

Serviço de Educação

Tel.: 284 540 100 / 284 540 120 | Email: geral@cm-serpa.pt



Escolhe o teu Caminho

Sesimbra

O QUE É?

A iniciativa consiste na promoção de ações de sensibilização presenciais e diretas em contexto de sala de aula, recorrendo a jogos. Teve início no ano letivo 2014/2015 e já percorreu diversos estabelecimentos de ensino do concelho e está prevista a sua continuação no próximo ano letivo.

O QUE FAZ?

- Alerta as crianças para as consequências do consumo de tabaco e álcool;
- Promove fatores de proteção em face dos consumos destas substâncias;
- Previne comportamentos de risco em contexto escolar.

A QUEM SE DESTINA?

A iniciativa destina-se aos alunos do 1º ciclo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Sesimbra, estabelecimentos de ensino do concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Os questionários recolhidos evidenciaram satisfação por parte dos professores;
- As solicitações para dinamizar a iniciativa mantêm-se.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Sesimbra

Gabinete de Habitação e Ação Social

Telf.: 212 288 537 / 212 288 204 / 212 288 208 | Email: saude@cm-sesimbra.pt / acao.social@cm-sesimbra.pt

Ciclo de Debates nas Escolas

Setúbal



O QUE É?

O Gabinete da Juventude da Câmara Municipal de Setúbal tem como princípio orientador da sua intervenção a elaboração de programas e ações destinados à juventude.

O Ciclo de Debates pretende levar às escolas temáticas de relevância para os estudantes (exemplos: violência no namoro, sexualidade, bullying, entre outros), ou temas da atualidade.

Ao promover o encontro entre comunicadores especialistas e jovens estudantes, no tema em debate, temos como principais objetivos refletir sobre essas temáticas, partilhar experiências e estabelecer sinergias em todos os processos que permitam desenvolver a cultura intelectual de cada um.

O QUE FAZ?

A participação nestas sessões está aberta a todos os estudantes do ensino secundário e profissional de escolas de Setúbal.

De forma a facilitar a realização das sessões, estas ocorrem no interior dos estabelecimentos de ensino (sala de aula ou auditório), no período letivo (manhã ou tarde), conforme preferência das escolas. Terão a duração de, sensivelmente, 90 minutos.

Além dos debates, são dinamizados outro tipo de ações como concertos, visionamento de filmes, demonstrações de dança, campanhas de sensibilização com o envolvimento de entidades parceiras, leituras encenadas, teatro, entre outras.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos das Escolas Secundárias e Profissionais do Concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal e entidades ligadas às temáticas, como ACES Arrábida, SEIES, Associações de Estudantes, Grupos de Teatro e Escolas de Dança locais.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O feedback que temos por parte das Direções dos Agrupamentos é bastante positivo, bem como por parte dos Professores. As Associações de Estudantes também revelam estar mais próximas do Gabinete da Juventude e motivadas para assumir um papel mais ativo nas campanhas junto dos alunos. A participação dos alunos tem sido bastante positiva.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal

Gabinete da Juventude

Telf.: 265 236 168 | Email: gajuve@mun-setubal.pt



“A rir e a brincar o Bullying vamos prevenir”

Soure

O QUE É?

É um projeto de prevenção primária de comportamentos desviantes destinado a crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

O QUE FAZ?

Prevenção primária de comportamentos desviantes; programa de alternativas à resolução de conflitos.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Concelho de Soure.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Soure.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

As crianças aprenderam formas alternativas de resolução de conflitos, assim como a identificar as situações em que estão a ser vítimas de bullying, para além de terem aprendido a colocar-se no lugar do outro.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Soure

Serviços Educativos

Telf.: 239 506 550 Ext: 373 | Email: educacao@cm-soure.pt

Clica Já!

Tábua



O QUE É?

Este projeto pretende ser uma ferramenta através da qual os jovens encontram a informação científica mais adequada à sua idade, num só local, possibilitando ao mesmo tempo a colocação das suas dúvidas, abertamente e sem tabus, com a total garantia de anonimato e confidencialidade.

O QUE FAZ?

Este projeto tem como objetivos aumentar os conhecimentos relacionados com as várias dimensões da sexualidade e, também, contribuir para a modificação das atitudes, tendo em vista a vivência de uma sexualidade responsável.

Neste espaço, os jovens poderão encontrar as respostas para as suas dúvidas. Encontrarão muita informação útil para a vivência de uma sexualidade responsável. Alguma que já conhecem, outra não.

Através de uma consulta, os jovens poderão contar com o apoio de profissionais de saúde (médicos e enfermeiros), isentos de preconceitos e que não emitem juízos de valor sobre as suas ideias e decisões.

A QUEM SE DESTINA?

Este projeto é dirigido aos jovens do 3º ciclo e secundário a frequentar as escolas do Agrupamento de Escolas de Tábua e a Escola Profissional Eptoliva.

QUAIS AS PARCERIAS?

Esta iniciativa é promovida pela Unidade de Cuidados na Comunidade “Pedra da Sé”, em parceria com o Município de Tábua, Conselho Municipal de Juventude de Tábua, o Agrupamento de Escolas de Tábua e a Associação de Estudantes.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Com este projeto, foi notória uma maior proximidade da relação entre as instituições e os jovens, contribuindo de forma eficiente e eficaz para a modificação das atitudes, tendo em vista a vivência de uma sexualidade responsável.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA) do Agrupamento de Escolas de Tábua

Tel.: 918 266 648

Website: www.clicaja.pt | Email: rcruz@tabua.pt - acorreia@cm-tabua.pt



Projeto Atitude Positiva

Torres Vedras

O QUE É?

Projeto de Desenvolvimento de Competências Sócio Emocionais, composto por várias ações e programas, apresentando como objetivos principais a promoção de comportamentos saudáveis, o sucesso e ajustamento escolar e a redução de comportamentos de risco.

O QUE FAZ?

- Programa de Desenvolvimento de Competências Sócio Emocionais para o 4.º ano, 2.º e 3.º ciclo;
- Programa de Promoção de Ajustamento Escolar na Transição para o 2.º e 3.º ciclo;
- Avaliação Psicológica e Encaminhamento;
- Acompanhamento individual;
- Tutoria de pequeno grupo;
- Formação Parental e para Assistentes Operacionais;

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 4.º ao 9.º ano dos agrupamentos de escolas públicas do concelho de Torres Vedras.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Académico de Torres Vedras, Agrupamentos de Escolas Padre Vítor Melícias, Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira, Agrupamento de Escolas Madeira Torres, Agrupamento de Escolas de São Gonçalo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Anualmente, têm-se verificado aumentos significativos constantes dos níveis de participação. Os alunos relataram melhorias ao nível de autoconceito social, emocional e autoestima. Os professores destacaram os níveis de autocontrolo e consciência social que foram acompanhados por diminuições significativas do Isolamento Social e Ansiedade Social junto dos alunos do 4.º ano. Os níveis de autoconceito emocional, de autoestima e de autocontrolo proporcionaram a diminuição da Ansiedade Social junto dos alunos de 2.º e 3.º ciclo;

Contribuição para uma redução de 50% no absentismo escolar (no 1.º período do 5.º ano) e para uma taxa de insucesso escolar no 5.º ano, em média 3% inferior à das escolas sem o programa de transição.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Académico de Torres Vedras
Telf.: 965 886 433
Email: geral@atv.pt

Divercook

Sessões Temáticas

Valongo



O QUE É?

O projeto visa promover a alimentação saudável junto de crianças e consiste na dinamização de sessões temáticas dirigidas a este público. As sessões são promovidas pela Diverespaço, uma empresa que trabalha no setor da educação e entretenimento infantil. As sessões temáticas são dinamizadas por 2 monitores (um com formação pedagógica e um chefe de cozinha), tendo a duração de 60 minutos. Pretende-se levar cabo um jogo pedagógico, a confeção de uma iguaria e a sua degustação. Projeto integrado no Plano de Ação 2016/2017 do Projeto Educativo Municipal.

O QUE FAZ?

- Criar uma nova Cultura de Nutrição para crianças e jovens, que seja divertida de aprender e com soluções saborosas e fáceis de aplicar no dia-a-dia;
- Promover a Alimentação Mediterrânica junto das crianças e jovens, a qual representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos e alunas do 1.º ano do 1.º Ciclo das Escolas Básicas Públicas do Concelho de Valongo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Valongo, Diverespaço, Agrupamentos de Escolas concelhios.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desenvolveu-se nos anos letivos 2015/2016 e 2016/2017. No ano letivo 2015/2016, as sessões decorreram entre 6 a 15 de abril de 2015, em 22 turmas do 1.º ano, dos Agrupamentos de Escolas de Ermesinde, São Lourenço e Vallis Longus, envolvendo 575 alunos/as. No ano letivo 2016/2017, envolveu cerca de 634 crianças de 29 turmas de 1.º ano, dos Agrupamentos de Escola de Alfena, Campo, Ermesinde, S. Lourenço e Vallis Longus, entre 6 e 17 de março.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Valongo | Divisão de Educação, Ação Social e Desporto - Intervenção Educativa

Av. 5 de Outubro, 160 | 4440-503 Valongo | Telf: 224 227 900 / 911 021 575

Email: iniciativas.educacao@cm-valongo.pt | Website: www.cm-valongo.pt | Facebook: www.facebook.com/municipio.valongo



Rede de Parceiros de Prevenção do Alcoolismo

Viana do Alentejo

O QUE É?

Sendo comum a todos, a importância de pôr na ordem do dia o tema do consumo excessivo de álcool e identificando-o como um problema que necessita de intervenção, formou-se em 2013, no âmbito do programa CLDS+, a Rede de Parceiros de Prevenção do Alcoolismo.

O QUE FAZ?

A Rede de Parceiros de Prevenção do Alcoolismo garante uma resposta mais atempada aos municípios, quer a nível do encaminhamento para as entidades competentes, quer a nível da prevenção e da intervenção na problemática do alcoolismo.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade presente em eventos em contexto de diversão, famílias em situação de vulnerabilidade e/ou necessidade de intervenção específica nesta área, famílias referenciadas na CPCJ do Município e outras famílias acompanhadas pelos serviços sociais locais.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo, Associação Cultural e Recreativa Alcaçovense, Agrupamento de Escolas do Concelho de Viana do Alentejo, Associação de Jovens de Alcáçovas, Associação Terra Mãe, Centro de Saúde de Viana do Alentejo, CPCJ de Viana do Alentejo, CRI - Centro de Respostas Integradas, GARE - Associação para a promoção de uma Cultura de Segurança Rodoviária, GNR (Alcáçovas, Viana do Alentejo e Montemor-o-Novo), Grupo Motard «Os Xananas», Serviço Local de Segurança Social e Terras Dentro - Associação para o Desenvolvimento Integrado.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ao longo dos anos, foram sendo realizadas várias sessões de sensibilização para a prevenção do alcoolismo. Efetuaram-se trabalhos com várias turmas do Agrupamento de Escolas de Viana do Alentejo subordinados à temática da prevenção do alcoolismo e foram apresentadas dinâmicas relacionadas com tema nas várias festas de finalistas.

Em eventos de contexto de diversão, realizados no Município, são entregues pulseiras de cores diferentes aos jovens menores que tem facilitado a identificação do consumo de bebidas alcoólicas por parte de menores de idade.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Associação Terra Mãe

Rua D. Martinho I, n.º 2 | 7090-099 Alcáçovas

Telf: 266 954 688 | Email: associacaoterramae@gmail.com

Não ao Álcool

Vidigueira



O QUE É?

Projeto de sensibilização para prevenir o consumo de álcool entre os mais jovens.

O QUE FAZ?

Realiza sessões de esclarecimento com dinâmicas de grupo e jogos lúdicos para abordagem do tema.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do Agrupamento de Escolas de Vidigueira.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vidigueira, CPCJ de Vidigueira.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Sinalização/identificação de casos de comportamentos de consumos entre o público-alvo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vidigueira

Subunidade de Ação Social, Cultura, Educação e Desporto | Telf.: 284 437 400

CPCJ de Vidigueira | Telf.: 284 087 102 / 925 779 779 | Email: solangedomingues@cm-vidigueira.pt



Não Sejas um Peão na Relação

Vila Franca de Xira

O QUE É?

Consiste na realização de sessões de esclarecimento nas escolas do concelho, subordinadas ao tema da violência no namoro, cujo objetivo é sensibilizar os jovens para esta temática.

O QUE FAZ?

A sessão de esclarecimento divide-se em dois momentos distintos: num primeiro momento, faz-se o enquadramento da temática “Violência doméstica /violência no namoro” e, num segundo momento, dá-se a conhecer os recursos disponíveis a nível concelhio e nacional para que seja possível denunciar este tipo de situações.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 3.º ciclo e secundário.

QUAIS AS PARCERIAS?

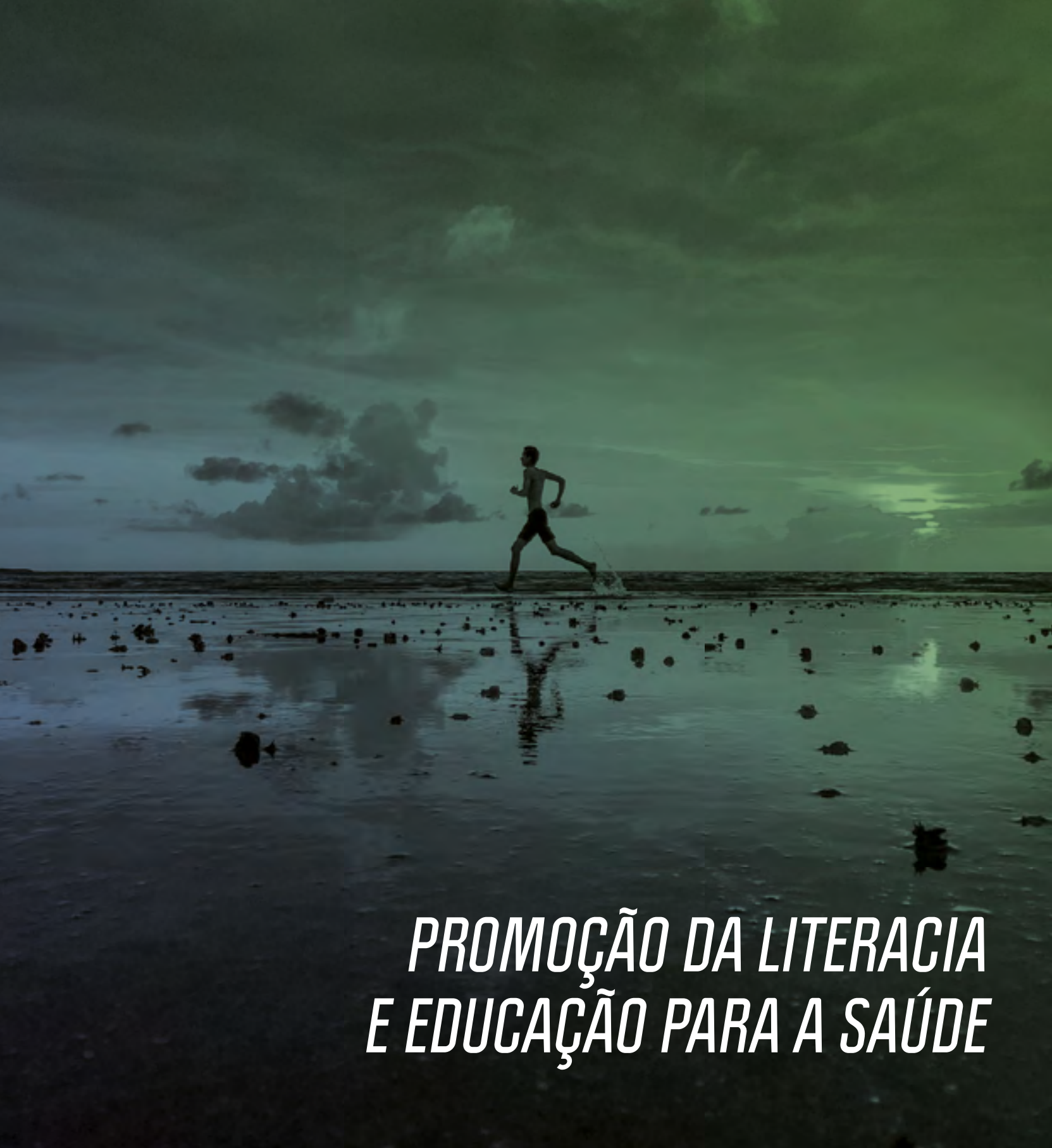
Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Conselho Nacional de Juventude, Guarda Nacional Republicana e Polícia de Segurança Pública.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

São realizadas anualmente ações de sensibilização em todas as escolas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Desenvolvimento Social
Telf.: 263 285 625 | Email: desenvolvimento.social@cm-vfxira.pt



*PROMOÇÃO DA LITERACIA
E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE*

Vamos Aprender

Alfândega da Fé



O QUE É?

Projeto desenvolvido no âmbito da Saúde Escolar, pela equipa de saúde escolar da UCC de Alfândega da Fé. Inserido nos planos curriculares e adaptado a cada ciclo de ensino.

O QUE FAZ?

Este projeto reforça os fatores de proteção relacionados com os estilos de vida, saudáveis. Promove a aquisição de conhecimentos e competências, assim como a capacidade de realizar escolhas responsáveis e assertivas no âmbito da alimentação saudável e da prevenção de comportamentos de risco com uso de substância lícitas e ilícitas. Desenvolve e promove dinâmicas de grupo e utiliza igualmente jogos didáticos.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do Pré-escolar e 1.º Ciclo do ensino básico.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé, Agrupamento vertical de Alfândega da Fé, Centro de Saúde de Alfândega da Fé.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aquisição de competências e conhecimentos por parte do público-alvo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé | Divisão de Desenvolvimento Económico, Social e Cultural | Telf.: 279 463 476 | Email: ddescmalfandegafe@gmail.com
Agrupamento Vertical de Alfândega da Fé | Telf.: 279 460 010 | Email: info@eb23-alfandega-fe.rcts.pt
Centro de Saúde de Alfândega da Fé | Telf.: 279 460 000 | Email: geral@csalfandegafe.min-saude.pt



Embaixadores da Saúde

Almada

O QUE É?

O Projeto Embaixadores da Saúde é um Projeto de “formação por pares”, integrado nas atividades do Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE), implementado e dinamizado pela equipa de intervenção comunitária da UCC de Almada - A outra Margem, do ACES Almada-Seixal.

O QUE FAZ?

O Projeto Embaixadores da Saúde integra-se no Objetivo Geral do Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE) de “Ganhos em saúde através da promoção de contextos escolares favoráveis à adoção de estilos de vida mais saudáveis e à melhoria do nível de literacia para a saúde da comunidade educativa”, inserindo-se nos Eixos Estratégicos e Áreas de Intervenção -> Capacitação, no âmbito dos estilos de vida saudáveis, Afetos, Higiene e Saúde Oral, Prevenção de consumos nocivos, Primeiros Socorros e outros.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos dos Agrupamentos de Escolas, Escolas não Agrupadas e IPSS do Concelho de Almada.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Almada, UCC de Almada.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Sendo um projetor promotor de saúde, assume um papel de excelência na gestão dos determinantes de saúde de toda a comunidade educativa, com ganhos em saúde a médio e longo prazo.

O Projeto foi iniciado há sete anos, verificando-se anualmente um aumento significativo da aderência das escolas ao projeto.

Como resultados da avaliação desta atividade, salientamos:

- Que 88,2% dos equipamentos escolares, participam no projeto;
- O grau de satisfação dos intervenientes é elevado;
- A realização anual do Fórum dos Embaixadores da Saúde, permite que todos apresentem e divulguem uma amostra do seu trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo;

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

UCC de Almada “A Outra Margem”

Rua Francisco Xavier de Noronha, 1.º e 2.º Andar | 2800-088 Almada
Tel: 212 735 148 | Email: ceu.goncalves@arslvt.min-saude.pt

Em Dia_Sem Diabetes

Projeto Prevenção Diabetes

Azambuja



O QUE É?

Projeto de intervenção cujo objetivo é melhorar o estilo de vida, no sentido de diminuir o risco e evitar o aparecimento de diabetes.

O QUE FAZ?

Como objetivo geral a minimização de riscos e sensibilização para comportamentos de estilos de vida saudáveis, com particular enfoque na promoção e exercício físico e alimentação saudáveis.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade em geral, no sentido de uma manutenção de estilos de vida saudáveis.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Azambuja, ARSLVT - Hospital Vila Franca de Xira, ACES, Agrupamentos Escolares do Agrupamento de Escolas de Azambuja, IPSS, Empresas, Universidade da Terceira Idade do Concelho de Azambuja, Estabelecimentos Prisionais.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Aumento do número de inscritos no portal da saúde, e de respostas ao questionário de incidência de risco da diabetes tipo 2.
- Sensibilização realizada a diversas faixas etárias para a comunidade em geral.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Azambuja
Departamento de Desenvolvimento Social | Gabinete de Saúde e Ação Social
Telf.: 263 400 491 / 961 710 563 | Email: associal@cm-azambuja.pt



Educação de adultos

Barrancos

O QUE É?

Projeto de educação e alfabetização de adultos

O QUE FAZ?

Ensinar a ler, escrever, contar e compreender o mundo atual de adultos sem habilitações escolares.

A QUEM SE DESTINA?

A pessoas adultas, que não sabem ler nem escrever ou que, sabendo, pretendem ocupar o tempo livre com atividades educativas e formativas.

Neste projeto participam, desde há alguns anos, vários elementos adultos de etnia cigana que não tinham a escolaridade obrigatória.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Barrancos, CLDS-3G Barrancos.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aquisição de competências básicas (mínimas) pelos adultos participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Barrancos
Unidade de Ação Sociocultural (UASC)
Telf.: 285 950 630 | Email: cmb.dasc@cm-barrancos.pt

Programa de Educação para a Saúde

Barreiro



O QUE É?

É um projeto da responsabilidade da Unidade de Saúde Pública do Agrupamento de Centros de Saúde do Arco Ribeirinho, que tem como objetivo central a sensibilização para a promoção da saúde e a estimulação da atividade física e hábitos de vida saudáveis junto das crianças e jovens.

O QUE FAZ?

Em contexto escolar são trabalhadas várias temáticas através de gabinetes existentes nas escolas e atividades múltiplas, tais como: sexualidade, os afetos, a obesidade, educação sexual e outras.

No decorrer do ano são realizadas várias exposições relacionadas com as temáticas, culminando no final do ano letivo com a realização das Jornadas Pedagógicas, onde são partilhadas experiências pedagógicas desenvolvidas nas escolas na área da Educação para a Saúde.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade Educativa: Docentes, não docentes e alunos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Barreiro e Agrupamentos de Escolas do Concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A adesão ao projeto dos docentes e alunos tem sido cada vez maior, contribuindo para a mudança de hábitos e comportamentos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio - Barreiro
Rua D. José Cárcamo Lobo - Unidade de Saúde do Lavradio | 2835-372 Lavradio
Telf.: 212 069 810 | Fax: 212 069 819
Email: dsb_pes_concelho@usflavradio.min-saude.pt



Unidade Móvel de Saúde

Castro Marim

O QUE É?

A Unidade Móvel de Saúde percorre as freguesias de Azinhal e Odeleite, de segunda a sexta, realiza consultas médicas e cuidados de enfermagem. São também aqui realizadas ações de promoção e prevenção da saúde, nomeadamente ações de rastreio, vacinação, controlo do colesterol, medição da tensão arterial e diabetes.

O QUE FAZ?

Presta apoio social e cuidados de saúde á população mais isolada, que na maioria são idosos, com problemas de mobilidade e isolamento. Como nas freguesias de Odeleite e Azinhal foram encerradas as extensões do Centro de Saúde a Unidade Móvel presta aos seus residentes um serviço de saúde de proximidade.

A QUEM SE DESTINA?

População residente nas freguesias de Odeleite e Azinhal.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Castro Marim, ARS Algarve, Associação Social da Freguesia de Odeleite, Associação de Bem Estar Social da Freguesia de Azinhal.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Foram realizadas em 2015, 685 consultas médicas, 165 vacinas; 259 testes e 98 tratamentos. Para além de proporcionar aos utentes um serviço de saúde de proximidade, funciona também como um apoio a estados depressivos de quem vive isolado e muitas vezes não vê pessoas; não têm com quem comunicar e não tem afeto dos familiares.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Castro Marim | Telf.: 281 510 754 | Email: expediente@cm-castromarim.pt

ARS Algarve | Telf.: 289 889 900 | Email: arsalgarve@arsalgarve.min-saude.pt

Associação Social da Freguesia de Odeleite | Telf.: 281 495 148 | Email: geral@asfo.pt

Associação de Bem Estar Social da Freguesia de Azinhal | Telf.: 281 495 449 | Email: abesfazinhal@gmail.com

Mês do Coração – Maio

Figueira da Foz



O QUE É?

Programa de atividades semanais, desenvolvidas ao longo do mês de Maio, desde 2012, dedicado à saúde cardiovascular, sensibilizando para o risco e para a emergência cardiovascular, para a importância de adoção de estilos de vida saudáveis e da correção dos fatores de risco modificáveis, contribuindo para a capacitação dos munícipes relativamente às suas escolhas quotidianas.

O QUE FAZ?

Dinamização de atividades que integram sessões de apresentação de diferentes temas no âmbito da saúde cardiovascular e sessões dinâmicas propiciadoras de atividade física. As sessões temáticas - de informação sobre saúde cardiovascular, fatores de risco e prevenção - contam com a participação das várias unidades de saúde, dos cuidados de saúde primários e hospitalares. É também abordada a importância da alimentação saudável, integrando sessões de showcooking. As sessões dinâmicas - visando o incentivo à atividade física, valorizando o património desportivo, natural e cultural local - são dinamizadas com a colaboração de diversos parceiros locais.

A QUEM SE DESTINA?

Público em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Figueira da Foz, Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Mondego - Unidades Funcionais da Figueira da Foz (URAP, UCC Farol do Mondego, USF Buarcos, USF São Julião, UCSP Figueira Urbana), Hospital Distrital da Figueira da Foz - VMER, Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, Unidade de I&D do Departamento de Química e Física Molecular— Universidade de Coimbra, Mercado Municipal Engenheiro Silva, Núcleo Museológico do Sal, Arquivo Fotográfico, Programa Municipal Qualidade de Vida, Escola Profissional da Figueira da Foz, Agrupamento de Escolas do Paião, entre outros, contando com a colaboração de diversos parceiros locais, nomeadamente BioCorpo, Fitting Point e Tao - Centro de Yoga e Bem Estar.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ao longo dos anos verificou-se a participação de diferentes públicos, desde cidadãos/ãs interessados/as nestas matérias ou que foram cativados pela inovação e diversidade dos sucessivos programas de atividades, mas também utentes do Programa Municipal Qualidade de Vida, das diversas unidades de saúde locais e de instituições particulares de solidariedade social, abrangendo já mais de dois mil participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Figueira da Foz | Figueira Cidade Saudável - Programa Municipal
Edifício Paço de Tavadede | Largo do Paço, n.º 2 - Tavadede | 3080-612 Figueira da Foz
Telf.: 233 401 860 | Email: figueira.cidade.saudavel@cm-figfoz.pt



Heróis da Fruta

Golegã

O QUE É?

Projeto “Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável” que é atualmente o maior programa gratuito de educação para a saúde em Portugal, concebido especificamente para motivar as crianças a adotar e manter hábitos saudáveis na sua rotina diária, através de um modelo motivacional inovador.

O QUE FAZ?

- Incentivar as crianças a ingerirem fruta todos os dias, na escola e em casa;
- Conhecer a importância dos alimentos saudáveis para a manutenção da saúde;
- Encorajar as crianças a orgulharem-se de praticar um estilo de vida saudável;
- Despertar a comunidade para os benefícios das pequenas mudanças nos hábitos diários.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças entre os 2 e os 10 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Golegã, Jardins-de-infância do Concelho, empresas e coletividades do Concelho, entre outras.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Verificou-se, ao longo de todo o projeto, que a maioria das crianças começaram a comer mais fruta, ou trazendo de casa como lanche e/ou a comer ao almoço como sobremesa, o que anterior não se verificava sobretudo ao lanche.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Golegã
Divisão de Intervenção Social
Telf.: 249 979 000 | Email: elsa.lourenco@cm-golega.pt

Conversas com Saúde

Gondomar



O QUE É?

Mensalmente o Gabinete de Educação Ambiental e Saúde, propõe a realização de um encontro científico, palestra ou workshop sobre diversas temáticas que envolvem a saúde em colaboração com as entidades parceiras do município. Pretende-se debater e refletir sobre temas pertinentes na área da saúde, reunindo especialistas em várias áreas da saúde e bem-estar.

O QUE FAZ?

Com este espaço pretende-se promover a literacia em saúde e educar para a saúde.

A QUEM SE DESTINA?

Os destinatários dependem da temática abordada em cada um dos meses.

QUAIS AS PARCERIAS?

Todos os meses são estabelecidas parcerias diferentes.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto iniciou no presente ano mas mereceu um bom acolhimento.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Gondomar

Divisão de Intervenção Educacional e Saúde | Gabinete de Educação Ambiental e Saúde

Tel.: 224 660 500 | Email: saude@cm-gondomar.pt

Onda Rosa

Gondomar



O QUE É?

Dinamização das atividades inerentes à Campanha Onda Rosa, promovida em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Pretendemos gerar consciencialização e sensibilizar a população para a deteção precoce do cancro da mama. O mês de outubro é mundialmente reconhecido como o mês da sensibilização para o cancro da mama (Pink October).

O Gabinete de Educação Ambiental e Saúde, no âmbito do seu plano de atividades e das suas parcerias, colabora desde o início com a Liga Portuguesa Contra o Cancro para assinalar esta efeméride, desafiando a comunidade a alertar para a importância da deteção precoce, colorindo de rosa o contexto real e/ou virtual, numa autêntica Onda Rosa. O edifício da Câmara é iluminado de rosa durante a segunda quinzena de outubro e os Agrupamentos de Escolas e Uniões de Freguesia são convidados a unirem-se a esta iniciativa, através da iluminação dos seus edifícios e divulgação da imagem da campanha nas suas redes sociais.

O QUE FAZ?

Gerar consciencialização e sensibilizar a população para a deteção precoce do cancro da mama.

A QUEM SE DESTINA?

À população em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Gondomar, Liga Portuguesa Contra o Cancro.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Sensibilização e mobilização da comunidade.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Gondomar

Divisão de Intervenção Educacional e Saúde | Gabinete de Educação Ambiental e Saúde

Telf.: 224 660 500 | Email: saude@cm-gondomar.pt

IX Feira do Livro

Lagoa (Açores)



O QUE É?

Evento cultural dedicado a várias áreas artísticas. A 9ª edição realizou-se de 1 a 30 de Abril de 2017, na Biblioteca Municipal Tomaz Borba Vieira, instalada no Convento dos Franciscanos.

O QUE FAZ?

Esta Feira proporciona o contacto privilegiado da população com diferentes áreas artísticas e respetivos representantes. Exposições, encontros, palestras e workshops são atividades disponíveis gratuitamente a toda a população, facilitando trocas de saberes e experiências, capazes de proporcionar novas aprendizagens para todos os intervenientes.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa, Escola Secundária de Lagoa, Secretaria Regional da Educação e Cultura, Bertrand, Tabacaria Açoriana, Observatório Vulcanológico e Geotérmico dos Açores, Instituto Cultural Padre João José Tavares, Porto Editora, Edições Letras Lavadas, Veraçor, Centro de Desenvolvimento Infanto-Juvenil dos Açores, Livraria Solmar, Instituto Cultural de Ponta Delgada.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ao longo do mês em que decorreu, a IX Feira do Livro recebeu várias centenas de pessoas, entre as quais diversas instituições e turmas das diferentes escolas do concelho de Lagoa. Os acontecimentos registados em fotos e vídeos foram progressivamente divulgados, sobretudo nas redes sociais, tendo sido também publicadas algumas notas de imprensa.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Açores)
Serviço de Educação e Cultura



Centro de Saúde das Brincadeiras

Uma Estratégia para uma Cidadania Ativa e Saudável

Loulé

O QUE É?

O Centro de Saúde das Brincadeiras, é um projeto de educação para a saúde, que nasce como um projeto de prevenção primária, multidisciplinar e interinstitucional, que assenta na intervenção junto das crianças, com o envolvimento da comunidade, instituições públicas e privadas, profissionais da educação e saúde e que pretende garantir cuidados de saúde de proximidade, fomentando uma cultura de humor no relacionamento e de valorização interpessoal com os cidadãos.

Tem por objetivo aumentar a literacia em saúde, garantir a equidade na saúde, humanizar os serviços de saúde, melhorar a saúde das crianças, através do seu empoderamento, responsabilizar para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis, fomentar novas formas de relacionamento interpessoal e uma cultura de humor nos cuidados, aumentar o interface entre o Centro de Saúde e a comunidade e construir alianças com entidades públicas, privadas, não-governamentais e sociedade civil.

O QUE FAZ?

Através da parceria com o Agrupamento de Centro de Saúde do Algarve | Unidade de Cuidados de Saúde na Comunidade e Unidade de Saúde Pública, promove uma Visita Interativa aos diferentes serviços do Centro de Saúde, para dar a conhecer os cuidados de saúde, numa perspetiva positiva e de proximidade, promovendo o exercício de uma cidadania ativa e saudável.

As crianças trazem os seus bonecos hipoteticamente doentes à consulta, e através de um jogo simbólico, os bonecos são atendidos por todos os serviços existentes no centro de saúde. Pretende-se desdramatizar os diferentes medos associados às instituições de saúde (bata branca; seringas; dentista...)

No início da Visita a Criança recebe um Passaporte com a identificação e informação de todos os serviços de saúde, que vai visitar.

A Visita Interativa inicia-se com um Acolhimento realizado pelos Doutores Palhaços, fomentando a importância do humor na prestação de cuidados de saúde, seguindo-se todos os serviços que o Centro de Saúde dispõe para as crianças, como sendo a Consulta Médica de Saúde Infantil; Consulta de Enfermagem; Vacinação; Saúde Escolar, etc

A QUEM SE DESTINA?

A crianças do Pré-Escolar, da rede pública e solidária, com idades compreendidas preferencialmente entre os 4 e 6 anos de idade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loulé, Agrupamento de Centro de Saúde do Algarve I Central | ARS Algarve IP, Agrupamentos de Escolas, Escola Secundária de Loulé, Casa da Primeira Infância, Nova Terra Social, Centro Social Comunitário Vale Silves, Centro de Animação e Apoio Comunitário de Alte, Centro de Apoio à Criança de Quarteira, Fundação António Aleixo, Santa Casa da Misericórdia de Boliqueime, Bombeiros Municipais de Loulé, Operação Nariz Vermelho, Palhaços D'Opital.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projeto conta com duas edições, tendo a primeira ocorrido em 2016, que contou com a participação direta de 450 crianças do pré-escolar da rede pública e solidária apenas das freguesias de São Clemente e São Sebastião e a segunda edição em 2017, que contou com a participação de 1303 crianças de todas as freguesias do concelho.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loulé
Telf.: 289 400 882
Email: sandra.vaz@cm-loule.pt

Programa Saber Envelhecer

Loures



O QUE É?

O programa Saber Envelhecer tem como objetivos:

- Promover a adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis que favoreçam um envelhecimento esclarecido e ativo junto da população adulta e Idosa;
- Disponibilizar e proporcionar à população idosa o acesso a projetos e atividades no âmbito dos autocuidados e vigilância da sua saúde, contribuindo para a sua qualidade de vida e bem-estar;
- Apoiar a ação de proximidade desenvolvida pelas instituições de idosos contribuindo para a melhoria dos cuidados por si prestados, investindo na capacitação dos seus dirigentes, técnicos e cuidadores;
- Estabelecer e desenvolver relações de cooperação e de colaboração no domínio da Prevenção da Doença e Promoção e da Saúde, com entidades públicas e privadas, rentabilizando os recursos e potenciando sinergias no desenvolvimento de projetos e ações.

O QUE FAZ?

O desenvolvimento deste programa assenta na elaboração de um plano da ação anual que se consubstancia na construção de uma oferta diversificada de ações de informação e de sensibilização, rastreios, avaliações e aconselhamento individuais, atividades lúdicas e intergeracionais em múltiplas temáticas em torno da saúde e sua promoção.

Procura ser um programa que, assume o envelhecimento como um processo individual e diferenciado, promovendo a autonomia ao longo da vida, a escolha esclarecida e o respeito pela soberania do cidadão independentemente da idade.

A QUEM SE DESTINA?

População adulta e idosa, os cuidadores formais e informais e os profissionais ligados a atividades associadas à promoção do envelhecimento ativo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Faculdade de Medicina Dentária, Faculdade de Motricidade Humana, Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, Alzheimer Portugal, Fundação Ernesto Roma, Juntas de Freguesia, Instituições dedicadas a Idosos no Concelho de Loures.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este programa desenvolve-se há dez anos e tem tido impactos junto dos seus diferentes públicos-alvo. Constitui-se num apoio importante ao nível da formação de cuidadores formais e informais, facilitando o acesso a conhecimentos e práticas adequadas e atuais, na relação que têm com as pessoas de quem cuidam. Permite ainda a vigilância da saúde e a sensibilização para a responsabilidade individual das escolhas e decisões favoráveis ao bem-estar e à qualidade de vida, facultando aconselhamento e capacitação individuais.

O programa Saber Envelhecer é delineado com base nas necessidades manifestadas pelos seus participantes, e estas têm-se revelado mais exigentes, quer nas temáticas sugeridas quer nas formas como devem ser abordadas. Envolve anualmente cerca de 2500 participantes e todas as ações são gratuitas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures
Divisão de Intervenção Social e Saúde | Área de Promoção da Saúde
Telf.: 211 150 841 | Email: diss_aps@cm-loures.pt



**Saber é...
Saúde!**

Saber Saúde
Lourinhã

O QUE É?

Uma campanha de Informação e Prevenção para a saúde, baseada nas 5 Regras da Vida Saudável e na criação de um Livreto sobre as Doenças Crónicas Não Transmissíveis - onde se explica cada uma delas, fatores de risco e o modo de prevenção - que pretende proporcionar mais conhecimentos (literacia) e lembrar que cada um é o primeiro interessado e o principal responsável pelos níveis de saúde que conquista.

O QUE FAZ?

Divulga mensalmente, no sítio municipal, um Bilhete-Postal com informação geral sobre saúde e as DCNT, incluindo convites/sugestões de participação em atividades municipais promotoras de uma Vida com mais Saúde e Qualidade.

A campanha utilizou, com objetivos didáticos e pedagógicos, alguns desenhos da “Mafaldinha” (personagem humorista argentino Quino, 1964/1973) - uma menina que, como muitas outras crianças (e adultos), ainda não aprendeu a gostar de sopa e cujos comentários e reflexões combatem o conformismo.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a comunidade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lourinhã.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto, desenvolvido ao longo do ano de 2011 na 1ª página do Site Municipal, foi objeto de perto de duas mil visualizações. Pretende-se retomar o formato em 2013, dentro da temática da informação e prevenção para a saúde.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã
Telf.: 261 410 100
Email: geral@cm-lourinha.pt

Alimenta-te Bem, Cresce Saudável

Lousã



O QUE É?

A Câmara Municipal da Lousã entende que o momento da alimentação na escola é também uma oportunidade para a educação das crianças e jovens no sentido de aprenderem a comer de forma saudável, assim, pretende-se que a sensibilização para uma boa alimentação seja um processo constante. Sob a máxima “Alimenta-te Bem, Cresce Saudável”, são realizados projetos e ações de Educação para a Alimentação como:

- Formações, seminários e conferências destinados a profissionais, pais e ao público em geral;
- Sensibilizações diversas (“Importância da merenda da manhã”, “Gorduras e açúcares q.b.”, “A Roda dos Alimentos”);
- Dias das Sopas, Refeições Vegetarianas;
- Ementas com gastronomia tradicional, de gastronomia do mundo e de comemoração de dias festivos.

O QUE FAZ?

A Autarquia pretende atingir os seguintes objetivos: criar hábitos alimentares saudáveis que contribuam para o combate à obesidade; proteger e prevenir doenças cardíacas, cancro e diabetes; promover a realização de atividades no meio escolar para conhecer os alimentos saudáveis e a origem dos produtos agrícolas.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças, profissionais, pais e ao público em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lousã, Agrupamento de Escolas da Lousã, Associações de Pais e Encarregados de Educação e Empresa Subcontratada para os Refeitórios Escolares.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Maior envolvimento da comunidade escolar;
- Garantir a todas as crianças do Ensino Pré-Escolar e 1º Ciclo uma alimentação saudável, variada e equilibrada;
- Adaptar as ementas às faixas etárias, aos costumes e tradições da região;
- Dar a conhecer novos sabores e alimentos, fomentando o consumo dos menos apreciados;
- Qualificar continuamente os recursos humanos afetos a esta área.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lousã
Secção de Educação e Juventude

Telf.: 239 990 375 | Email: sector.educacao@cm-lousa.pt



Divercook

Matosinhos

O QUE É?

É um projeto de educação alimentar, desenvolvido em contexto escolar, que pressupõe a dinamização de sessões temáticas práticas com crianças (culinária saudável) e workshops de culinária saudável para encarregados de educação.

O QUE FAZ?

- Promove uma alimentação saudável;
- Desenvolve competências pessoais e a capacitação em crianças e encarregados de educação;
- Promove ambientes e comunidades saudáveis.

A QUEM SE DESTINA?

A crianças do pré-escolar, na faixa etária entre os 3 e os 5 anos e as crianças do 1º ano e 3º ano do ensino básico. Por outro lado, os workshops realizados destinam-se a adultos (encarregados de educação).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Matosinhos, Divercook e Agrupamentos de escolas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A avaliação deste projeto foi realizada através:

- Do preenchimento de um questionário pelos professores titulares de turma que acompanharam os grupos nas sessões, sendo que 86% dos professores responsáveis concordaram que este projeto foi globalmente muito bom e 78% afirma que os objetivos pretendidos foram totalmente alcançados;
- Do preenchimento de um questionário por cada participante no workshop destinado aos encarregados de educação, sendo que 76% dos participantes consideraram que o workshop correspondeu às suas expectativas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Matosinhos
Av. Dom Afonso Henriques | 4454-510 Matosinhos
Telf.: 229 390 900 | Email: joana.aguiar@cm-matosinhos.pt

Bau de Memórias

Miranda do Corvo



O QUE É?

Trata-se de uma atividade de promoção do livro e da leitura e de estímulo das literacias.

O QUE FAZ?

Uma vez por mês uma equipa de técnicos do Município de Miranda do Corvo desloca-se ao Lar Dr. Clemente de Carvalho, na localidade de Pereira (Freguesia de Miranda do Corvo) e Santa Casa da Misericórdia de Semide, na localidade de Semide (União das Freguesias de Semide e Rio de Vide), com o intuito de promoção do livro e da leitura e de estímulo das literacias.

Em cada sessão é debatido um tema, também relacionado com a vivência das pessoas e dos idosos institucionalizados, e adequados à época/mês em que decorre, por exemplo a Comemoração da Páscoa, o Dia da Espiga, os Santos Populares, entre outros.

Estes são convidados a falar e a expor os seus usos e costumes relativamente ao tema debatido, falando sobre as tradições, memórias passadas ou de como “era no seu tempo”.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a pessoas e idosos institucionalizados.

QUAIS AS PARCERIAS?

Lar Dr. Clemente de Carvalho (Pereira) e Santa Casa da Misericórdia de Semide

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Cerca de 20 participantes por sessão.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Biblioteca Municipal Miguel Torga

Telf.: 239 530 326 | Email: biblioteca@cm-mirandadocorvo.pt



Conversas sobre Saúde

Odemira

O QUE É?

Sessões de esclarecimento dirigidas à comunidade sobre vários temas relacionados com a prevenção e o combate de patologias.

O QUE FAZ?

São convidados diversos oradores especialistas em determinados temas, no sentido de sensibilizar e esclarecer a comunidade.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odemira, ULSLA - Unidade de Cuidados na Comunidade.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aquisição de conhecimentos sobre a temática e esclarecimentos de dúvidas, traduzidas numa postura de prevenção e/ou atitude proactiva face à doença.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odemira
Divisão de Desenvolvimento Sociocultural
Telf.: 283 320 900 | Email: geral@cm-odemira.pt

Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social Integrado

Odivelas



O QUE É?

O Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social Integrado (SAASI) visa apoiar os indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade social e/ou económica e promover a prevenção e/ou resolução de problemas geradores ou gerados por situações de exclusão social.

Tem como principais objetivos promover a inserção social e comunitária dos indivíduos/famílias; aprofundar o diagnóstico social das situações de pobreza e de exclusão social; otimizar os recursos das diferentes entidades ao nível do atendimento e acompanhamento social e evitar as respostas fragmentadas e sobreposições no acompanhamento às famílias.

O SAASI centra-se no indivíduo, na família e na comunidade, priorizando a utilização dos recursos existentes e valorizando uma abordagem multidimensional, multidisciplinar e intersectorial transversal a toda a intervenção. Uma das suas características assenta na figura do Gestor de Caso/Gestor de Processo Familiar, definido através da identificação da problemática dominante, na sequência de um diagnóstico compreensivo e fundamentado da situação. O Gestor de Caso deve acompanhar todo o processo e coordenar a sua atuação com os parceiros que for necessário envolver para a resolução da situação evitando-se a duplicação de intervenções.

O QUE FAZ?

Através do SAASI são desenvolvidas as seguintes atividades: informar e orientar cada indivíduo/família; instruir o processo individual donde conste o diagnóstico pessoal e familiar com recurso a dispositivos de registo apropriados; proceder à triagem das situações de acordo com o pedido e o problema apresentados; diagnosticar o caso concreto; articular com outros organismos ou serviços mais adequados, com vista à resolução da situação; proceder ao acompanhamento social dos indivíduos e famílias no desenvolvimento das suas potencialidades, contribuindo para a promoção da sua autonomia pessoal e gestão do seu projeto de vida; elaborar, com a participação e a responsabilização do indivíduo/família, o respetivo plano de inserção; mobilizar os recursos adequados à progressiva autonomia pessoal, social e profissional dos utentes e famílias, e encaminhar os utentes para outros organismos ou serviços, quando se identifiquem problemas que não possam ser resolvidos no âmbito do acompanhamento social.

A QUEM SE DESTINA?

Indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade social.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, Instituto da Segurança Social, I.P., Juntas de Freguesia, Centro Comunitário e Paroquial da Ramada, Centro Social Paroquial da Póvoa de Santo Adrião, Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião, Comissão Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Caneças, Centro Comunitário e Paroquial de Famões, Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Lisboa, Associação RUTE - Associação de Solidariedade Social, Associação de Psicologia - PsicoMindCare, Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, Hospital Beatriz Ângelo, Centro de Respostas Integradas de Lisboa Oriental da Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências da ARSLVT, AMOVALFLOR - Associação de Moradores do Bairro do Vale do Forno e Associação das Antigas Alunas do Instituto de Odivelas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

De maio a dezembro de 2016 foram atendidas e acompanhadas pelos técnicos afetos ao SAASI 476 famílias, tendo sido identificadas as variáveis Insuficiência Económica e Desemprego; seguindo-se o Isolamento Social e a Habitação. De referir ainda que se registou a existência de 28 vítimas de Violência Doméstica.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas | Gabinete do Observatório da Cidade
Av. Amália Rodrigues, n.º 20 - piso 5 | 2675-432 Odivelas
Telf.: 219 320 728 | Email: goc@cm-odivelas.pt



Férias em Saúde

Oeiras

O QUE É?

O Programa visa proporcionar vivências de caráter social, cultural e recreativo de forma a garantir uma melhor qualidade de vida. Esta iniciativa surgiu, em 1988, através da vontade do Agrupamento de Centros de Saúde de Lisboa Ocidental e Oeiras (ACESLOO) apoiar os seus utentes, com problemas de saúde e que se encontravam mais isolados e dependentes. A CMO apoiou, desde logo, este projeto, não só pelo reconhecimento da sua pertinência e do seu caráter inovador, mas também, porque partilha dos seus objetivos: contribuir para o envelhecimento ativo, combater o isolamento e informar sobre a forma mais adequada de lidar com os problemas de saúde.

O QUE FAZ?

Durante cinco dias, os participantes ficam alojados num hotel em regime de pensão completa, acompanhados por dois elementos de enfermagem 24 horas diárias (enfermeiros do ACESLOO).

Ao longo da estadia os participantes têm a oportunidade de participar em várias sessões de informação/esclarecimento na área da saúde, visitas, espetáculos e passeios, sessões de atividade física adaptada (e.g., ginástica, piscina, dança) e vivenciar diversos momentos de convívio, com vários profissionais que contribuem para potenciar uma relação humana extremamente saudável entre todos.

A QUEM SE DESTINA?

À população do concelho de Oeiras com idade superior a 65 anos e com patologias diversas, tais como: depressão, diabetes, hipertensão arterial e doenças osteoarticulares. O ACESLOO é responsável pela seleção dos participantes.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras e Agrupamento de Centros de Saúde de Lisboa Ocidental e Oeiras (Unidades de Cuidados na Comunidade “Cuidar +” e “SAÚDAR”).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em 2016, realizou-se a 29ª edição do Programa “Férias em Saúde. Desde o início do projeto foram abrangidos aproximadamente 850 participantes e 58 técnicos.

Da avaliação efetuada pela Equipa Técnica - ACESLOO e CMO - salienta-se, para além da enorme satisfação e alegria demonstrada por todos os participantes, que esta experiência traz mais-valias muito importantes em termos de ganhos em saúde e qualidade de vida dos mesmos. O projeto promove a (re)aprendizagem de alguns conceitos e o desenvolvimento de competências e atitudes que contribuem para melhorar as vivências diárias dos participantes, a sua mobilidade e o aumento da rede social.

Ao longo das várias edições realizadas, verifica-se que este projeto tem um impacto efetivo na qualidade de vida dos seus participantes, uma vez que os ganhos para a saúde não se esgotam apenas durante a duração do mesmo, mas perduram através dos laços e contatos promovidos pelo ACES, em parceria com a autarquia.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras | Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude

Tel.: 214 404 875 | Email: dassj@cm-oeiras.pt

Agrupamento de Centros de Saúde de Lisboa Ocidental e Oeiras | Tel.: 214 400 158/9 | Email: aces.lxocidoeiras@arslvt.min-saude.pt

Saúde Palmela

Palmela



Saúde Palmela

O QUE É?

Parceria entre a Câmara Municipal de Palmela, o Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida e a Unidade de Saúde Familiar, Santiago-Palmela, (dando continuidade ao projeto “Conversas Informais, Venha falar de Saúde”), que tem por objetivo clarificar e melhorar a acessibilidade à informação sobre saúde, desmistificar crenças e esclarecer preocupações face a doenças e cuidados de saúde, promovendo a partilha de situações de saúde/doença interpares, privilegiando uma intervenção de proximidade.

O QUE FAZ?

Dinamização e realização de ações com a periodicidade mensal, asseguradas por uma equipa multidisciplinar de saúde (médicos, enfermeiros, nutricionistas, etc.) da Unidade de Saúde Familiar, Santiago-Palmela, abertas a toda a população das freguesias do concelho (em instituições, coletividades, associações de moradores, centros paroquiais, equipamentos municipais, escolas), com o objetivo de sensibilizar sobre temas e problemas de Saúde, numa lógica de promoção de estilos de vida saudáveis como forma de prevenção da doença.

Tal passa por:

- Sessões de informação e sensibilização sobre temas e problemas de saúde, ou comemoração de efemérides;
- Distribuição de materiais informativos relativos aos temas abordados;
- Realização de rastreios de saúde e avaliação do grau de risco e controlo de doenças.
- Avaliação e monitorização dos resultados obtidos, com vista à caracterização da população abrangida nas ações.

Temáticas abordadas: Alimentação Saudável; Prevenção e Cuidados da Diabetes; Hipertensão; AVC; Cancro; Depressão.

A QUEM SE DESTINA?

População de todas as freguesias do município de Palmela.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela, Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida (ACES) e a Unidade de Saúde Familiar, Santiago - Palmela.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Destaca-se a boa adesão e expectativa por parte da população abrangida, e das associações/coletividades/instituições que acolhem estas ações.

O total de participações nas ações realizadas, e o material informativo distribuído permitem concluir que o objetivo primordial deste projeto está a ser atingido, ao melhorar a acessibilidade desta população à informação e esclarecimento sobre as temáticas da saúde em geral, e em particular sobre cuidados de saúde primários.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela | Divisão de Educação e Intervenção Social

Telf.: 212 336 606 | Fax: 212 336 609 | Email: deis@cm-palmela.pt / aagostinho@cm-palmela.pt

Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida (ACES Arrábida) | Telf: 265 708 019 | Email: aces.arrabida@arslvt.min-saude.pt

Unidade de Saúde Familiar, Santiago-Palmela | Telf.: 212 339 800 | Email: usf.santiago@arslvt.min-saude.pt



PDL Saúde

Ponta Delgada

O QUE É?

O Grupo de trabalho PDL Saúde, foi criado em junho de 2014, no âmbito da participação da Câmara Municipal de Ponta Delgada na Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis.

O QUE FAZ?

Desenvolve ações de sensibilização e informação nas escolas do Concelho de Ponta Delgada. Este grupo de trabalho é constituído por um médico, uma enfermeira, uma técnica de serviço social e uma professora. As atividades tiveram início a 15 de outubro de 2014. Desde então tem uma calendarização anual de ações de sensibilização em diversos temas, participação em rastreios, entre outras atividades.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças e jovens e adolescentes de todas as escolas do Concelho de Ponta Delgada.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ponta Delgada, Escolas do Concelho de Ponta Delgada, Centro de Saúde de Ponta Delgada, Hospital Divino Espírito Santo, Casa de Saúde de São Miguel - ISJD.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Capacitar, alertar e sensibilizar as crianças, adolescentes e jovens para diversas problemáticas (toxicodependência, doenças sexualmente transmissíveis, gravidez a adolescência, obesidade, entre outras).

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Ponta Delgada
Divisão de Desenvolvimento Social
Telf.: 206 304 438

Projeto Seixal Saudável

Seixal



O QUE É?

O Projeto Seixal Saudável é um projeto de desenvolvimento da saúde no município do Seixal, criado em 1991, no âmbito do Movimento das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde (OMS), sustentando-se na Rede Europeia de Cidades Saudáveis, da qual o Seixal é membro desde 1998, e na Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, a qual coordena sob o ponto de vista político e técnico desde 2002.

O Projeto é suportado numa rede de parcerias alargada abrangendo os determinantes da saúde.

Esta parceria enquadra o Fórum Seixal Saudável, um órgão de participação comunitária, de partilha de boas práticas, de avaliação e definição de prioridades de ação no âmbito do Plano de Desenvolvimento de Saúde.

O Conselho Consultivo Seixal Saudável é composto por Conselheiros das diversas áreas dos determinantes da saúde que acompanham a prossecução do Projeto e a dinâmica e trabalho dos Grupos de Intervenção Prioritária.

O QUE FAZ?

Cria, desenvolve e avalia dinâmicas de saúde, na qual todos participam num espírito de parceria, cooperação e cidadania.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população do município do Seixal.

QUAIS AS PARCERIAS?

O Projeto conta atualmente com mais de 120 parceiros de diversas áreas que, no âmbito das suas competências e em estreita cooperação intersectorial, contribuem para que o Seixal seja um município cada vez mais saudável.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto constituiu-se inicialmente com 66 parceiros e, ao longo do seu percurso, duplicou os seus membros, contando atualmente com a participação de mais de 120 parceiros.

Ao longo deste período, tem vindo a dinamizar iniciativas, políticas e programas diversificados que visam promover o encontro entre a parceria e o Projeto e aproximar a comunidade do mesmo, incentivando a troca de ideias e de conhecimentos no quadro das prementes questões e prioridades de saúde pública.

De entre as diversas iniciativas, destaca-se a organização de nove Fóruns Seixal Saudável que, pela periodicidade regular e elevada mobilização da comunidade local, reforçam a identidade do Projeto Seixal Saudável.

No âmbito do Seixal Saudável são desenvolvidas outras iniciativas e projetos de saúde, bem como elaborados documentos estratégicos, dos quais se destaca o Perfil de Saúde do Seixal e o Plano de Desenvolvimento de Saúde do Município do Seixal.

A avaliação do projeto é um processo contínuo que visa o constante aperfeiçoamento do mesmo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal

Departamento de Desenvolvimento Social e Desporto | Área "Saúde e Seixal Saudável"

Tel.: 212 276 700 | Email: seixal.saudavel@cm-seixal.pt



Envelhecimento Ativo
SAÚDE E BEM ESTAR
CICLO DE PALESTRAS 2017

Projeto de Saúde e Bem-estar

Ciclo de Palestras de Saúde e Bem-estar e À conversa com Serpa

O QUE É?

O ciclo de palestras e bem-estar trazem à academia sénior temas relacionados com a saúde e bem-estar convidando os seniores a praticarem uma vida mais saudável, reduzindo-se riscos para a sua saúde.

À Conversa Com: uma conversa por mês com um convidado cuja temática seja do interesse dos alunos, apresentação de entidades importantes para a comunidade, projetos, etc.

Sessões de Reiki Gratuitas no Espaço Academia Sénior, Potenciar o bem-estar físico e emocional.

O QUE FAZ?

Informar, esclarecer e proteger a população sénior.

A QUEM SE DESTINA?

Seniores do concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Serpa.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Participação ativa por parte dos alunos da academia sénior nas sessões, palestras avaliadas como importantes e de interesse para a qualidade de vida dos alunos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Serpa
Serviço de Ação Social
Telf: 284 540 100 / 284 544 597 | Email: geral@cm-serpa.pt

Cabaz do Peixe

Sesimbra



CABAZ
DO PEIXE

O QUE É?

- Venda de 3kg de peixe fresco, amanhado e eviscerado, por 20€;
- O consumidor conhece previamente a lista de espécies que o cabaz pode conter e tem a liberdade de indicar até três espécies que não pretende receber;
- Cada cabaz contém três espécies diferentes, que não são escolhidas pelo consumidor;
- Um quilo será de uma espécie menos valorizada;
- O cabaz é entregue semanalmente, em horário e local fixos.

O QUE FAZ?

- Venda de peixe fresco diretamente dos pescadores para os consumidores, com a associação de armadores de pesca como única intermediária;
- Valorização de espécies, com consequente melhoria ambiental;
- Peixe muito fresco, a um preço acessível para os consumidores.

A QUEM SE DESTINA?

Consumidores finais (famílias).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Sesimbra, Docapesca e LPN-Liga de Proteção da Natureza.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- A média semanal de entregas é de 120 cabazes;
- Foram vendidos 4200 cabazes em 2016, que corresponde a mais de 16 000kg de peixe fresco comprado aos pescadores e vendidos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Sesimbra

Tel.: 212 280 586

Email: acao.social@cm-sesimbra.pt - guilhermina.ruivo@cm-sesimbra.pt | Website: www.cabazdopeixe.com



Regime de Fruta Escolar

Setúbal

O QUE É?

O Regime de Fruta Escolar é uma estratégia nacional, desenvolvido pelo Ministério da Agricultura e do Mar, Ministério da Saúde e Ministério da Educação e Ciência. Visa a distribuição de frutas e produtos hortícolas, frutas e produtos hortícolas transformados, bananas e produtos derivados às crianças nos estabelecimentos de ensino.

Tem como objetivo principal a promoção de hábitos alimentares saudáveis, prosseguido através da introdução ou reforço de hábitos alimentares nas crianças de modo a disseminar comportamentos saudáveis na população.

O QUE FAZ?

Este regime contempla distribuição de frutas e produtos hortícolas, frutas e produtos hortícolas transformados, bananas e produtos derivados duas vezes por semana, às crianças nos estabelecimentos de ensino.

Aplica medidas de acompanhamento para promover o consumo de fruta:

- Organização de aulas de degustação, criação e manutenção de atividades de jardinagem, organização de visitas a explorações agrícolas e atividades similares destinadas a sensibilizar as crianças para a agricultura;
- Medidas destinadas à educação das crianças sobre a agricultura, os hábitos alimentares saudáveis e as questões ambientais relacionadas com a produção, a distribuição e o consumo de frutas e produtos hortícolas;
- Medidas aplicadas a fim de apoiar a distribuição dos produtos e que sejam conformes com os objetivos do regime de distribuição de frutas e produtos hortícolas nas escolas.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos que frequentam o 1.º ciclo dos agrupamentos de escolas da rede pública do concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Foram distribuídas e consumidas 84794 peças de fruta no primeiro trimestre do ano letivo de 2016/2017.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal | Divisão de Educação
Praça do Brasil, n.º 17 | 2900-282 Setúbal
Telf.: 265 547 925 | Email: diedu@mun-setubal.pt

Regime de Fruta Escolar

Soure



O QUE É?

É uma iniciativa no âmbito europeu que pretende reforçar as práticas alimentares mais saudáveis e capacitar as crianças e famílias para a adoção de competências que levem a um consumo de fruta em substituição de “lanches” de fraca qualidade alimentar.

O QUE FAZ?

Recorre-se à distribuição gratuita de uma peça de fruta duas vezes por semana, pretendendo melhorar a qualidade nutricional da oferta alimentar em meio escolar, contribuindo para reduzir o risco de doenças crónicas associadas à obesidade e reforçar a aquisição de competências nas áreas da educação alimentar e da saúde em contexto escolar.

Dinamização de jogos pedagógicos nas escolas com os alunos e Workshops de alimentação saudável para as crianças e pais.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico e por opção do Município, crianças do Pré-Escolar.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Soure, Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas - IFAP.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Mudança nos hábitos alimentares: maior cuidado no consumo de fruta, legumes e alimentos biológicos, assim como, a redução do consumo de sal, pelas famílias.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Soure | Serviços Educativos

Tel.: 239 506 550 Ext: 373/374

Email: educacao@cm-soure.pt



+ Saúde

Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis

Torres Vedras

O QUE É?

O “+ Saúde: Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis” é um programa municipal de promoção da saúde que se desenvolve essencialmente através de ações de informação e sensibilização.

É um programa organizado pelo município de Torres Vedras, numa parceria com entidades de ensino e de saúde locais. Para a implementação das diversas atividades desenvolvidas conta com um conjunto de promotores diversificados.

O QUE FAZ?

Implementa em cada ano letivo um plano de atividades que contempla diversas abordagens como sessões informativas, workshops, rastreios, teatros-debate, aulas de fitness, passeios pedestres, entre outras, abrangendo temas como a alimentação, atividade física, higiene, saúde oral, prevenção de consumos, sexualidade, bullying, entre outros.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças, jovens, agentes educativos, comunidade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Centro de Saúde, Escola de Serviços e Comércio do Oeste (ESCO), Escola Profissional Agrícola Fernando Barros Leal (EPAFBL), Centro de Formação Profissional da Indústria Metalúrgica e Metalomecânica (CENFIM), Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira, Agrupamento de Escolas Madeira Torres, Agrupamento de Escolas Padre Vítor Melícias e Agrupamento de Escolas S. Gonçalo, Creche de S. Vicente, “O mundo dos fraldinhas”, “O mundo da criança”, Santa Casa da Misericórdia de Torres Vedras, Mercado Municipal, Hospital Soerad, Clínica Cuf Torres Vedras, Clínica Physioclem, Associação de Dadores de Sangue de Torres Vedras, Associação de Melhoramentos de A-dos-Cunhados, Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras, Bombeiros Voluntários de Torres Vedras, Cooperativa de Ensino Egas Moniz, Instituto Português do Sangue e da Transplantação, FAZ Portugal, Centro de Formação e Integração Profissional da APECI, “Mastigar bem é crescer bem”, RLDENT, Gabinete de Deficiência Visual, Óticas OCT e ColorAdd.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ao longo dos anos tem vindo a ser trabalhados vários temas, num total de 34 no ano letivo 2016/2017. Todos os anos mais de 10000 crianças participam nas atividades do + Saúde o que se tem revelado em mudanças positivas nos hábitos e estilos de vida das crianças e das famílias. O número e diversidade das atividades deste programa também têm vindo a aumentar num total de mais de 152 atividades realizadas entre setembro e março no presente ano letivo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras | Divisão de Desenvolvimento Social
Telf.: 261 320 755
Email: silviasilva@cm-tvedras.pt

Suporte Básico de Vida

Valongo



O QUE É?

Atividade do Plano de Ação do Projeto Educativo Municipal desde 2015, pretende formar os/as alunos/as do 9º ano em Suporte Básico de Vida. Em parceria com o Conselho Português de Ressuscitação, o Município de Valongo organiza formação para Docentes do 3º Ciclo, através de um Curso de Instrutores em Competências Básicas Em Emergência. Pretendendo-se que, posteriormente e com o apoio do Conselho Português de Ressuscitação e de Enfermeiros/as de Saúde Escolar, estes formem os/as alunos/as do 9º ano.

Considerando a importância que o Suporte Básico de Vida passou a assumir no plano curricular da disciplina de Ciências Naturais do 9º ano, a aposta do Município em realizar com o Conselho Português de Ressuscitação e levar às escolas do concelho o ensinamento de Competências Básicas Em Emergência, onde se incluem as manobras de Suporte Básico de Vida mas também como lidar com situações de engasgamento/sufocação, os princípios de reconhecimento de ataque cardíaco e o controlo de hemorragia, vai além do desenvolvimento da consciência social e cívica e pretende dotar os/as Docentes de conhecimentos teóricos e práticos de forma a potenciar a formação aos/às alunos.

O QUE FAZ?

- Formar Docentes do 3º Ciclo, preferencialmente da disciplina de Ciências Naturais, como instrutores/formadores em Competências Básicas Em Emergência, para posterior formação dos/as alunos/as do 9º ano;
- Formar alunos/as do 9º ano em Suporte Básico de Vida;
- Habilitar os cidadãos e as cidadãs a realizar manobras de reanimação numa situação real e no contexto expectável para os mesmos, começando este processo em ambiente escolar.

A QUEM SE DESTINA?

Docentes do 3º Ciclo do Ensino Básico e alunos e alunas do 9.º ano.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Valongo, Conselho Português de Ressuscitação, ACES do Grande Porto III - Maia/Valongo, Agrupamentos de Escolas concelhios.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Assinatura do Protocolo de Cooperação, entre o Município de Valongo, o Conselho Português de Ressuscitação, o ACES do Grande Porto III - Maia/Valongo e agrupamentos de escolas, num total de 20 participantes;
- Primeiro Curso de Instrutores em Competências Básicas Em Emergência, em setembro 2015 com 14 participantes;
- Segundo CICBEE, em outubro 2015 com 26 participantes;
- De fevereiro a abril de 2016, todos os Agrupamentos de Escolas concelhios promoveram Cursos de Competências Básicas Em Emergência dirigidos a todos/as os/as alunos/as do 9º ano, num total de 950 participantes.
- Terceiro CICBEE, em março 2017 com 20 participantes;
- De janeiro a maio de 2017, os Agrupamentos de Escolas concelhios promoveram os Curso de Instrutores em Competências Básicas Em Emergência dirigidos a cerca de 900 alunos/as do 9º ano.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Valongo | Divisão de Educação, Ação Social e Desporto | Intervenção Educativa
Av. 5 de Outubro, 160 | 4440-503 Valongo | Telf: 224 227 900 / 911 021 575 | Email: iniciativas.educacao@cm-valongo.pt
Website: www.cm-valongo.pt | Facebook: www.facebook.com/municipio.valongo



Saber Saúde

Viana do Alentejo

O QUE É?

Saber Saúde foca-se na intervenção na área da saúde comunitária que se destina a promover e incentivar estilos de vida saudáveis, visando a saúde integral da população, nas várias dimensões do bem-estar: físico, mental e social, para que se possa viver mais e melhor no nosso município.

O QUE FAZ?

Saber Saúde é um projeto recente que até agora tem começado por facilitar o acesso à informação sobre saúde à comunidade, deixando todas as notícias relevantes da área disponíveis no espaço dedicado à saúde que criámos no sítio do Município. Os objetivos seguintes e imediatos são desenvolver a consciencialização, a literacia, a promoção e educação para a saúde, sensibilizando a população para a prevenção da doença e para a promoção da saúde. Serão desenvolvidas várias iniciativas que visam informar e alertar para todos os aspetos da saúde, desde os cuidados que cada indivíduo deve ter na manutenção da sua própria saúde até a esclarecimentos científicos sobre patologias, síndromes e medicação, sempre que necessário.

A QUEM SE DESTINA?

Este projeto destina-se a toda a população do município, tendo apenas que se adaptar a linguagem ao público-alvo de cada atividade em específico.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo e Unidade de Cuidados na Comunidade de Viana do Alentejo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Até ao momento a população tem-se mostrado muito satisfeita pela facilitação do acesso às notícias sobre saúde diretamente através da página na internet oficial do Município e divulgadas também nas Redes Sociais do mesmo. O feedback tem sido muito positivo e a comunidade mostra-se muito receptiva às nossas ideias e propostas para inovar na área da saúde.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo | Divisão de Desenvolvimento Social e Humano | Setor de Saúde
Rua Brito Camacho, n.º 13 | 7090-237 Viana do Alentejo
Telf: 266 930 910 | Fax: 266 930 019 | Email: ddsh@cm-vianadoalentejo.pt

“Descobrir para Decidir”

Viana do Castelo



O QUE É?

É um projeto que visa informar e sensibilizar os jovens para a tomada de decisão consciente, no que se refere aos comportamentos e promoção do seu bem-estar emocional e social.

O QUE FAZ?

São organizadas sessões de 90 minutos, de psico-educação, que visam a tomada de consciência e a capacitação para escolhas mais saudáveis, por parte dos jovens, onde são abordadas questões relacionadas:

- Adoção de comportamentos saudáveis, tais como a prática da atividade física, o convívio social e o sono saudável;
- Questões emocionais, tais como a ansiedade e a depressão;
- Dependências de substâncias e comportamentais.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do ensino básico e secundário do Concelho de Viana do Castelo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, Unidade de Cuidados na Comunidade de Viana do Castelo da Unidade Local de Saúde do Alto Minho EPE.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde o início do projeto em 2014 até Dezembro 2016, foram envolvidos 1087 alunos do 3º ciclo e secundário, 5 Agrupamento de Escolas do Concelho, num total de 44 sessões realizadas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo

Edifício Vila Rosa | Avenida Rocha Páris | 4900-887 Viana do Castelo
Telf.: 258 809 300 / 377 | Email: apoio.csaudavel@cm-viana-castelo.pt



Conversas com Saúde

Vidigueira

O QUE É?

Realização de sessões de esclarecimento sobre temas de saúde, de rastreios de higiene oral, cardiovascular, de diabetes, entre outros.

O QUE FAZ?

Abordagem sobre vários temas relacionados com a saúde, no sentido de informar os munícipes para adotarem melhores práticas de saúde.

A QUEM SE DESTINA?

Munícipes seniores frequentadores do Centro Social de Vidigueira e outros Centros de Convívio do Concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vidigueira, Centro de Saúde de Vidigueira.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Elevada participação de público muito diversificado.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vidigueira
Subunidade de Ação Social, Cultura, Educação e Desporto
Telf: 284 437 400

“Sensibilização, Informação e Formação”

Viver Melhor - Ciclo de Conversas

Vila Franca de Xira



O QUE É?

Espaço de transmissão de conhecimento especializado, esclarecimento e reflexão sobre problemas sociais, psicológicos e de saúde que afetam os seniores.

O QUE FAZ?

A atividade realiza-se nas associações de apoio a esta faixa etária e consiste na abordagem de um tema exposto por intervenientes privilegiados, seguindo-se o debate.

A QUEM SE DESTINA?

População sénior do concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Associações de Reformados e Instituições de Solidariedade Social do concelho e entidades convidadas para a dinamização das palestras.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Reforça o universo de conhecimentos, o esclarecimento de dúvidas e a partilha de experiências dos participantes, contribuindo para ajudar a adquirir competências facilitadoras da gestão/redução de algumas angústias e ansiedades inerentes ao confronto com o processo de envelhecimento. Em média, 350 pessoas participam anualmente na atividade.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira

Divisão de Desenvolvimento Social

Tel.: 263 285 625 | Email: desenvolvimento.social@cm-vfxira.pt



Rastreios Visuais

Vila Real

O QUE É?

Trata-se de um projeto que resulta da parceria da nossa Unidade Móvel de Saúde com uma empresa do setor ótico e que consiste em realizar rastreios visuais esporádicos à população de Vila Real.

O QUE FAZ?

Este programa tem por principal objetivo trabalhar na prevenção que permitirá a todas as pessoas verificar o estado visual dos seus olhos, sendo possível detetar precocemente anomalias, bem como, doenças como o glaucoma ou degeneração macular. Esta avaliação é feita por técnicos especializados para detetar e antecipar problemas que afetam a visão.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população vila-realense.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Real, Empresa do sector ótico - Ergovisão.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Participaram neste rastreio 45 municípios.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real

Telf.: 259 308 100

Email: maria.fernandes@cm-vilareal.pt

Unidade Móvel de Saúde

Vila Real



O QUE É?

A Unidade Móvel Nasce de um protocolo entre a Câmara Municipal de Vila Real e o Agrupamento de Centros de Saúde do Douro 1 - Marão e Douro Norte e tem como objetivo oferecer cuidados de enfermagem de proximidade, nas Freguesias do Concelho de Vila Real, com especial incidência nas freguesias rurais, reduzindo as desigualdades em saúde, promovendo a cidadania e reinserção social, apostando na continuidade, na promoção e educação para a saúde.

O QUE FAZ?

A UMS tem prestado um inestimável serviço ao nível dos cuidados de saúde primários junto da população, visa garantir uma vida mais segura e facilitada para idosos, pessoas com mobilidade reduzida e população em geral, através da prestação de cuidados primários de saúde, entre outros, rastreios de colesterol, diabetes, tensão arterial, pequenos curativos.

A QUEM SE DESTINA?

Essencialmente à população Idosa e pessoas com mobilidade reduzida.

QUAIS AS PARCERIAS?

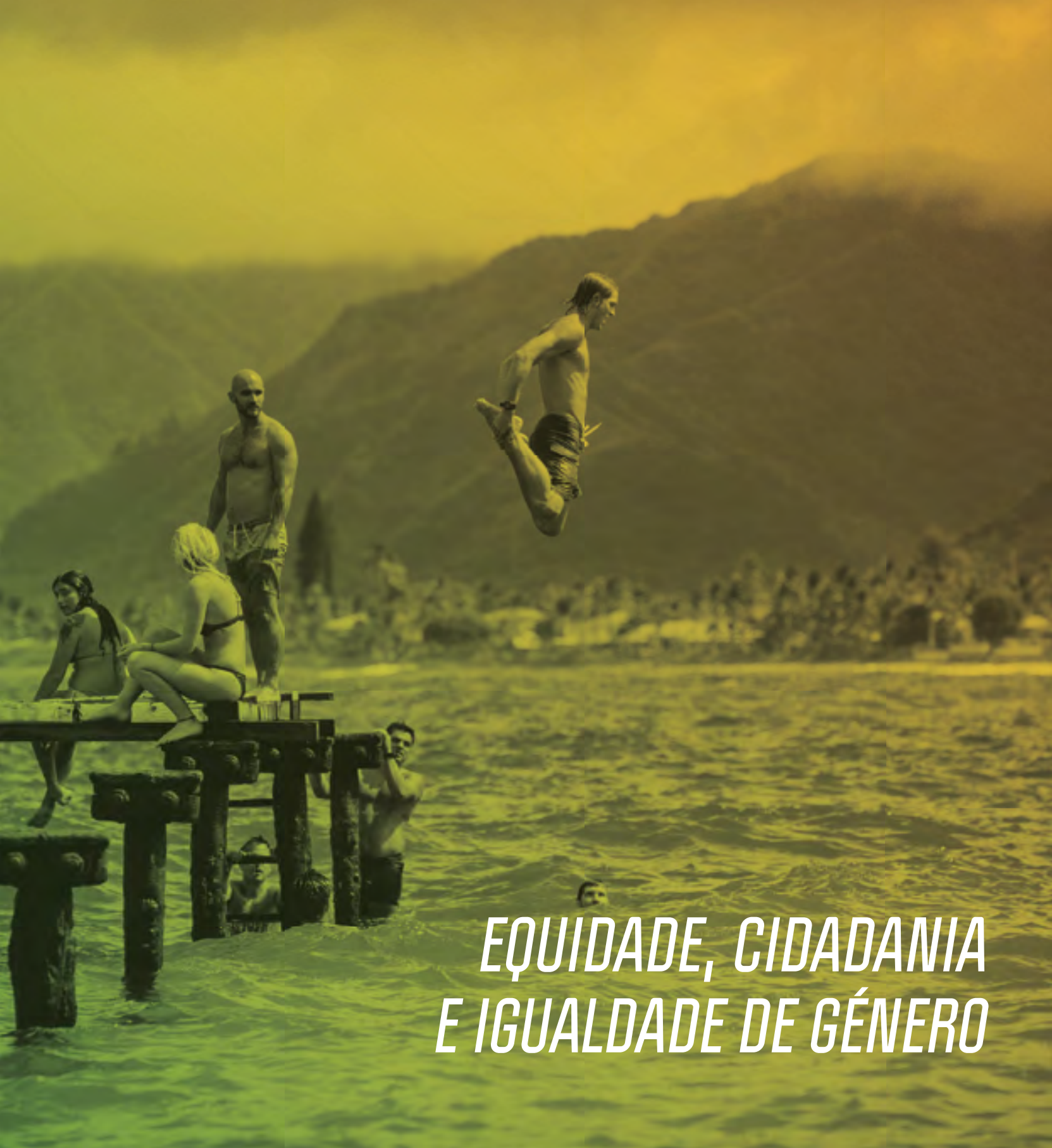
Câmara Municipal de Vila Real, Agrupamentos de Centro de Saúde Marão Douro Norte.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No ano de 2016 foram atendidos mais de 1070 utentes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real
Telf.: 259 308 100
Email: maria.fernandes@cm-vilareal.pt



*EQUIDADE, CIDADANIA
E IGUALDADE DE GÉNERO*

Operação Alfândega em Rede CLDS 3G.

Sessões de sensibilização para jovens com vista à promoção de estilos de vida saudáveis
Alfândega da Fé



O QUE É?

O projeto Sessões de Sensibilização para Jovens, promove estilos de vida saudáveis.

O QUE FAZ?

Esta atividade tem como objetivos promover a adoção de estilos de vida saudáveis; promoção da saúde; promoção da cidadania e da igualdade de género e promoção de uma política de não-violência. Destina-se a famílias, pessoas com deficiência e incapacidade, crianças e jovens. Espera-se com esta ação obter gerações livres de violência e mais saudáveis.

A QUEM SE DESTINA?

Sete turmas do 3.º ciclo do ensino básico e secundário.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé, Agrupamento Vertical de Alfândega da Fé e Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Participaram 96 crianças e jovens, sendo 47 do sexo masculino e 49 do sexo feminino.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Agrupamento Vertical de Alfândega da Fé | Telf.: 279 460 010 | Email: info@eb23-alfandega-fe.rcts.pt
Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé
Telf.: 279 463 496 | Email: liga.lacsaf@gmail.com



Guardiões de Almada

Aprender para Melhor Comer

Almada

O QUE É?

O projeto Os Guardiões de Almada iniciou-se em 2014 e desenvolve-se a partir de personagens adaptadas à faixa etária das crianças de jardim-de-infância e de 1º Ciclo do Ensino Básico. Nesta atividade são integrados momentos comunitários em que a educação se apresenta como eixo fundamental, proporcionando atividades lúdicas, de sensibilização e aprendizagem de valores, fundamentais à vivência e exercício de uma cidadania democrática, como a Liberdade, Educação, Paz, Justiça, Fraternidade Sabedoria, Solidariedade e Igualdade.

‘Aprender para Melhor Comer’ é uma iniciativa, que pretende assinalar O Dia Mundial da Alimentação.

A Meenta, personagem que simbolicamente representa o valor da educação, é a interlocutora desta iniciativa. Através dela pretende-se criar um ponto de partida que motive as crianças e desperte a sua curiosidade para o tema da alimentação, incentivando-as para a procura de conhecimento e integrando-as como elemento participativo do processo educativo.

O QUE FAZ?

O que se pretende com o desafio lançado pela Meenta é que as turmas desenvolvam um trabalho com os seus professores/educadores sobre a alimentação e, no final, partilhem os seus trabalhos com toda a comunidade escolar, criando para isso uma exposição final e a entrega de um prémio de participação a todas as turmas durante a Festa Verde, outra iniciativa municipal, com a presença da Meenta.

Neste sentido, esta iniciativa pretende ser também um coadjuvante ao trabalho do professor/educador e, por isso, a cada turma participante será entregue uma roda dos alimentos magnética com a imagem dos guardiões, composta por alimentos bons e maus, os quais podem ser manipulados pelas crianças para que possam colocar o alimento no local apropriado da roda. A roda dos alimentos/jogo estabelece-se como ponto de partida para o desenvolvimento de atividades e não terá qualquer informação sobre os alimentos: a procura da informação deverá ser feita pelas crianças e com professor/educador.

Pretende-se ainda articular com a componente formativa desenvolvida nos refeitórios escolares sob a responsabilidade da Câmara Municipal.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade escolar do concelho, ao nível ao nível do Ensino Básico (Pré-Escolar e 1.º Ciclo).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Almada.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto Guardiões de Almada tem grande impacto junto das crianças que identificam as personagens em múltiplas iniciativas em que se apresentam como elemento catalisador, tais como a Festa de Natal, Festa do Desporto, Festa Verde, Festival Sol da Caparica e Pasta Escolar. Simultaneamente, a elaboração e oferta de materiais lúdico-pedagógicos (Constituição da República Portuguesa, Jogos de descoberta do concelho, CD com músicas infantis, material escolar ...) contribui para o reforço dos valores de cidadania e da ligação nas comunidades.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Almada | Departamento de Educação e Juventude | Divisão de Educação
Av. D. Nuno Álvares Pereira, 74-D | 2800-177 Almada
Tel: 212 724 700 | Email: cidadeeducadora@cma.m-almada.pt

Gabinete VERA

Almodôvar



O QUE É?

Estrutura de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica

O QUE FAZ?

O Gabinete VERA realiza atendimento especializado e acompanhamento às pessoas vítimas de violência doméstica, nomeadamente:

- Proteger e promover a integração social das vítimas de violência de género, através da implementação de um modelo de intervenção integrada;
- Assegurar, com carácter de continuidade, o atendimento, diagnóstico, apoio e encaminhamento personalizado às vítimas, tendo em vista a sua proteção;
- Assegurar o encaminhamento para apoio jurídico, psicológico e social imediato e/ou continuado;
- Sensibilizar para a problemática da Violência Doméstica e Igualdade de Género.

A QUEM SE DESTINA?

Vítimas de Violência Doméstica.

QUAIS AS PARCERIAS?

Secretaria de Estado para a Cidadania e Igualdade; CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género; Câmara Municipal de Aljustrel; Câmara Municipal de Almodôvar; Câmara Municipal de Castro Verde; Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo; Centro Distrital da Segurança Social de Beja; DGESTE -DRS Alentejo; ULSBA E.P.E; Procuradoria da República da Comarca de Beja; Instituto Nacional de Medicina Legal - Beja; CPCJ dos cinco municípios; Comando Territorial da GNR de Beja.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde Julho de 2016 a Julho de 2017 o Gabinete VERA teve conhecimento de 43 novas situações de violência. As 43 situações conhecidas traduziram-se num total de 629 atendimentos ao longo deste primeiro ano de protocolo.

Criação de Plano Intermunicipal para a igualdade que visa a implementação de atividades de sensibilização e promoção da Igualdade de Género.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Almodôvar
Telef: 286 660 600 | Telm: 932 950 015
Email: gabinete.vera@esdime.pt



Universidade Sénior de Almodôvar

Almodôvar

O QUE É?

Uma iniciativa socioeducativa e cultural organizada no âmbito da Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS). Pretende dar resposta aos níveis de envelhecimento da população do concelho de Almodôvar através de atividades promotoras de um envelhecimento ativo e de Aprendizagem ao Longo da Vida.

O QUE FAZ?

Promove a Aprendizagem ao Longo da Vida através das disciplinas lecionadas em cada ano letivo. As disciplinas promotoras do envelhecimento ativo são: Ginástica Sénior, Hidroginástica, Yoga do Riso, Língua e Literatura, Inglês, Francês, Tecnologias de Informação e Comunicação, Música e Cantares, Danças do Mundo, Danças Circulares, Bem-estar, Saúde e Segurança, História e Património, Artes Decorativas, Artes Plásticas, Alfabetização.

A QUEM SE DESTINA?

A todos os adultos a partir dos 50 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Rede de Universidades de Terceira Idade, Câmara Municipal de Almodôvar, Escola Profissional Alsud, Bombeiros Voluntários de Almodôvar, Centro Saúde de Almodôvar, entre outros.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O nível de satisfação dos participantes foi muito elevado. O número de inscritos neste projeto também foi em grande número, 350 participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Almodôvar

Telef: 286 660 600

Email: dsina.cavaco@cm-almodovar.pt

Banco de Ajudas Técnicas

Almodôvar



O QUE É?

A Loja Social de Almodôvar presta apoio a indivíduos em situação de incapacidade ou dependência, através da cedência temporária de produtos de apoio.

O QUE FAZ?

Empréstimo gratuito de produtos de apoio a pessoas portadoras de incapacidades físicas ou deficiência, de forma atenuar ou neutralizar as limitações que esses indivíduos encontram na vida quotidiana.

A QUEM SE DESTINA?

Indivíduos com incapacidade ou deficiência permanente ou transitória que residam no concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Associação dos Amigos Portugueses de Zurich.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Todos os pedidos foram satisfeitos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Almodôvar

Telef: 286 660 600

Email: vera.fontinha@cm-almodovar.pt



Núcleo de Voluntariado Social de Alvito

Alvito

O QUE É?

O Núcleo de Voluntariado Social de Alvito tem por missão incentivar e divulgar a prática do voluntariado no concelho, promovendo a educação para o exercício consciente da solidariedade e cidadania em articulação com as organizações concelhias através da integração de voluntários/as nos seus projetos.

O QUE FAZ?

Enquadra pessoas motivadas pelos valores de solidariedade e participação, dispostas a dar o seu tempo, trabalho e talento, de forma espontânea e não remunerada, nas organizações concelhias, a fim de servir causas de interesse social e comunitário.

Projetos em funcionamento:

- ENCONTROS - resposta ao nível do combate à solidão/ isolamento dos idosos institucionalizados (IPSS);
- ESPAÇO SOLIDÁRIO - resposta à comunidade no âmbito da medida “Dar e Receber” (Loja Social);
- INSERIR - resposta ao nível da inserção de cidadãos com necessidades especiais em projetos de voluntariado (Câmara Municipal Alvito).

A QUEM SE DESTINA?

Podem inscrever-se como voluntários os maiores de 18 anos, residentes no concelho de Alvito. Podem também inscrever-se as instituições locais que manifestem interesse na integração de voluntários.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Alvito, Santa Casa da Misericórdia de Alvito e Centro Social e Paroquial de Vila Nova da Baronia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aumento da autoestima e espírito de cidadania ativa das pessoas com disponibilidade para a prática do voluntariado.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Alvito

Largo do Relógio nº 1 | 7920-022 Alvito

Telf: 284 480 800 | Email: acao.social@cm-alvito.pt

Programa Mentores para Migrantes

Amadora



O QUE É?

É uma iniciativa que pretende criar, em Portugal, uma experiência de encontro e entajuda entre cidadãos portugueses e imigrantes, permitindo o conhecimento mútuo - em que as diferenças se esbatem na resolução das mesmas dificuldades, preocupações e desafios do dia-a-dia promovendo, ainda, o voluntariado ou a responsabilidade social corporativa.

O QUE FAZ?

- Disponibilizar apoio, acompanhamento, orientação para a resolução de dificuldades ou preocupações dos imigrantes com vista à sua integração;
- Promover a igualdade de oportunidades;
- Incentivar o voluntariado na sociedade em geral e/ou no âmbito da responsabilidade social das empresas.

A QUEM SE DESTINA?

Migrantes e Voluntários.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Amadora, Associação Alto da Cova da Moura, Associação Cultural Moinho da Juventude, Pressley Ridge e Associação de Intervenção Comunitária, Desenvolvimento Social e de Saúde.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Oito mentorias em curso no Concelho da Amadora.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Amadora | Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural | Divisão de Intervenção Social
Trav. Santa Teresinha, s/n - Encosta do Sol | 2650-118 Amadora
Telf.: 214 369 053 | Email: accao.social@cm-amadora.pt



Banco de Medicamentos de Barrancos

Barrancos

O QUE É?

O Banco de Medicamentos é um programa municipal de apoio social que tem por objetivo compartilhar a aquisição de medicamentos dos reformados e pensionistas, de menores recursos.

O QUE FAZ?

Comparticipa o receituário dos reformados carenciados, de acordo com regulamento.

A QUEM SE DESTINA?

Aos pensionistas, reformados e idosos, residentes em Barrancos, cujo rendimento mensal per-capita não ultrapasse determinado montante anualmente fixado no Orçamento Municipal.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Barrancos, Associação de Reformados de Barrancos.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Atenua as desigualdades no acesso ao medicamento receitado.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Barrancos | Unidade de Ação Sociocultural (UASC)
Telf.: 285 950 630
Email: cmb.dasc@cm-barrancos.pt

Trabalhos Diferentes, Géneros Iguais

Barreiro



O QUE É?

Ação pedagógica que visa combater o preconceito de género em contexto laboral.

O QUE FAZ?

Sensibiliza os alunos para a igualdade de género no trabalho.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 2.º e 3.º Ciclo e Ensino Secundário.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Barreiro, Agrupamento de Escolas Álvaro Velho e Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Sensibilização dos alunos para a igualdade de género, no âmbito da educação para a cidadania.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Barreiro | Edifício Américo Marinho

Parque da Cidade | 2830-149 Barreiro

Tel.: 212 078 914 | Email: geral@cm-barreiro.pt | Website: www.cm-barreiro.pt



Projeto Mergulhos Diferentes

Figueira da Foz

O QUE É?

Projeto Municipal de Natação Adaptada, destinado a pessoas portadoras de deficiência. Funciona uma manhã por semana em cada uma das Piscinas Municipais (Paião e Alhadas), durante o ano letivo, assegurando a equidade no acesso de todos/as os/as cidadãos/ãs ao exercício físico em meio aquático.

O QUE FAZ?

- Criar condições para a adaptação ao meio aquático, nomeadamente a nível da respiração, do equilíbrio, da propulsão, da imersão e dos saltos, permitindo um desenvolvimento mais adequado do esquema corporal.
- Contribuir para o desenvolvimento de capacidades pessoais e sociais, nomeadamente, atenção oral e plasticidade motora, com introdução de algumas normas que favoreçam a melhoria da autoestima e a construção de um clima afetivo e de uma relação empática entre os participantes.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças, jovens e adultos portadores de deficiência.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Figueira da Foz.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projeto Mergulhos Diferentes teve início em 2006, com 3 utentes, tendo passado a integrar 20 utentes em cada ano letivo, ao longo dos 11 anos de funcionamento. Engloba utentes portadores de autismo, trissomia 21, multideficiência e doenças raras.

As atividades do Projeto são planeadas de acordo com as personalidades e diferenças de cada um dos utentes, de forma a influenciá-los para uma maior predisposição para o meio aquático e a potenciar as suas necessidades terapêuticas, lúdicas e de socialização.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Figueira da Foz | Divisão de Educação e Assuntos Sociais
Telf.: 233 401 865
Email: jose.barraca@cm-figfoz.pt

Orçamento Participativo Jovem

Lagoa (Açores)



O QUE É?

Iniciativa destinada a estimular a cidadania ativa da população jovem. Em 2016, a primeira edição foi um sucesso, tendo a edição de 2017 ocorrido entre os dias 16 de janeiro e 28 de maio.

O QUE FAZ?

O Orçamento Participativo Jovem procura aproximar a população jovem lagoense, entre os 12 e os 30 anos, das políticas municipais, incentivando-os a desenvolver um espírito crítico e interventivo, no sentido de identificar lacunas nos contextos de vida diária e apontar as respetivas hipóteses de resolução.

Trata-se de levá-los a pensar na forma de contribuir para um bem maior, que é o bem-estar da comunidade. As suas ideias não estão limitadas ao público jovem, sendo possível intervir não só em qualquer área, como para qualquer idade. Os jovens são o motor desta iniciativa que, na sua última fase, promove a votação da comunidade lagoense nas melhores propostas, decidindo assim como deve ser investida a dotação orçamental disponibilizada para o efeito.

A QUEM SE DESTINA?

As candidaturas podem ser submetidas por jovens, entre os 12 e os 30 anos, que vivam, trabalhem e/ou estudem no concelho de Lagoa. Posteriormente, a votação abrange toda a população que se encontre na condição referida.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Na sequência da edição de 2016, irá ser inaugurada em breve uma “Casa de Apoio a Atividades de Montanha”, a qual irá apoiar as diferentes atividades de natureza praticadas ao longo dos trilhos homologados que compõem o projeto Rota da Água.

A edição deste ano irá possibilitar a realização de um evento lúdico-cultural, os “Jogos sem Barreiras”. Estes irão ser dinamizados em todas as freguesias do concelho lagoense, retratando, de uma forma divertida, aspetos culturais característicos de cada uma delas.

O Orçamento Participativo Jovem envolveu um persistente trabalho de divulgação nas redes sociais, tanto de cartazes, como de fotografias e notas de imprensa, as quais foram também disponibilizadas ao grande público através de outros meios de comunicação.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Açores)

Serviço de Desporto e Juventude

Tel.: 296 960 600 | Email: pedro.tavares@lagoa-acores.pt



Galeria de Arte Pública da Quinta do Mocho

Loures

O QUE É?

Criação de Galeria de arte Pública na urbanização municipal através da pintura de 68 empenas de prédios, embora com a ambição de aumentar esse número.

O QUE FAZ?

Criou um polo de atração à Quinta do Mocho, permitindo destruir mitos sobre o bairro e os seus moradores.

A QUEM SE DESTINA?

À população em geral. A Galeria tem trazido ao Bairro e ao concelho de Loures milhares de turistas, alguns inclusive estrangeiros que procuram o que de melhor se faz no mundo em termos de arte urbana.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures e associações locais.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desconstrução do estigma sobre o bairro, mostrando as verdadeiras características dos habitantes, depuradas da imagem que foi criada, quer pela comunicação social, quer por anos de incúria e desleixo da autarquia.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures
Departamento de Coesão Social e Habitação | Unidade de Igualdade e Cidadania
Telf.: 211 150 100 | Email: uic@cm-loures.pt

Cada Palavra... Uma Arte

Lourinhã



O QUE É?

Um projeto de cariz pedagógico - artístico, em que a Escola é o Lugar privilegiado de Intervenção e onde a Ética e a Estética se conjugam numa simbiose que dá mote à reflexão, admiração, deslumbramento e às múltiplas interpretações das pessoas e do mundo. Emerge do pressuposto de que vivemos numa época em que o consumismo e o imediato conduzem a nossa vida quotidiana. Parar para pensar e deslumbrarmo-nos com o que nos rodeia, é, cada vez menos, uma prática das pessoas nas sociedades atuais.

O QUE FAZ?

Promove e estimula, nas crianças e jovens, o incremento de um pensamento criativo, crítico e autónomo, no que respeita a si próprio, aos outros e ao mundo que os rodeia. Pretende-se desenvolver as suas aptidões e habilidades, estimulando a admiração, a indagação e a reflexão, tornando-os pessoas participativas na construção de um mundo com referências mais claras e consistentes. Utiliza a seguinte metodologia de projeto:

É lançada uma Palavra/Conceito que terá como base de reflexão e inspiração três obras/produções Artísticas, no pré-escolar e 1º ciclo sugere-se trabalhar a “Palavra” e para os restantes ciclos de ensino o “Conceito”. Essas mesmas obras/produções artísticas são analisadas, exploradas e interpretadas em diferentes disciplinas tendo sempre como base a palavra/conceito inicial;

Aquando do lançamento da palavra/conceito, são entregues pistas de exploração ou questões de reflexão, que poderão ser trabalhadas em paralelo com a análise e interpretação das Obras/Produções artísticas;

As Obras/Produções artísticas de referência entregues a cada turma são de diferentes áreas artísticas (e.g. uma imagem de escultura; um texto poético ou uma música). Após a análise, reflexão e interpretação de cada uma, solicita-se à turma que escolha uma área artística diferente das três iniciais (e.g. dança, teatro, design) para trabalhar com um expert da área (durante 15h) a fim de apresentarem um produto artístico final sobre a palavra/conceito lançado no início;

A apresentação dos trabalhos ocorre no final do ano letivo, em formato de espetáculo ou exposição, de acordo com as áreas escolhidas (visuais ou performativas).

A QUEM SE DESTINA?

Crianças e Jovens das escolas do Concelho da Lourinhã, professores e famílias.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lourinhã, Agrupamentos de Escolas do Concelho da Lourinhã (Agrupamento Lourenço Vicente e Agrupamento de Escolas da Lourinhã).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A nível quantitativo: a Participação de 200 crianças e jovens e dez Professores e dois Coordenadores Pedagógicos. A nível qualitativo: grande envolvimento, na escolha da arte e na conceção e produção das obras, um elevado grau de satisfação no trabalho em formato par pedagógico-artístico (professor/artista) onde se promoveu um lugar de partilha; Uma escolha eclética e criativa no que concerne à área artística, revelando, por parte das crianças e jovens, um sentido crítico e de criatividade em grupo, mostrando respeito pela diversidade de ideias; Um sentido de responsabilidade coletiva na apresentação final dos trabalhos; Forte envolvimento das famílias no momento de apresentação das obras artísticas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã

Divisão de Intervenção Social e Cultural | Serviço de Cultura e Juventude

Tel.: 261 410 186 | Email: mafalda.teixeira@cm-lourinha.pt



Plano Municipal para a Integração de Imigrantes

Lousã

O QUE É?

O Plano Municipal de Integração de Imigrantes é um instrumento de planeamento estratégico de base territorial, construído através de uma participação conjunta e partilhada e que se estrutura a partir dos objetivos do Plano Estratégico das Migrações. Esse plano determina eixos, estratégias e objetivos de intervenção, baseados nas prioridades definidas no diagnóstico local, a partir do qual se definem os objetivos gerais e específicos, bem como entidades e recursos a afetar, no período vigente de 2015-2017. O diagnóstico serve para a integração dos imigrantes, naturais de países terceiros, residentes neste território e para reforçar a sua participação ativa na comunidade, promovendo a interculturalidade e o seu contributo para o desenvolvimento do Concelho.

O QUE FAZ?

Com este Plano pretende-se dotar o município da Lousã de uma política efetiva de acolhimento/integração de cidadãos estrangeiros e de promoção da interculturalidade, enquanto fator de desenvolvimento e fortalecimento da democracia e da dinâmica social local, baseada na solidariedade, reforçar a perspectiva de integração dos imigrantes na cultura organizacional das instituições e nas políticas da autarquia, incentivando à disseminação de boas práticas na referida matéria e contribuir para que a intervenção técnica seja cada vez mais adequada às necessidades dos imigrantes; desenvolver um plano municipal, mobilizando, capacitando e apoiando a população imigrante.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade em geral e, em especial, à população Imigrante.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lousã, Junta de Freguesia de Lousã e Vilarinho, Associação de Desenvolvimento Social dos Cinco Lugares, GNR- Núcleo da Lousã, Santa casa da Misericórdia da Lousã, ADIC-Vilarinho, Centro Social de Casal de Ermio, Centro Social e Cultural do Pinhal, Centro Paroquial Solidariedade Social Freguesia de Serpins, A. R.C.S. Gândaras, Centro Distrital da Segurança Social-Serviço local da Lousã, Centro de Saúde da Lousã, ACTIVAR, DUECEIRA, Associação Empresarial Serra da Lousã, Associação Konkrets, Cáritas Diocesana de Coimbra, Agrupamento de Escolas da Lousã, Provedoria Municipal das Pessoas com Incapacidade, Escola do Riso, Associação Cultural Princesa Peralta, Associação Concretizar, Arte Via Cooperativa, Cooperativa Trevim, ADRAS.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Plano Municipal de Integração dos Imigrantes, pretende definir uma estratégia de intervenção assente na temática ligada à imigração com enfoque para os NPT. Desta forma, contribui com um conjunto de medidas que vão ao encontro das necessidades identificadas pelas diversas instituições do concelho e, eventualmente, da região. São definidas ações nunca antes implementadas no concelho, envolvendo e responsabilizando os vários parceiros locais, pelo que o mesmo assenta numa metodologia de trabalho participativo.

A Câmara Municipal pretende promover, no âmbito deste Plano Municipal, em parceria com várias entidades, um conjunto de ações que tem como objetivo a capacitação dos agentes que desempenham funções de apoio e acolhimento e o envolvimento dos cidadãos imigrantes em atividades de interesse comunitário para dar uma resposta ao nível da integração e interculturalidade e contribuir para a sustentabilidade social.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lousã

Centro Local de Integração dos Imigrantes

Telf: 239 990 375 | Email: sector.social.saude@cm-lousa.pt

RPICPE

Rede de Parceria das Instituições de Combate à Precariedade Económica Matosinhos



O QUE É?

A RPICPE é uma rede de instituições sociais locais que atua de modo concertado a nível do apoio alimentar, garantindo a avaliação técnica e a priorização de todas as solicitações registadas no concelho de Matosinhos, tendo como objetivos garantir o apoio de todas as pessoas/famílias que necessitam, além de lhes facultar o acesso a um diagnóstico técnico; garantir a equidade de critérios na distribuição dos apoios alimentares, junto de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade económica; garantir o apoio de forma mais célere às pessoas/famílias com necessidades e garantir o acompanhamento técnico de todas as situações apoiadas e a priorização das mesmas.

O QUE FAZ?

Promove a dinamização de respostas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida e para a erradicação das manifestações de pobreza e de exclusão, através do acompanhamento técnico e através da promoção de ações de formação direcionada para as entidades que atribuem cabazes e gestores/as de caso. Esta formação, designada por Oficina - Famílias em vulnerabilidade socioeconómica: acompanhamento nutricional e cidadania, foi orientada no sentido dotar o/as intervenientes de conhecimento sobre alimentação saudável.

Garante a não duplicação de apoios às mesmas famílias, bem como um maior rigor na atribuição dos apoios assim como da realização de reuniões com a participação dos/as gestores/as de caso e os responsáveis das entidades que atribuem cabazes, que permite estreitamento de relações e uma troca de informação no âmbito do acompanhamento às famílias.

Centraliza, numa Lista Única, as solicitações de apoio alimentar, permitindo identificar as lacunas que subsistem e facilitando uma gestão global desses mesmos recursos.

A QUEM SE DESTINA?

Aos munícipes (pessoas/famílias) em situação de precariedade económica com necessidades ao nível de apoio alimentar.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Matosinhos, Entidades sem fins lucrativos que intervêm na área da Ação Social, Centro Distrital de Segurança Social do Porto, Uniões de Freguesia do Concelho de Matosinhos, Empresa Municipal de Habitação de Matosinhos - Matosinhos Habit.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Do trabalho desenvolvido salienta-se a existência de uma lista concelhia atualizada de pessoas famílias apoiadas pelas 22 entidades da RPICPE na Plataforma Social de Matosinhos (PSM), uniformização de critérios de avaliação por parte de todos/as os/as gestores/as de caso da rede de atendimento, considerando-se em situação de precariedade económica os agregados familiares com capitação igual ou inferior a cem euros, sendo priorizadas as famílias consideradas parte de grupos de risco. Anualmente, a autarquia presta apoio financeiro a dezassete entidades desta Rede, as quais prestam apoio alimentar no concelho de Matosinhos. Atualmente, esse apoio chega a 2826 pessoas e 1045 agregados familiares que se encontram em situação económica particularmente vulnerável.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Matosinhos
Divisão Promoção Social e Saúde

Tel.: 229 390 900 | Email: maria.j.nascimento@cm-matosinhos.pt



Ora ponha aqui o seu pezinho

Miranda do Corvo

O QUE É?

Defrontando-se com o problema do envelhecimento da população, tendo em vista a promoção do bem-estar dos cidadãos mais idosos, pretendem-se políticas municipais de âmbito social com novos desafios, combinando respostas clássicas de apoio a lares e centros de dia com suporte a iniciativas que respondam aos anseios de idosos mais saudáveis, com níveis mais elevados de escolaridade e, portanto, mais exigentes em termos da sua participação na comunidade. A velhice ativa é, pois, o grande desafio deste milénio.

O envelhecimento saudável enfatiza uma abordagem que reconhece os direitos à igualdade de oportunidades e de tratamento. Esta abordagem promove uma atitude positiva para envelhecer, procurando quebrar estereótipos e mudar as atitudes face ao envelhecimento.

Partindo destes pressupostos, o Município de Miranda do Corvo decidiu promover a iniciativa “Ora ponha aqui o seu pezinho - workshop de dança para seniores”, cujo principal objetivo é promover o envelhecimento ativo, combater a inércia e contribuir para a prevenção da diminuição da mobilidade, através do estímulo da atividade física, intelectual e criativa.

Constitui também um convite aos participantes para aprofundarem o conhecimento dos seus próprios corpos e das suas potencialidades, despertando emoções positivas, contribuindo deste modo para o aumento da autoestima e do bem-estar.

O QUE FAZ?

Este projeto, “Ora ponha aqui o seu pezinho - workshop de dança para seniores”, tem como objetivo promover o envelhecimento ativo, combater a inércia e contribuir para a prevenção da diminuição da mobilidade, através do estímulo da atividade física, intelectual e criativa.

Estas sessões são também um convite aos participantes para aprofundarem o conhecimento dos seus próprios corpos e das suas potencialidades, despertando emoções positivas, contribuindo deste modo para o aumento da autoestima e do bem-estar.

A QUEM SE DESTINA?

“Ora ponha aqui o seu pezinho” destina-se a maiores de 60 anos e decorre uma vez por mês na Casa das Artes, permitindo também aos participantes usufruir deste Equipamento Cultural do Concelho como protagonistas, e não como meros espetadores.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Cerca de 10 participantes por sessão.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo | Telf.: 239 530 320 | Email: camara@cm-mirandadocorvo.pt
Biblioteca Municipal Miguel Torga | Telf.: 239 530 326 | Email: biblioteca@cm-mirandadocorvo.pt
Casa das Artes de Miranda do Corvo | Telf.: 239 533 141 | Email: casa.artes@cm-mirandadocorvo.pt

Rede de Apoio Alimentar

Montijo



O QUE É?

Uma rede de trabalho concelhia, constituída por instituições locais, mediadoras de Apoio Alimentar e coordenada pela Câmara Municipal.

O QUE FAZ?

- Partilha regular de informação sobre as famílias apoiadas, de forma a evitar duplicações;
- Delimitação de áreas geográficas de intervenção de cada instituição;
- Mapeamento de respostas alternativas de alimentos;
- Partilha de informação sobre procedimentos e formas de atuação;
- Caracterização geral das famílias apoiadas.

A QUEM SE DESTINA?

Indivíduos e/ou as famílias que se encontrem em situação de dependência social e financeira verificada e reconhecida:

- Baixo Rendimento per-capita do agregado familiar;
- Desemprego prolongado;
- RSI, Subsídio Desemprego, Subsídio Social de Desemprego ou outra prestação social;
- Número de pessoas do agregado familiar.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Montijo, Associação Caminho do Bem Fazer, Cruz Vermelha Montijo, Centro Paroquial do Montijo, Grupo Sócio Caritativo do Afonsoeiro, Grupo Sócio Caritativo de Pegões, Comissão Social de Freguesia Alto Estanqueiro/Jardia, Comissão Social de Freguesia de Sarilhos Grandes, Cáritas da Atalaia, Centro Reformados do Montijo, Associação Cristã Adventista, Santa Casa da Misericórdia do Montijo, Aldi, Continente, E'Leclerc, Banco Alimentar de Setúbal, Banco dos Bens Doados - EntreAjuda.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Através da Rede de Apoio Alimentar Concelhia, tem-se vindo a contribuir para a atenuação das formas mais graves de pobreza por intermédio da prestação de assistência não financeira às pessoas mais carenciadas, da concessão de alimentos e ou de assistência material de base (via articulação, sempre que necessário, com a Loja Social do Município) e da realização de atividades de inclusão social vocacionadas para a integração das pessoas nessas condições.

De igual modo, tem-se assistido ao potenciar do impacto dos parceiros no território, diminuindo as fragilidades da resposta alimentar local, atuando de forma sustentada e articulada junto dos beneficiários deste apoio e de forma a permitir a sua autossustentância futura. Encaramos este apoio como um apoio temporário, e não permanente, melhorando a relação das famílias com os serviços de apoio, melhorando a confeção dos alimentos recebidos e a gestão do orçamento doméstico.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Montijo | Divisão de Desenvolvimento Social e Promoção da Saúde
Rua José Joaquim Marques, 124 | 2870-248 Montijo
Telf.: 212 327 739 | Email: ddsps@mun-montijo.pt



GAVA
GABINETE DE APOIO À VÍTIMA
ODEMIRA E ALJEZUR

Gabinete de Apoio à Víctima

Odemira

O QUE É?

Dá uma resposta especializada de proximidade na área da violência doméstica no Concelho de Odemira, dirigida a vítimas.

O QUE FAZ?

Presta apoio psicológico, social, jurídico e psicossocial.

A QUEM SE DESTINA?

Vítimas de Violência Doméstica

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odemira, Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, Guarda Nacional Republicana, Instituto de Medicina Legal e Ciências Forenses, Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano, Instituto de Segurança Social, Rede Nacional de Casas Abrigo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Dados desde 2012, incluindo 2015: 63 processos (43 mulheres vítimas, 3 homens vítimas, 16 homens agressores e 1 mulher agressora).

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

TAIPA, CRL

Travessa do Botequim n.º 6 | Apartado n.º 9 | 7630-909 Odemira | Telf.: 283 320 020

Gabinete de Apoio à Víctima | Rua José Maria de Andrade, n.º 4 | 7630 Odemira | Telf.: 969 861 953 | Email: gava@taipa-desenvolvimento.pt

Projeto (Des)Construir Leituras Pequenos Mestres da Amizade Odivelas



O QUE É?

O Projeto “(Des)Construir Leituras - Pequenos Mestres da Amizade” visa despertar os mais novos para o reconhecimento de comportamentos de conflito, dando enfoque a condutas positivas, nomeadamente, a cooperação, tolerância, justiça, generosidade, aceitação das diferenças, relações humanas e a tomada conjunta de decisões que podem contribuir para estabelecer relações, com o propósito de uma efetiva mudança de mentalidades e comportamentos.

O QUE FAZ?

O Projeto é implementado através da leitura de histórias infantis, selecionadas pela narrativa que assentam na construção e na tomada de consciência da identidade pessoal e social, bem como o recurso a jogos que envolvem diferentes tarefas e desafios, desenvolvendo o pensamento crítico.

A QUEM SE DESTINA?

Dirigido a crianças com frequência em Instituições Particulares de Solidariedade Social com valência de Jardim de Infância do concelho de Odivelas.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, Instituições Particulares de Solidariedade Social com valência de Jardim de Infância do concelho de Odivelas.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Projeto de continuidade que tem verificado níveis de adesão bastante satisfatórios por parte da população alvo, atestados através de instrumentos de avaliação. No ano de 2016, abrangeu 3 IPSS, 228 crianças (117 meninos e 111 meninas) e 11 salas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas | Gabinete do Observatório da Cidade
Av. Amália Rodrigues, n.º 20 - piso 5 | 2675-432 Odivelas
Telf.: 219 320 728 | Email: goc@cm-odivelas.pt



Projeto Praia Acessível

Oeiras

O QUE É?

É uma iniciativa promotora da inclusão social das pessoas com mobilidade condicionada, ou reduzida e, em especial, das pessoas com deficiência. Pretende facilitar o acesso destes cidadãos à praia e aos banhos de mar em segurança, através da utilização gratuita de cadeiras de praia anfíbias (tiralôs) e de outros meios de apoio à mobilidade, como passadiços colocados no areal. A adesão ao Projeto está prevista para crianças e adultos, através das instituições que frequentam, ou a título particular.

O QUE FAZ?

O Projeto Praia Acessível é desenvolvido anualmente na Praia de Stº Amaro de Oeiras, de 15 de junho a 31 de agosto, no horário compreendido entre as 9h e as 13h, incluindo fins-de-semana.

Disponibiliza o apoio contínuo de uma equipa de Bombeiros da Associação Humanitária de Bombeiros de Oeiras, e de voluntários da Associação Pró-Atlântico que, diariamente, facilitam o acesso à praia e aos banhos de mar a pessoas que, de outra forma, não teriam condições de usufruir, em segurança, da praia e de todos os benefícios para a sua saúde física e mental que a mesma proporciona.

É uma prática promotora de uma política de mobilidade para todos que deverá ser cada vez mais adotada na generalidade dos espaços públicos.

A QUEM SE DESTINA?

Pessoas com mobilidade reduzida ou condicionada e pessoas com deficiência integradas, ou não, em Instituições.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras, Associação Humanitária dos Bombeiros de Oeiras, CERCIOEIRAS, Associação Pró-Atlântico.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projeto Praia Acessível é desenvolvido pelo Município de Oeiras, desde 2005. Nos últimos anos, tem-se verificado uma adesão cada vez maior, em que o número de utilizações ultrapassa a média de 450, sendo o número de Instituições que seleciona a Praia Acessível Oeiras para realizar a sua época balnear é também cada vez maior.

Por parte dos técnicos que acompanharam os utentes, a avaliação do funcionamento do Projeto Praia Acessível é excelente. Destacam a facilidade de mobilidade no areal da praia de Sto. Amaro de Oeiras, proporcionada pelos passadiços de madeira que possibilitam a circulação de utilizadores de cadeira de rodas e de pessoas com mobilidade mais condicionada. Destacam, igualmente, o apoio, disponibilidade permanente e dedicação da equipa da Associação Humanitária de Bombeiros de Oeiras e a possibilidade de efetuar banhos de mar com toda a segurança e conforto, dada pelos equipamentos disponibilizados, que de outra forma seria muito difícil realizar, dadas as limitações físicas de muitos utentes.

Para os participantes, é evidente a melhoria da sua qualidade de vida através da oportunidade de socialização, alargando os contactos e a rede social de acesso aos benefícios do mar, e da prática de uma atividade de lazer.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras
Divisão de Ação Social, Saúde e Juventude
Telf.: 214 404 874 | Email: dassj@cm-oeiras.pt

Plano Municipal de Promoção da Participação Infantil e Juvenil

Palmela



O QUE É?

Plano municipal que procura ser um caminho estratégico para sensibilizar e implementar o direito à participação cidadã das crianças e jovens, inscrito na Convenção sobre os Direitos da Criança.

Partindo do que já se faz em cada instituição e das necessidades e interesses das crianças e jovens, o plano desenvolve-se através de várias ações e projetos, procurando garantir que tenham acesso à INFORMAÇÃO essencial à sua participação; que possam desenvolver e potenciar as suas competências de cidadania ativa, numa perspetiva de EDUCAÇÃO holística; que exerçam o seu direito de PARTICIPAÇÃO na vida comunitária e na gestão pública; que a sua voz, necessidades e prioridades sejam parte integrante das decisões políticas e programas públicos.

O QUE FAZ?

Ao longo do ano letivo, e de forma flexível, de acordo com as instituições e com os grupos de crianças e jovens, este plano municipal desenvolve-se através de:

- Publicações, Guias de Apoio e de Informação sobre o poder local, direitos da criança e direitos humanos, através de jogos, histórias, livros e oficinas; cadernos pedagógicos de apoio à atividade do corpo docente e de outros profissionais;
- Ações de sensibilização e promoção dos direitos da criança;
- Desenvolvimento de Projetos Municipais: “Poder Local: eu conheço! Eu Participo!”, onde se explora uma maleta pedagógica em plenários com o executivo da Câmara Municipal e Juntas de Freguesia; Projeto “Eu Participo” que permite o desenvolvimento de competências associadas à liderança de projetos em grupo; o Programa “Agir pelos direitos: Eu Participo!”, com vista ao reconhecimento de boas práticas nas entidades que trabalham com esta faixa etária;
- Visitas aos serviços municipais e Juntas de Freguesia, permitindo aumentar o conhecimento do poder local e o papel das instituições;
- Criação de um email de comunicação direta entre as crianças e o executivo municipal para a apresentação das suas ideias para o território, ou indicações de melhorias a efetuar.

A QUEM SE DESTINA?

Entidades/instituições que trabalham com crianças e jovens (escolas públicas e privadas, instituições particulares de solidariedade social, centros de acolhimento, associações, etc.), envolvendo os seus profissionais, famílias, crianças e jovens.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela, Escolas do Concelho de Palmela; Comité Português para a UNICEF.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

As crianças sentem-se empoderadas e ganham um sentido de cidadania ativa, mais conscientes e envolvidas em valores como espírito de equipa, cooperação, direitos coletivos, bem-estar comum.

Verificou-se um aumento da implementação de melhorias junto das entidades onde se desenvolvem ações/projetos e assembleias de crianças. Tornam-se visíveis mudanças nas atitudes e práticas profissionais.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela

Gabinete de Participação e Cidadania

Tel.: 212 336 600 | Email: gparticipa@cm-palmela.pt | Website: www.cm-palmela.pt



Semana Intercultural de Portimão

Portimão

O QUE É?

Uma semana dedicada à Interculturalidade, através de um programa de atividades com vista a promover a partilha de experiências e o convívio entre as várias comunidades migrantes, estimulando o diálogo entre as diversas culturas e sensibilizando todos os cidadãos para a importância da construção de uma sociedade mais justa, igualitária e intercultural.

O QUE FAZ?

A Semana Intercultural de Portimão, que decorre em Maio/Junho, conta com um programa diversificado de atividades - música, dança, moda, gastronomia, histórias, entre outras - envolvendo a participação ativa de diferentes públicos, desde da comunidade escolar a diversas associações locais de imigrantes, e não só.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Portimão, Associação CAPELA.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este projeto passou a fazer parte da agenda local e sinaliza o empenho do município em transformar Portimão numa sociedade intercultural, ao invés de uma sociedade multicultural. Pretende-se que haja um cruzamento de culturas que coexistem pacificamente e se respeitam mutuamente na diferença, e onde se pode aprender e enriquecer através do diálogo e da convivência com a diversidade.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Portimão

Divisão de Habitação Desenvolvimento Social e Saúde

Telf.: 282 470 830 | E-mail: divisao.habitacao@cm-portimao.pt | Website: <https://www.cm-portimao.pt/>

CLAIM

Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes Portimão



O QUE É?

Este projeto tem como funções o acolhimento, informação e apoio a cidadãos migrantes (imigrantes, emigrantes e requerentes de proteção internacional).

O QUE FAZ?

Presta apoio e informação em diversas áreas, tais como, regularização, nacionalidade, reagrupamento familiar, habitação, retorno voluntário, trabalho, saúde, educação, entre outros temas do quotidiano. O CLAIM tem como missão ir além da informação, apoiando todo o processo de acolhimento e integração dos migrantes, em articulação com as diversas estruturas locais, e promovendo a interculturalidade a nível local.

A QUEM SE DESTINA?

Migrantes.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Portimão, Alto Comissariado para as Migrações.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Município promove continuamente a integração social, educacional e profissional, apoiando, acompanhando e incentivando os migrantes, em diversas atividades que promovem a vivência no seio da comunidade local, tais como a aprendizagem da língua portuguesa, procura de emprego com sucesso e acompanhamento personalizado em serviços da Administração Pública, nomeadamente, Repartição de Finanças, SEF, Centro de Saúde, Hospital, Instituto de Emprego e Formação Profissional, participação em atividades culturais e de lazer, entre outras.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Portimão

Divisão de Habitação Desenvolvimento Social e Saúde

Tel.: 282 470 830 | Email: divisao.habitacao@cm-portimao.pt | Website: www.cm-portimao.pt



Bom Ambiente para Todos

Porto Santo

O QUE É?

É um projeto que promove a adoção de comportamentos sustentáveis no quotidiano - a nível pessoal, familiar e comunitário - dos utentes do Centro de Atividades Ocupacionais do Porto Santo - CAO. Para além disso, apoia e dá continuidade à integração do CAO no Programa Eco-Escolas.

O QUE FAZ?

Desenvolve atividades de educação ambiental, dirigidas ao CAO, bem como à comunidade escolar envolvida, onde se incluem os pais, abordando vários temas de interesse ambiental.

A QUEM SE DESTINA?

Utentes do Centro de Atividades Ocupacionais do Porto Santo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Porto Santo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Adoção de hábitos no quotidiano dos utentes do CAO compatíveis com o desenvolvimento sustentável;
- Estabelecimento de uma parceria que proporciona atividades lúdicas e pedagógicas aos utentes do CAO e restante comunidade educativa;
- Aprendizagens feitas pelos utentes do CAO têm repercussões diretas no ambiente familiar de cada um, refletindo-se posteriormente nas atitudes de todos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Município do Porto Santo
Telf.: 291 980 640
Email: rubinabrito@cm-portosanto.pt

Loja Solidária

Porto Santo



O QUE É?

A Loja Solidária é um projeto de intervenção social integrado na Unidade de Educação e Ação Social da Câmara Municipal do Porto Santo. Tem como objetivo principal dar resposta ao crescente número de situações problemáticas que afetam a população do concelho. Visa contribuir para uma melhoria das condições de vida e bem-estar social e económico da população mais desfavorecida e idosa, numa ótica de prevenção/redução dos fenómenos da pobreza e exclusão social. Intervém com prioridade nos grupos mais vulneráveis da nossa sociedade.

O QUE FAZ?

A Loja Solidária presta um serviço de proximidade e um atendimento personalizado aos munícipes. Encaminha os agregados familiares para o Gabinete de Intervenção Social, onde é feito um atendimento profissional, técnico e sigiloso às situações problemáticas, e onde é preenchido o processo de sistema-cliente. Fornece às famílias, sinalizadas ou em situação de carência económica, artigos, utensílios, produtos e bens de primeira necessidade, tais como: roupa, calçado, alimentos, material escolar, eletrodomésticos, mobiliário, outros bens. Colabora, anualmente, no preenchimento da Declaração Modelo 3 de IRS.

A QUEM SE DESTINA?

Este serviço destina-se a todos os agregados familiares do concelho do Porto Santo que se encontrem em situação de carência económica, ou sejam vítimas de outra situação problemática.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Porto Santo, Gabinete de Intervenção Social, Gabinete de Apoio Psicológico.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No ano de 2016, a Loja Solidária prestou apoio a 187 agregados familiares do concelho.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Porto Santo

Unidade de Educação e Ação Social - Loja Solidária

Linha Verde: 800 203 230 | Telf.: 291 980 640 Ext: 120 | Email: salomecosta@cm-portosanto.pt



Corrida da Mulher

Ribeira Grande

O QUE É?

Corrida/Marcha destinada ao público feminino.

O QUE FAZ?

- Reconhecer a importância e contribuição da mulher na sociedade;
- Recordar as conquistas das mulheres e a luta contra o preconceito racial, sexual, político, cultural, linguístico e económico;
- Promoção de estilos de vida mais saudáveis e promoção do desporto do concelho.

A QUEM SE DESTINA?

Público feminino.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ribeira Grande, Associação de Atletismo de São Miguel e Núcleo Sportinguista de São Miguel.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Foram atingidos excelentes resultados com enorme afluência de participantes. De ano para ano, o número de participantes tem aumentado.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Ribeira Grande

Telf.: 296 470 730

Email: claudioterceira@cm-ribeiragrande.pt

Um dia diferente com pessoas especiais

Ribeira Grande



O QUE É?

Convívio entre os diversos Centros de Atividades Ocupacionais do Concelho.

O QUE FAZ?

- Promove o bem-estar físico, mental e social;
- Estimula o desenvolvimento social e comunicacional;
- Promove a valorização pessoal e a integração social;
- Promove o convívio e intercâmbio entre os Centros de Atividades Ocupacionais do Concelho.

A QUEM SE DESTINA?

Pessoas portadoras de deficiência.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ribeira Grande, Bombeiros Voluntários da Ribeira Grande.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Reconhecimento e valorização das pessoas com necessidades especiais.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Ribeira Grande
Telf.: 296470730
Email: claudioterceira@cm-ribeiragrande.pt



PMIGO

Plano Municipal para a Igualdade de Género e Oportunidades do Seixal

Seixal

O QUE É?

O Plano Municipal para a Igualdade de Género e Oportunidades (PMIGO) é o resultado de um trabalho iniciado no ano de 2002, com o desenvolvimento de ações de informação, sensibilização e formação, atuando sobre temáticas inseridas na defesa dos direitos das mulheres e promoção da igualdade de género.

O QUE FAZ?

O PMIGO promove a integração da perspetiva da igualdade de género, de oportunidades e não-discriminação em todas as políticas municipais, como forma de aprofundar a efetiva igualdade entre mulheres e homens (o “mainstreaming” de género”) valor reconhecido como um princípio fundamental de Boa Governação.

A QUEM SE DESTINA?

O Plano Municipal para a Igualdade de Género e Oportunidades do Seixal está concebido e dirige-se a todas as entidades da parceria da Rede Social do Seixal da área da intervenção social e seus públicos, através dos canais formais e não formais e ao público em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Em substituição da figura do conselheiro ou conselheira municipal para a igualdade, o município do Seixal optou por constituir uma parceria onde integram entidades representativas de diversas áreas de discriminações, as quais integram o Conselho Consultivo para a Igualdade de Género e Oportunidades (CONCIGO), composto pela Câmara Municipal do Seixal, pela Cooperativa Nacional de Apoio a Deficientes (CNAD) - Delegação do Seixal, pela Cooperativa de Solidariedade Pelo Sonho É Que Vamos, pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) da Universidade Técnica de Lisboa, pela Associação para o Desenvolvimento das Mulheres Ciganas de Portugal (AMUCIP), pela Associação OPUS GAY, pelo Movimento Democrático de Mulheres (MDM), pela União de Mulheres Alternativa Resposta (UMAR) e pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Município do Seixal foi distinguido 2 vezes com o Prémio Nacional “Viver em Igualdade”, para os biénios 2012/2013 e 2014/2015, atribuído pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, reconhecendo este concelho como um dos melhores locais para viver em Igualdade.

Foram elaborados os Planos Municipais para a Igualdade de Género e Oportunidades do Seixal para 2010/2012, 2013/2015 e 2017/2020.

Resultou, também, o Projeto Intersectorial “De Igual Para Igual”, que integra várias unidades funcionais da Câmara Municipal e que promove a disseminação do mainstreaming de género, de forma transversal a todos os domínios da intervenção do município com os públicos externos, nas vertentes da educação formal e não formal, para as áreas da ação social, educação, desporto, saúde, cultura e património, contando com a colaboração e assessoria técnica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal

Departamento de Desenvolvimento Social e Desporto | Divisão de Desenvolvimento Social e Cidadania

Telf.: 212 276 700 | Email: seixalsaudavel@cm-seixal.pt

Jogos Desportivos Interculturais e Ação nos Bairros Seixal



O QUE É?

Dinamização da atividade desportiva nos bairros, incentivando a adesão das populações à prática desportiva, promovendo a integração social das minorias étnicas e a prevenção da marginalização dos jovens.

O QUE FAZ?

Organização de atividades desportivas interculturais específicas, obedecendo ao objetivo de promover o aparecimento de uma dinâmica social que vise contribuir para a isenção e a participação dos elementos constituintes das diferentes etnias, num processo interno de desenvolvimento das práticas desportivas e que, em simultâneo, crie uma dinâmica aberta e motivadora da participação.

A QUEM SE DESTINA?

Às comunidades de Quinta da Princesa, de Vale de Chicharos, da Cucena, da Boa-Hora, de Miratejo e Santa Marta.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Seixal, Grupo Desportivo, Cultural e Recreativo da Quinta da Princesa; CRIAR-T; KHPAZ; Santa Casa da Misericórdia do Seixal; Clube Recreativo e Desportivo de Miratejo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Um total de 5612 participações, entre 2007 e 2016;
- Integração efetiva destas comunidades nos outros projetos desportivos;
- Criação da comissão técnica do projeto.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal
Departamento de Desenvolvimento Social e Desporto | Divisão de Desporto
Telf.: 914 439 650 | Email: camara.geral@cm-seixal.pt / isabel.costa@cm-seixal.pt



Plano Municipal Igualdade de Género

Jornadas Municipais pela Igualdade e Inclusão Social

Serpa

O QUE É?

Organização municipal anual, realizada entre os meses de fevereiro e março, com o intuito de sensibilizar, promover e implementar boas práticas que contribuam para a promoção de uma efetiva promoção da igualdade e inclusão social.

O QUE FAZ?

Durante as jornadas, efetivadas em quatro semanas, o Município de Serpa programa ações de sensibilização associadas ao tema, tais como palestras nas escolas, um fórum social, teatros e performances artísticas, exposições, etc.

A QUEM SE DESTINA?

À totalidade da população, conforme a tipologia das ações programadas.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Serpa, Rede Social.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Crescente consciencialização para novos paradigmas de inclusão social e igualdade, e maior envolvimento dos cidadãos e da comunidade em geral.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Serpa

Ação Social

Tel: 284 540 100 / 284 549 602 | Email: geral@cm-serpa.pt

Cartão Sesimbra Município Saudável

Sesimbra



O QUE É?

O cartão “Sesimbra Município Saudável” é um documento simultaneamente de identificação do portador e informação de contactos concelhios e familiares em situação de emergência. Destina-se, primordialmente, à população sénior, e foi tornado público e distribuído pela primeira vez a 3 de abril de 2017, na Biblioteca Municipal de Sesimbra.

O QUE FAZ?

O cartão “Sesimbra Município Saudável” congrega três objetivos:

- Disponibilizar gratuitamente, de um modo prático e acessível, os contactos úteis na área da saúde e segurança;
- Utilizar um modelo de cartão resistente, de formato familiar e fácil porte;
- Conciliar, num mesmo suporte, o nome e localidade do portador, bem como o contacto de um familiar próximo para, em caso de emergência, ser possível identificar com facilidade a pessoa em causa.

A QUEM SE DESTINA?

Principalmente população sénior.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Sesimbra, ACES Arrábida - USF Castelo, USF Conde Saúde, Centro de Saúde de Sesimbra.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Projeto pioneiro em que já foram distribuídos cerca de 950 cartões contemplando as três freguesias e o público-alvo: Utentes do Sempre a Mexer, USF, Centro de Saúde e Balcão Único.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Sesimbra

Gabinete de Habitação e Ação social

Telef.: 212 288 537 / 212 288 208 | Email: acao.social@cm-sesimbra.pt / saude@cm-sesimbra.pt



Saúde no Bairro

Programa Nosso Bairro Nossa Cidade

Setúbal

O QUE É?

O programa “Nosso Bairro, Nossa Cidade” (PNBNC) assenta na premissa de que toda a ação deverá ser geradora de participação das pessoas nas decisões que a elas e à sua comunidade dizem respeito.

No “3.º Encontro de Moradores” dos bairros da Bela Vista e Zona Envolvente, num território com 153 edifícios, e onde residem 5769 pessoas, foi decidido pelos moradores destes bairros dar atenção particular às questões da promoção da saúde e prevenção da doença.

A participação dos moradores nas decisões é o eixo central do programa. Para a concretização deste processo, foi constituído um grupo de trabalho assente nos moradores, com a participação ativa das várias entidades parceiras e desse trabalho conjunto resultou o I Encontro de Saúde (21 de Fevereiro de 2016) onde foram debatidas várias temáticas: Hábitos de Vida Saudáveis, Promover a Saúde através da Alimentação, Isolamento e Dependência dos Adultos de Idade Maior. Da avaliação deste encontro surgiu o projeto “Saúde no Bairro”.

O QUE FAZ?

- Revitalização e melhoramento das instalações de prestação de cuidados de saúde - “Espaço Saúde” (atendimento descentralizado e próximo do utente);
- Atendimento, informação e encaminhamento dos moradores “Saúde no Bairro” Formação de Monitores “Férias no Bairro” (Suporte Básico de Vida; Tratamento de feridas e queimaduras; Cuidados com o Sol, Higiene Oral e Pessoal e Cuidadores da População Idosa);
- Workshops sobre alimentação saudável;
- Promoção do Passaporte da Saúde.

A QUEM SE DESTINA?

Moradores do Bairro da Bela Vista e Zona Envolvente.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal, Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Setúbal (IPS/ESS), Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida - ACES Arrábida, Cruz Vermelha Portuguesa - delegação de Setúbal (CVP) e Junta de Freguesia de São Sebastião (JFSS).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- 1.º Encontro de saúde - 111 Participantes;
- Comemorações do dia mundial da saúde - 97 Participantes;
- Ação de formação suporte básico de vida - 7 Participantes;
- Concurso de receitas saudáveis - 16 receitas entregues;
- Comemoração do Dia Mundial da alimentação - 127 Participantes;
- Reuniões - 13;
- Atendimentos - 107 participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Programa Nosso Bairro Nossa Cidade
Edifício Sado | Rua Acácio Barradas n.º 27
Telf.: 265 537 000 | Email: coordenacao.nbnc@gmail.com

Encontro Intergeracional de Soure

Soure



O QUE É?

É um encontro/convívio intergeracional entre os participantes provenientes das várias Instituições da Rede Social do Concelho de Soure, desenvolvendo várias atividades lúdicas, designadamente, ginástica, jogos tradicionais, dança, pintura de mural, animação musical e almoço convívio, fomentando, assim, a socialização e a partilha de experiências.

O QUE FAZ?

- Fomenta o contacto intergeracional, mas também assinala o Dia dos Avós;
- Proporciona à população adulta e jovem, utentes das IPSS e da comunidade em geral, o acesso a um convívio sociocultural e recreativo;
- Promove a comunicação intergeracional;
- Promove o bem-estar e o aumento da qualidade de vida dos participantes através da realização de atividades saudáveis de socialização;
- Promove a troca de experiências entre os participantes;
- Reflete e implementa práticas de exercício físico e de mobilidade, contribuindo para uma maior articulação e cooperação entre as várias áreas de intervenção social, a nível dos estratos mais vulneráveis da população.

A QUEM SE DESTINA?

Jovens e idosas das IPSS do Concelho de Soure.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Soure, IPSS do Concelho de Soure e Soure -3G CLDS -3G.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Consideramos importante que as Instituições assumam como prioridade a responsabilidade de promover atividades que facilitem o encontro e a interação entre gerações, a fim de garantir o reconhecimento e afirmação dos contextos e trajetórias de vidas dos mais velhos e, portanto, o respeito pela individualidade dos idosos. A avaliação destas iniciativas foi bastante positiva, quer pela adesão dos participantes nas atividades desenvolvidas, quer pelo dinamismo, sinergia e envolvimento de todos os Parceiros da Rede Social do Concelho de Soure.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Soure
Gabinete de Ação Social e Saúde

Tel.: 239 506 550 Ext: 358 | Email: cristinamarta@cm-soure.pt



Orçamento Participativo Jovem

Tábua

O QUE É?

O Orçamento Participativo Jovem visa contribuir para o exercício de uma intervenção informada, ativa e responsável dos jovens nos processos de governação local, garantindo a sua participação e das organizações da sociedade civil, nomeadamente, na decisão sobre a afetação de recursos públicos às políticas públicas municipais.

O QUE FAZ?

O Orçamento Participativo Jovem tem como objetivos:

- Incentivar o diálogo e interação entre eleitos, técnicos municipais, cidadãos e a sociedade civil, de forma organizada, na procura das melhores soluções para os problemas, tendo em conta os recursos disponíveis e promovendo uma democracia de proximidade;
- Contribuir para a educação cívica, permitindo aos cidadãos integrar as suas preocupações pessoais com o bem comum;
- Adequar as políticas públicas municipais às necessidades e expectativas dos jovens para melhorar a qualidade de vida da comunidade;
- Aumentar a transparência da atividade da autarquia, o nível de responsabilização dos eleitos e da estrutura municipal, contribuindo para reforçar a qualidade da democracia e o apoio ao desenvolvimento comunitário.

A QUEM SE DESTINA?

Podem participar no Orçamento Participativo Jovem, através da apresentação de propostas e votação, todos os cidadãos com idades compreendidas entre os 12 e os 30 anos, residentes, trabalhadores, estudantes ou naturais do Município de Tábua.

A candidatura pode ser apresentada a nível individual, ou em grupo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Tábua.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este projeto contribuiu para a educação cívica, permitindo aos cidadãos integrar as suas preocupações pessoais com o bem comum, tendo em consideração o expressivo número de participantes nas duas edições efetuadas até ao momento.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Tábua | Praça da República
3420-308 Tábua | Telf.: 235 410 340 | Email: juventude@cm-tabua.pt
Website: www.cm-tabua.pt

GADV

Gabinete de Apoio à Deficiência Visual

Torres Vedras



O QUE É?

Serviço que promove e aumenta as competências, a autonomia e a integração social das pessoas com deficiência visual, aumenta a sua qualidade de vida e o bem-estar, bem como o das suas famílias.

O QUE FAZ?

- Atende, encaminha e acompanha pessoas com deficiência visual e suas famílias; promove workshops de Atividades da Vida Diária; sessões de Orientação e Mobilidade; formação em Tecnologias de Informação e Comunicação; Encontros Temáticos; Visitas Culturais, facilitando ainda a prática de Atividade Física;
- Realiza a Semana da Visão.

A QUEM SE DESTINA?

Cidadãos com deficiência visual e suas famílias, e /ou qualquer cidadão que necessite de informação nesta área.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, ACAPO e Pax Ótica.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Acompanhamento de 36 utentes. Cerca de 77% desses utentes participam nas ações. Registou-se uma participação média de dez utentes por ação.
- Reconhecimento e valorização dos cidadãos com deficiência visual, aumento das suas competências, autonomia e integração social.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras
Divisão de Desenvolvimento Social, Área da Governança, Saúde e Intervenção Social
Telf.: 261 320 771 | Email: sandracolaco@cm-tvedras.pt



OTL ESPECIAL @rte

Valongo

O QUE É?

Um projeto de ocupação de tempos livres que decorre nas interrupções letivas, de 2^a a 6^a, através da dinamização de atividades artísticas e lúdicas. Desenvolve-se em função de três eixos - Cultural/Artístico, Lazer e Outros Saberes/Ocupacionais.

O QUE FAZ?

- Permitir que as famílias destas crianças e jovens possam manter as suas ocupações diárias aquando das férias letivas destes/as;
- Minorar o défice na oferta de espaços especializados para a ocupação de tempos livres de grupos com necessidades especiais;
- Potenciar o desenvolvimento das crianças e jovens com deficiência;
- Promover a cooperação, a entajuda e o espírito de equipa;
- Fomentar a autonomia, a iniciativa e a criatividade das crianças e jovens com deficiência, apelando à participação nas diferentes atividades;
- Proporcionar o desenvolvimento das competências pessoais e sociais dos(as) participantes;
- Proporcionar momentos de lazer e divertimento;
- Desenvolver competências ao nível das artes.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças e jovens com deficiência, a partir dos 6 anos de idade, e residentes no concelho de Valongo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Valongo, Educasom: Associação de Artes e Cultura, Centro Social e Paroquial de Alfena (Unidade de Deficiência de Alfena), Universidade do Porto (Gabinete de Ação Social).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Cumprimento na íntegra dos objetivos para os quais foi direcionado, designadamente:

- O forte contributo na conciliação da vida profissional e sociofamiliar;
- Dar resposta à ausência de outro tipo de ocupação de tempos livres dirigidos a esta população alvo;
- A orientação das atividades em função das necessidades específicas dos/as participantes.

Feita a avaliação de impacto, podemos com toda a certeza afirmar que o impacto do projeto foi altamente positivo.

Em 2015, participaram 60 crianças e jovens, num total de 24 agregados familiares, sendo que cada criança ou jovem se pôde inscrever em mais do que uma semana. Em 2016, o número de participantes foi de 132 crianças ou jovens, integradas em 30 agregados familiares (havendo, mais uma vez, a possibilidade de inscrição em mais do que uma semana).

O projeto OTL ESPECIAL @rte foi reconhecido pela ANACED (Associação Nacional de Arte e Criatividade de e para Pessoas com Deficiência), como exemplo de boas práticas artísticas e culturais.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Valongo | Divisão de Educação, Ação Social

Av. 5 de Outubro, 160 | 4440-503 Valongo

Telf.: 224 227 900 | Email: rede.social@cm-valongo.pt | Website: www.cm-valongo.pt | Facebook: www.facebook.com/municipio.valongo

Cartão Social do Reformado, Pensionista e Idoso

Viana do Alentejo



O QUE É?

O Cartão Social do Reformado, Pensionista e Idoso resulta de um Regulamento Municipal com o intuito de minorar as dificuldades sociais e económicas com que se deparam os idosos do município. É um cartão com o qual se conseguem obter benefícios em vários serviços.

O QUE FAZ?

Os beneficiários do Cartão Social do Reformado, Pensionista e Idoso poderão usufruir das seguintes regalias:

- Redução de 50% no pagamento de taxas e licenças municipais;
- Redução de 50% no preço dos bilhetes de cinema;
- Isenção de pagamento na entrada nas Piscinas Municipais;
- Acesso à Oficina Domiciliária para Obtenção de pequenas reparações.

A Oficina Domiciliária tem como princípio a execução de pequenas obras de reparação e conservação na habitação dos beneficiários do Cartão Social do Reformado, Pensionista e Idoso, até ao valor global de 400€, de dois em dois anos, por habitação, e em habitações permanentes dos requerentes.

Para além dos benefícios municipais e do acesso à Oficina Domiciliária, os beneficiários dispõem de muitos descontos em várias empresas do concelho que se associaram a esta iniciativa, dos quais se destaca o setor da saúde, da energia, da beleza e estética, da construção civil e dos produtos alimentares.

A QUEM SE DESTINA?

O Cartão Social do Reformado, Pensionista e Idoso destina-se à população do Município que se enquadre nas seguintes normas:

- Ter 65 anos ou mais;
- Ser residente no Concelho de Viana do Alentejo há, pelo menos, um ano;
- Estar recenseado numa das freguesias do Concelho;
- Auferir uma reforma ou pensão igual ou inferior ao salário mínimo nacional.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo, empresas privadas aderentes sediadas no município.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Neste momento, existem 527 beneficiários do Cartão Social do Reformado, Pensionista e Idoso no Município de Viana do Alentejo e, desde 2009, data da criação da Oficina Domiciliária, associada ao Cartão, até ao final de 2016, a Câmara recebeu um total de 404 pedidos e concretizou 313, com um investimento total de 104.103,57€.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo | Divisão de Desenvolvimento Social e Humano | Setor de Ação Social
Rua Brito Camacho, n.º 13 | 7090-237 Viana do Alentejo
Telf.: 266 930 910 | Fax: 266 930 019 | Email: ddsh@cm-vianadoalentejo.pt



Bem-me-quer mais perto

Viana do Castelo

O QUE É?

O “Bem-me-quer mais perto” é um projeto de voluntariado a nível local, com base nas relações de proximidade, que pretende prestar apoio pessoal e social diferenciado, em contexto domiciliário, aos/às idosos/as do município.

Este projeto tem como finalidade dar resposta a pessoas idosas que vivam em situação de isolamento social, de risco ou de perda de independência por período temporário ou permanente, contribuindo para que tenham uma vida digna, confortável e saudável, prestando ajuda direta ao/à idoso/a e indiretamente à família e/ou comunidade. Baseando-se no conceito de voluntariado social, o “Bem-me-quer mais perto” tem como objetivos gerais: i) promover o envelhecimento ativo; ii) fomentar a inclusão social do idoso e a sua participação na comunidade; iii) dinamizar uma rede de suporte social com base nos princípios do voluntariado de proximidade.

O QUE FAZ?

Assegura a prestação dos seguintes serviços de voluntariado social: i) acompanhamento pessoal e social; ii) apoio informativo; iii) animação/atividades de desenvolvimento pessoal; iv) mobilização/encaminhamento para os recursos e serviços disponíveis na rede social. No âmbito da prestação dos serviços anteriormente mencionados, o “Bem-me-quer mais perto” promove a realização das seguintes atividades:

- Acompanhamento pessoal e social;
- Apoio informativo (ajudas técnicas; utilização de serviços; direitos e deveres de cidadania, entre outros);
- Animação,
- Mobilização/encaminhamento para os recursos e serviços disponíveis na rede social.

As atividades são dinamizadas de acordo com os interesses e necessidades de cada beneficiário/a.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a idosos/as, a partir dos 65 anos, quando se verifique a ausência de integração social e de uma rede social de apoio que os/as privam de integração social e comunitária e a pessoas que residam e/ou trabalhem nas freguesias onde o projeto se encontra em implementação, que se inscrevam como voluntárias e se disponham a colaborar de forma responsável.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo (através do Gabinete Cidade Saudável) e entidades que integram as Comissões Sociais de Freguesia (CSF).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este projeto iniciou a sua implementação em 2009, registando um alargamento territorial da sua intervenção. Integraram este até ao momento, 35 idosos e, aproximadamente, 70 voluntários/as.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo | Gabinete Cidade Saudável

Passeio das Mordomas da Romaria | 4904-877 Viana do Castelo

Telf: 258 809 300 / 377 | Email: apoiiodps@cm-viana-castelo.pt | Website: www.cidadesaudavel.cm-viana-castelo.pt

Plano de Promoção do Empreendedorismo nas Escolas do Baixo Alentejo

Concelho de Vidigueira
Vidigueira



O QUE É?

O projeto Plano de Promoção do Empreendedorismo nas Escolas do Baixo Alentejo (PPEEBA) decorreu do protocolo assinado entre o Instituto Politécnico de Beja (IPBeja) e os Municípios do Baixo Alentejo. A iniciativa visa alargar a capacidade e a cultura empreendedora em contexto escolar, e fomentar e treinar as competências do/a/s aluno/a/s nesse domínio.

Para promover o percurso de aprendizagem realizado pelo/a/s aluno/a/s envolvido/a/s, no final do ano letivo, foi realizada a Feira de Empreendedorismo, na qual se apresentaram os projetos realizados pelos alunos.

O QUE FAZ?

- Articular estratégias de combate ao insucesso/abandono escolar capazes de promover a motivação para a valorização da escola como modo de capacitação do 'jovem empreendedor';
- Construir planos/ações de formação ajustados aos vários intervenientes - docentes, estudantes, auxiliares de ação educativa, pais e outros intervenientes identificados;
- Reforçar as competências de promoção da cultura e ação empreendedora de educadores, professores e técnicos e crianças/estudantes (1.º passo: 3-12 anos; 2.º passo: 13-18 anos);
- Desenvolver ações coletivas que contribuam para preparar as crianças/estudantes para a prática de ideias/ações empreendedoras e do fomento da cidadania.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças dos 3 aos 12 anos do Agrupamento de Escolas de Vidigueira.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vidigueira, Agrupamentos de Escolas e IPBeja, que inclui como parceiros: os Municípios do Baixo Alentejo, a CIMBAL, a ADRAL, DEGEST, as ADL: Alentejo XXI, Rota do Guadiana, ESDIME, ADTR, ADCMoura, ADPMértola, o NERBE-AEBAL, a EDIA, o Centro Educativo Alice Nabeiro.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto suscitou uma enorme adesão e renovação do interesse, apoiada e manifestada pela Câmara Municipal de Vidigueira, estendeu o alcance dos seus objetivos a 141 alunos do 1.º Ciclo, contemplando 8 turmas, incluindo a EB1 da escola sede, de Pedrógão, Selmes e Vila de Frades;

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vidigueira | Subunidade de Ação Social, Cultura, Educação e Desporto | Subunidade de Administração e Finanças
Telf.: 284 437 400 | Email: geral@cm-vidigueira.pt / jorgesalvador@cm-vidigueira.pt
Agrupamento de Escolas de Vidigueira | Telf.: 284 437 300 | Email: geral@aevid.pt



Dignilândia

Vila Franca de Xira

O QUE É?

Originalmente criado na Europa, a sua tradução para adaptação a Portugal foi promovida pela Câmara Municipal de Vila Franca de Xira e pela Associação para a Promoção da Saúde e Desenvolvimento Comunitário (APSDC).

É um jogo de cartas em que os jogadores e as jogadoras, enquanto membros do parlamento de um país imaginário chamado Dignilândia, são chamados a decidir sobre políticas sociais que afetam diretamente o acesso aos Direitos Sociais. O jogo tem por base sete direitos, nomeadamente: habitação, associação, educação, segurança social e assistência, cuidados de saúde, proteção contra a pobreza e exclusão social e trabalho.

O QUE FAZ?

Através da argumentação e de processos de tomada de decisão, os jogadores e as jogadoras aprendem mais sobre os Direitos Sociais e a sua relação com as políticas sociais de um país.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos e docentes do ensino secundário.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Associação para a Promoção da Saúde e Desenvolvimento Comunitário.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Realização de workshops para alunos e docentes do ensino secundário, visando a sensibilização para a importância da Educação para os Direitos Humanos recorrendo a metodologias de educação não formal.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Desenvolvimento Social
Telf.: 263 285 625 | Email: desenvolvimento.social@cm-vfxira.pt

A woman with long hair, wearing a striped short-sleeved shirt and a long black skirt, is walking away from the camera on a sandy beach. The sky is a deep orange and red, indicating sunset or sunrise. In the background, there are many white birds, possibly seagulls, on the beach. The overall mood is serene and contemplative.

*QUALIFICAÇÃO AMBIENTAL
E DESENVOLVIMENTO
TERRITORIAL*

Hortas Biológicas

Alfândega da Fé



O QUE É?

O projeto das Hortas Biológicas no concelho de Alfândega da Fé surgiu da vontade da autarquia em promover a agricultura biológica, permitindo à população um contacto direto com a terra e o desenvolvimento de uma consciência Ecológica, contribuindo também para a melhoria das condições de vida dos munícipes.

O QUE FAZ?

Estes espaços, para além de se assumirem como um complemento ao orçamento familiar, servem também um propósito pedagógico. Aliado à produção de produtos hortícolas de qualidade, surge a promoção de boas práticas agrícolas, o incentivo à produção da terra e à preservação e conhecimento do funcionamento da própria natureza. Aliás, a formação dos candidatos, principalmente em questões relacionadas com agricultura biológica e compostagem e o acompanhamento do processo por técnicos da autarquia, são fatores essenciais para o sucesso de todo projeto.

Os espaços estão localizados em zonas centrais da sede do concelho, até porque um dos conceitos inerentes é o da criação de espaços verdes dinâmicos, ao mesmo tempo que se rentabilizam terrenos municipais disponíveis.

A QUEM SE DESTINA?

Todos os munícipes do concelho.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Elevada adesão por parte dos munícipes a este projeto.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Alfândega da Fé
Telf.: 279 468 120 | Fax: 279 463 132
Email: gabinetepresidencia.cmaf@gmail.com



Projeto MultiAdapt

Almada

O QUE É?

MultiAdapt é um projeto de adaptação multifuncional de base ecológica que integra diferentes dimensões da adaptação às alterações climáticas, com um enfoque na regulação da erosão hídrica, na amenização microclimática e na promoção da segurança alimentar. Este objetivo é concretizado pela combinação das hortas, com uma bacia de retenção e a restauração ecológica de um troço da Ribeira da Foz do Rego que, em conjunto, contribuem para acomodar cheias rápidas e promover a biodiversidade e as continuidades ecológicas.

Este conceito inovador foi aplicado nas Hortas Municipais da Quinta do Texugo, situadas na Charneca de Caparica, e enquadrou a restauração ecológica da linha de água e a criação de uma bacia de retenção, com o objetivo de minorar a erosão hídrica na Ribeira da Foz do Rego. Integra, também, uma área de hortas urbanas, um pomar e uma área de estadia. Desta combinação resultam mais-valias no controlo de cheias, na promoção da biodiversidade, na atenuação da ilha de calor urbana e na produção agrícola local.

O QUE FAZ?

É um projeto de baixo custo, flexível e muito eficaz na adaptação às alterações climáticas, com um impacto direto e positivo junto da comunidade. Foram atribuídos 64 talhões hortícolas a famílias que, assim, poderão produzir localmente alimentos frescos e ter um complemento no orçamento familiar. Deste modo, reduz-se também a pegada carbónica associada ao transporte de alimentos.

Estas medidas combinadas entre si contribuem para a diminuição dos riscos e impactes das cheias, associados a elevados caudais de escoamento, reduzindo os fenómenos de erosão hídrica dos solos. Foi instalada uma galeria ripícola nas margens de uma linha de água que promove a infiltração em profundidade. Por outro lado, o aumento da humidade promovido pela vegetação permite baixar a temperatura média ambiente, facto particularmente relevante durante vagas de calor, previsivelmente mais frequentes no futuro.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a comunidade, incluindo as 360 famílias que se tornarão produtores locais de alimentos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Almada, Instituto Superior de Agronomia, AGROBIO e ICLEI – TAP, Transformative Action Projects.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto arrancou em Junho de 2017. Até ao momento, 64 dos 360 talhões hortícolas já foram atribuídos, colocou-se em funcionamento 1 bacia de retenção com uma capacidade de 3.560 m³ e uma linha de água renaturalizada.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Almada | Departamento de Energia, Clima, Ambiente e Mobilidade | Divisão de Estudos, Gestão Ambiental e Energia
Av. D. Nuno Álvares Pereira, 74-D | 2800-177 Almada
Tel: 212 724 700 | Email: almada21@cma.m-almada.pt / cfreitas@cma.m-almada.pt / nlopes@cma.m-almada.pt / psilva@cma.m-almada.pt

Programa Municipal de Ocupação Temporária de Jovens

Almodôvar



O QUE É?

Programa de ocupação dos jovens em atividades de interesse municipal, de forma a potenciar as suas capacidades cívicas e de participação social. De igual modo é um contributo para posterior inserção no mundo profissional.

O QUE FAZ?

- Facilita a inserção dos jovens na vida ativa;
- Incentiva a participação ativa dos jovens na procura de oportunidades profissionais;
- Fomenta valores de companheirismo, relacionais e de voluntariado;
- Potencia as capacidades individuais dos jovens.

A QUEM SE DESTINA?

Jovens dos 18 aos 30 anos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Integração profissional da maioria dos participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Almodôvar
Telef: 286 660 600
Email: dina.cavaco@cm-almodovar.pt



TCBike

Barreiro

O QUE É?

Integração de uma rede de bicicletas elétricas, inicialmente 10 unidades, em duas estações de recolha/entrega, na rede de transportes públicos do município.

O QUE FAZ?

Permite aos utilizadores de transporte público aceder à utilização da rede de bicicletas elétricas dos TCB, com recurso ao seu título de transporte.

Permite deslocções impossíveis de realizar em veículos pesados, como o casco antigo do Barreiro, com recurso a soluções suaves de mobilidade e integradas na lógica de disponibilização de transporte público do município.

A QUEM SE DESTINA?

A todos os cidadãos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Barreiro e fornecedores de serviço, designadamente a Bewegen, a 3W e a Clever Way Mobile International.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Estão implementados dois pontos de recolha e descarga de bicicletas, no centro do Barreiro e na estação Rodo-Ferro-Fluvial do Barreiro, com um total de dez bicicletas elétricas. Ainda estamos na fase demonstrativa do projeto, com mais de 50 utilizações diárias das bicicletas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Transportes Coletivos do Barreiro
Rua dos Resistentes Antifascistas | 2830-523 Barreiro
Telf.: 212 068 592 | Website: www.tcbarreiro.pt

Por Esses Campos Fora

Beja



O QUE É?

Passeios pedestres pela natureza, percorrendo o território do concelho de Beja, interpretando a paisagem, a flora, a fauna e o património cultural e edificado, promovendo a atividade física e o bem-estar.

Os passeios são temáticos, de que são exemplo, a Rota do Pão - direcionada para o património edificado, nomeadamente, os fornos de lenha, Azenhas e Fortins - direcionado para o património edificado e biodiversidade; Caminhos da Cal - direcionado para os fornos de cal e os Saberes Antigos, Entre a Planície e a Ribeira de Terges - essencialmente direcionado para a Biodiversidade.

Realizam-se atividade pontuais, direcionadas para as caminhadas com outros percursos temáticos como, por exemplo, "Porque é que os Solos têm Cores Diferentes".

O QUE FAZ?

São passeios pedestres com temáticas diversas ligadas às áreas de intervenção que, em regra, são finalizadas com provas de produtos locais, azeite, enchidos, vinho. Realizam-se ainda workshops desses mesmos produtos (como fazer pão, queijo, enchidos, etc.), visitas aos estabelecimentos de alojamento em espaço rural e visitas a pequenas unidades agroindustriais, promovendo e dando a conhecer a economia local.

A QUEM SE DESTINA?

População em Geral. Divulgação através da internet (Facebook), agenda cultural, folhetos de divulgação específicos e divulgação oral dos participantes.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Beja e Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em média, participam cerca de 60 pessoas por cada percurso. Esta participação superou claramente os objetivos delineados para este projeto.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Beja

Posto de Turismo

Telf.: 284 311 913 | Email: Turismo@cm-beja.pt



Bragança Granfondo

Bragança

O QUE É?

O Bragança Granfondo proporciona três distâncias distintas para que ninguém sinta que este é um desafio inalcançável: Minifondo (66 km), Mediofondo (104 km) e Granfondo (157 km). Tem um percurso que é uma verdadeira viagem no tempo: cruzaremos essa beleza natural e quase inexplorada que é o Parque de Montesinho, mas também aldeias históricas como Rio de Onor, França ou Guadramil; iremos à vizinha Espanha e passaremos na histórica e monumental Puebla de Sanábria, tal como pelo imponente Castelo de Bragança, Monumento Nacional desde 1910 e que, ao longo do tempo, teve um papel determinante na preservação da independência praticamente desde a sua instauração.

O QUE FAZ?

O Granfondo tem a marca Bikeservice e todos os requisitos que o tornaram o número um em Portugal - percurso desafiante e atraente, organização cuidada e a pensar tanto nos participantes mais competitivos, como nos demais ciclistas do pelotão, abastecimentos em quantidade e qualidade, muitas surpresas e, essencialmente, um ambiente saudável e familiar.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população a nível nacional e internacional.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Presença de cerca de 1300 atletas, dando a conhecer a região e o turismo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança
Unidade de Desporto e Juventude

Telf.: 273 304 200 | Email: desporto@cm-braganca.pt | Website: <http://bragancagranfondo.com>

Workshops de Educação Ambiental Praias

Reaproveitar Para Inovar

Castro Marim



O QUE É?

É um workshop que se realiza nas três praias do Concelho durante a época balnear. Ocorre três vezes em cada uma das praias, com a duração de 3 horas por atividade. A realização desta atividade permite, de uma forma lúdica e pedagógica, transmitir conhecimentos sobre a deposição seletiva e reciclagem de forma a contribuir para a formação e consolidação de consciência ambiental da necessidade de adquirir comportamentos corretos e adequados à proteção do meio ambiente.

O QUE FAZ?

A ação dividiu-se em três fases distintas: realização de um jogo com a simbologia própria do “jogo da glória” subordinado ao tema da reciclagem e uma parte prática baseada no reaproveitamento de resíduos para elaboração de utensílios e brinquedos, para além do preenchimento do questionário de avaliação da atividade.

O jogo, no qual as crianças, acompanhadas dos familiares, vão respondendo a questões relacionadas com o tema, permite efetuar uma sensibilização para a temática abordada e, de uma forma lúdica, transmitir vários conceitos, como a poupança de recursos, deposição seletiva de resíduos, e política dos 5 R. A segunda parte da ação baseia-se na implementação prática dessa política, nomeadamente no aproveitamento de materiais (resíduos) para elaboração de brinquedos, como separadores de livros, objetos voadores, entre outros, sendo durante a atividade trabalhados os conceitos relacionados com a deposição seletiva de resíduos.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças, jovens e adultos acompanhantes.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Castro Marim.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Pelos elevados níveis de participação nestas atividades, consideramos que os objetivos são atingidos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Castro Marim
Unidade Orgânica de Administração Urbanística Ambiente e Serviços Urbanos
Telf.: 281 510 740 | Email: expediente@cm-castromarim.pt



Núcleo Museológico do Sal (NMSal)

Figueira da Foz

O QUE É?

Espaço museológico interpretativo, inaugurado em 2007, com o objetivo de valorizar e difundir testemunhos singulares reportados à relação secular do Homem com o território das salinas da Figueira da Foz. Este complexo cultural e ambiental integra o Armazém de Sal, Rota Pedestre pelo salgado, Rota Fluvial pelo estuário do Rio Mondego e, ainda, o observatório de aves com um leitor de paisagem do território, abordando as salinas e o sal como atividades em que se cruzam múltiplos aspetos - históricos, etnográficos, paisagísticos, ambientais e económicos - explorados de forma integrada, sendo o NMSal um ponto âncora que apresentou candidatura do sal tradicional a património imaterial.

O QUE FAZ?

Espaço que proporciona experiências únicas, com a explanação de cinco grandes temas - O que é o Sal, O Sal na Natureza, História do Sal em Portugal, A Tecnologia do Sal na Figueira da Foz e O Ciclo de Produção e ainda As Salinas e a Conservação da Natureza - trabalhando a necessidade de preservação da atividade tradicional e do produto artesanal, contribuindo assim, de forma integrada, para a valorização deste património como fator de desenvolvimento local sustentável. Os visitantes têm acesso a informação sobre o NMSal e o salgado, as Aves do Salgado da Figueira da Foz (pernilongos e flamingos, entre outras aves), podendo percorrer a Rota das Salinas (circuito pedonal que pretende dotar o caminhante de informação adicional sobre a salicultura, os marnotos, o território e o ecossistema envolvente), e colher salicórnia (planta halófito que cresce nas salinas).

Em 2015, foi inaugurado o primeiro “Pedarium” português, infraestrutura sazonal destinada à utilização do sal tradicional como forma de terapia, saúde e bem-estar, que aproveita a tipologia das salinas e respeita o meio ambiente. Existem também atividades sazonais, como a “safra” (reconstituição da recolha do sal), a “despesca” (apanha de peixe na salina), caminhadas, passeios de kayak, yoga, showcooking com salicórnia, sessões de sensibilização sobre literacia em saúde e múltiplas iniciativas que constituem atividades “âncora” e articulam arte, cultura, gastronomia, ciência, saúde e bem-estar.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral, incluindo visitantes, famílias e grupos organizados, população escolar e população sénior, mas também a comunidade local.

QUAIS AS PARCERIAS?

Produtores de sal, marnotos (trabalhadores responsáveis pelas salinas) e agentes locais tradicionalmente ligados ao salgado; agentes culturais, turísticos e de saúde e bem-estar; Universidade de Aveiro e a Universidade de Coimbra, o Laboratório Marefoz e o Programa Ciência Viva; Programa Municipal Figueira Cidade Saudável.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Dinamização do território, construindo uma estratégia global e integrada. Através da difusão e apoio à reativação e à manutenção da atividade salineira, procuramos promover a coesão dos agentes locais, valorização da importância do salgado, divulgação da utilização do sal tradicional, da flor de sal e da salicórnia, trabalhando estes produtos de forma articulada com os conceitos de saúde e de bem-estar, bem como atração de novos públicos e sensibilização para a conservação do ecossistema.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Núcleo Museológico do Sal
Armazéns de Lavos - Salina Municipal do Corredor da Cobra | 3090-451 Lavos
Telf.: 233 402 840 / 966 344 488 | Email: nucleo.sal@cm-figfoz.pt

Limpeza da Orla Costeira e Subaquática

Lagoa (Açores)



O QUE É?

Atividade anual de limpeza das principais zonas litorais do concelho. Decorreu a 17 de Junho de 2017.

O QUE FAZ?

Esta iniciativa reúne habitualmente diversos populares e instituições do concelho de Lagoa, mas também de outras zonas da ilha de São Miguel. São constituídos grupos e atribuídas zonas específicas para promover a limpeza das zonas. Além da limpeza feita a pé, as parcerias estabelecidas possibilitam que esta também seja feita através da atividade de mergulho e escalada.

Paralelamente, foi desenvolvido um laboratório dedicado à análise de resíduos sólidos, ao mesmo tempo que se desenrolou uma exposição de trabalhos elaborados com materiais reutilizados.

Mais do que a limpeza, o principal objetivo é sensibilizar para os múltiplos problemas causados pela poluição. Como tal, enfatiza-se a necessidade de reutilizar materiais, bem como de separar os diferentes tipos de resíduos.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lagoa, CEFAL, Parque de Resíduos de Lagoa, Junta de Freguesia de N. Sra. do Rosário, Complexo Municipal de Piscinas, Bom Porto - Associação de Pescadores de Lagoa, Associação Bandeira Azul Europa, Clube Náutico de Lagoa, Instituto de Socorro a Náufragos, Escuteiros Marítimos, Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas, Azores Sub, Associação Nadadores Salvadores dos Açores, Agrupamento Escoteiros de Água de Pau, Associação Amigos do Calhau, Escola Secundária de Lagoa, EBI Água de Pau, Associação Juvenil Clube Operário Desportivo, Expolab, Higiãçores, Autoridade Marítima Nacional.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Os trabalhos envolveram aproximadamente 150 pessoas. Nota-se que a população está cada vez mais a par dos procedimentos corretos e alertada para a necessidade de reaproveitar os resíduos, motivo que ajuda a explicar a contínua redução da quantidade de resíduos recolhidos ao longo dos últimos anos.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lagoa (Açores)

Serviço de Desporto e Juventude

Tel.: 296 960 600 | Email: pedro.tavares@lagoa-acores.pt



Rede de Percursos Cicláveis

Lisboa Ciclável

Lisboa

O QUE É?

Uma rede de Percursos e Corredores, que liga os principais parques e áreas verdes de Lisboa.

O QUE FAZ?

É um investimento estratégico na área da mobilidade suave e no uso da bicicleta, como complemento do sistema de transportes local e regional.

A QUEM SE DESTINA?

Os percursos cicláveis previstos pretendem abranger o utilizador de bicicleta, independentemente da sua classe etária ou condição física, uma vez que se enquadram nos critérios de conforto e qualidade geralmente aplicados a percursos cicláveis na Europa, regendo-se por princípios adequados em termos de declive, pavimentação, sinalização e adequação aos requisitos de segurança.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, Administração do Porto de Lisboa, Carris, Metropolitano de Lisboa, REFER e Municípios contíguos da AML Norte do Tejo (Oeiras, Amadora, Odivelas Loures)

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Um aumento de 60km para 90km de rede ciclável do Município de Lisboa a concretizar até final de 2017.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa | Direcção Municipal de Mobilidade Terrestre
Avenida Alexandre Herculano 46 - 4 andar | 1269-054 Lisboa
Telf: 213 501 359 | Email: ines.henriques@cm-lisboa.pt

Impactos das Alterações Climáticas na Saúde Humana

Opção de Adaptação integrada na EMAAC de Loulé

Loulé



O QUE É?

A Estratégia Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas de Loulé (EMAAC de Loulé) pretende promover, em todo o território municipal, uma resposta coerente às múltiplas problemáticas relacionadas com a adaptação às alterações climáticas, através da implementação, a médio-longo prazo, de um conjunto integrado de 28 Opções de Adaptação.

As alterações climáticas comportam impactos e riscos para a saúde humana, sobretudo através da intensificação de fenómenos como ondas de calor, secas e cheias, que consequentemente poderão desencadear doenças transmitidas pela água, doenças transmitidas por vetores, contaminação através de alimentos, doenças associadas ao aumento da poluição do ar, entre outras. Assim, uma das 28 Opções de Adaptação integradas na EMAAC de Loulé consiste em “Definir e Implementar um Programa Relacionado com os Impactos das Alterações Climáticas na Saúde Humana”.

O QUE FAZ?

“Definir e Implementar um Programa Relacionado com os Impactos das Alterações Climáticas na Saúde Humana” tem como objetivos:

- Elaborar um programa de monitorização e informação para o público;
- Alertar os cidadãos para a nova realidade climática;
- Manutenção e reforço dos programas de combate aos mosquitos e vetores de doenças;
- Eliminar lacunas que restrinjam o acesso a serviços mínimos de saúde, reforçando os serviços municipais relacionados.

A QUEM SE DESTINA?

População concelhia, com especial enfoque nos grupos populacionais mais vulneráveis (idosos, populações isoladas, bebés e crianças, municípios com mobilidade condicionada, etc.).

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loulé, a Administração Regional de Saúde do Algarve, o Centro Hospitalar do Algarve, Técnicos da Unidade de Saúde Pública, Centro de Saúde de Loulé, Instituições Particulares de Solidariedade Social, etc.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A EMAAC de Loulé é uma estratégia a desenvolver a médio-longo prazo, cuja implementação, iniciada recentemente, será faseada e gradual.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loulé | Direção Municipal de Administração Geral e Planeamento | Divisão de Planeamento e Informação Geográfica e Cadastro | Divisão de Ambiente, Espaço Público e Transportes
Telf.: 289 400 600 | 289 400 822 | 289 400 890 | Email: leonel.silva@cm-loule.pt lidia.terra@cm-loule.pt ines.rafael@cm-loule.pt



Parques C'Vida

Loures

O QUE É?

A ação Parques C'Vida faz a junção das atividades que todos os serviços municipais pretendem desenvolver nos quatro grandes parques do concelho, apresentando-as numa agenda única, com carácter bimensal, ao dispor da população. Todas as atividades são de participação gratuita.

O QUE FAZ?

A utilização e usufruto de espaços e parques verdes proporcionam o acesso e a escolha de um conjunto de diversas práticas saudáveis nas quais se incluem o convívio, os passeios, caminhadas, corridas ou a prática individual e/ou coletiva de diferentes modalidades desportivas e a educação ambiental.

A QUEM SE DESTINA?

A existência destes espaços é, só por si, relevante, para possibilitar aos cidadãos o usufruto de zonas que permitam, de forma gratuita e universal, o acesso a momentos de atividade física e de convívio, tão importantes para a sociabilidade e o bem-estar físico e mental.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures e outras, a saber:

- No Parque Municipal do Cabeço de Montachique com a AZIMUTE RADICAL, associação que dinamiza o parque através de: arborismo, paintball, orientação, festas de aniversário, slide.
- No Parque Urbano de Santa Iria: A associação MYdynamic dinamiza a Escola de Trânsito juntamente com a PlayBus, empresa que realiza atividades gratuitas com insufláveis.
- Quinta dos Remédios: O Instituto Superior Técnico, entidade propriedade do terreno que acordou com o Município a cedência pública do espaço para usufruto da população enquanto parque e zona de lazer.
- Parque Adão Barata: A MYdynamic dinamiza o parque com insufláveis, bicicletas e carrinhos a pedais.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde 2015 que os parques têm atividades regulares de fim-de-semana, com diversos objetivos, entre eles, o da educação e sensibilização ambiental, desportivas, culturais, etc. Apresenta-se o n.º de atividades por parque:

N.º de atividades	2015	2016
Parque Urbano de Santa Iria de Azóia	120	114
Quinta dos Remédios	-	65
Parque Municipal Cabeço de Montachique	6	24
Parque Adão Barata	74	80

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures
Departamento de Ambiente | Unidade de Sustentabilidade Ambiental
Telf.: 211 150 100 | Email: usa@cm-loures.pt

O Ambiente vai às Praias

Lourinhã



O QUE É?

Conjunto de atividades de educação e sensibilização ambiental realizadas durante a época balnear, nas principais praias do concelho, em especial nas praias galardoadas com Bandeira Azul, com o objetivo de sensibilizar para preservação e respeito pelo ambiente, em particular nas zonas costeiras e balneares.

O QUE FAZ?

Sob o tema central “O Ambiente vai às Praias”, a atividade inclui quatro ações:

- Laboratório Água de Mar, cujo principal objetivo é informar acerca do cumprimento dos critérios de qualidade das águas balneares, com principal enfoque para os parâmetros físico-químicos e bacteriológicos. Seguido de interpretação do boletim de análise;
- O Jogo da Defesa da Floresta: mecânica semelhante ao tradicional “Jogo da Glória”; tem como principal temática as questões da proteção e preservação da floresta;
- O Jogo Quantos-Queres do Ambiente: ateliê de construção do jogo “quantos-quieres” com várias ações ou conselhos benéficos para o ambiente que induzirão o participante a realizar no seu quotidiano;
- O Jogo Corre ao Ecoponto e Separa é um jogo composto por duas fases, na 1ª fase, é visualizado um pequeno vídeo de animação sobre as regras da separação dos resíduos sólidos urbanos (rsu); demonstração e explicação do tipo de matéria-prima resultante da reciclagem dos diferentes rsu depositados no ecoponto. Na 2ª fase, os participantes colocam em prática os conhecimentos adquiridos através de uma “corrida ao ecoponto” realizando corretamente a separação dos rsu recicláveis.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças, jovens e adultos, utentes das zonas balneares.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lourinhã.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Com tradição de realização durante a época balnear, a atividade atrai sempre bastante público, principalmente crianças e jovens, registando-se um cada vez maior interesse e participação, assim como uma maior sensibilidade para as questões ambientais.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã

Divisão Ordenamento do Território, Urbanismo e Ambiente

Tel.: 261 410 100 | Email: ambiente@cm-lourinha.pt



Oficina de Segurança

Lousã

O QUE É?

A Oficina de Segurança é um projeto educativo de caráter ambientalista e de desenvolvimento sustentável que tem por base os conteúdos programáticos do 1.º ciclo, na área de Estudo do Meio, e também as orientações programáticas do Pré-Escolar. Tem um funcionamento regular.

O objetivo principal deste projeto é sensibilizar a comunidade, através das mensagens dos mais novos, enquanto agentes educativos, que serão “os adultos de amanhã”, prevenir situações de risco, consciencializar para a autoproteção e promover um espírito solidário na segurança de todos. Simultaneamente, esta iniciativa possibilita que se motive e dinamize a atitude interventiva da criança/jovem para aprender a conviver, observar, problematizar e atuar, de forma a prevenir e criar alternativas aos riscos e situações de perigo encontradas ao longo da vida.

A Oficina de Segurança tem recebido muitas solicitações de todo o país, levando à criação de um espetáculo itinerante com a sua mascote – a Preventinha – e os seus amigos. Foi criado o Musical – As Aventuras da Preventinha – para dar resposta à necessidade de explorar as três áreas de prevenção de uma forma mais dinâmica, interativa e atual.

Inaugurou-se o novo espaço da Oficina de Segurança (2015), no Parque Municipal de Exposições da Lousã e que conta com três espaços lúdicos e educativos: Casa da Preventinha (sensibilização aos perigos domésticos), Pista da Violeta Stop (sensibilização aos perigos rodoviários) e Floresta do Zé Carumas (sensibilização aos perigos florestais).

O QUE FAZ?

Promove visitas orientadas à Oficina de Segurança, dias temáticos na Oficina de Segurança, concertos didáticos com as três mascotes do projeto, ações de sensibilização e formação e Jogos de exterior.

A QUEM SE DESTINA?

Público-alvo direto: as crianças dos jardins-de-infância e do 1.º ciclo do ensino básico. Público-alvo indireto: população em geral, uma vez que se pretende que os mais novos transmitam os seus conhecimentos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lousã, Unidade de Saúde Familiar Serra da Lousã e Trevim Sol, Unidade de Cuidados na Comunidade Arouce, Aflopinhal, Autoridade Nacional de Proteção Civil, Federação de Bombeiros do Distrito de Coimbra, Bombeiros Voluntários de Serpins, Associação Nacional de Bombeiros Profissionais, Baldios da Lousã, Conselho Directivo dos Baldios dos Lugares da Extinta Freguesia de Vilarinho, Fundação Floresta Unida, Agrupamento de Escolas da Lousã, APSI – Associação Para a Promoção da Segurança Infantil e ADAI.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Cerca de 30000 crianças já visitaram a Oficina de Segurança e é de salientar que, entre essas, constam grupos de Portugal Continental – Norte a Sul, Ilhas e alguns países da Europa (Itália, Grécia, Bélgica, Malta, Espanha, entre outros). Este número de visitantes é mais relevante a nível local, na medida em que, aí, se consegue fazer uma avaliação periódica e real do projeto.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Oficina de Segurança
Email: Oficina.Seguranca@cm-lousa.pt

Horta à Porta

Matosinhos



O QUE É?

O Projeto Horta à Porta tem como objetivo a promoção ambiental e da comunidade e a promoção de estilos de vida saudáveis através do incentivo à prática da agricultura biológica e compostagem.

Este projeto inclui, para além da disponibilização do terreno, sessões de formação sobre agricultura biológica com reciclagens anuais.

O QUE FAZ?

A Autarquia disponibiliza talhões de 25m² (dimensão mínima) a particulares interessados em praticar a agricultura biológica e a compostagem. Ao receber o talhão do terreno, os futuros agricultores recebem também formação em agricultura de modo biológico (para amadores). Os produtos são para consumo próprio, sendo disponibilizada água e um local para armazenar as ferramentas. É ainda disponibilizado um compostor individual ou compostor comunitário.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Matosinho, Lipor.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Foram abrangidas 273 pessoas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Matosinhos

Av. Dom Afonso Henriques | 4454-510 Matosinhos

Tel.: 229 390 900 | Email: margarida.bento.pinto@cm-matosinhos.pt



Limpar Odemira

Odemira

O QUE É?

É uma ação que pretende, sobretudo, ser de sensibilização e educação ambiental e envolver as entidades locais, sociedade civil e os cidadãos em geral.

O QUE FAZ?

Consiste na recolha de lixo, depositado indevidamente, ou abandonado em espaços públicos, matas ou praias. A implementação e coordenação geral é do Município de Odemira, mas em cada freguesia há um coordenador local. Os voluntários, previamente inscritos, dirigem-se ao ponto de encontro definido, onde lhes é fornecido o material necessário (t-shirts, luvas, sacos) e são organizados por grupos.

Cada grupo dirige-se ao local que lhe foi atribuído, para fazer a limpeza. O lixo recolhido é transportado em carrinhas para um espaço que tem, em média, cerca de 50 m², delimitado por grades antimotoim, ficando exposto 2-3 dias, até ser transportado para deposição. Pretende-se com esta exposição “chocar” e sensibilizar as pessoas que por lá passam, alertando-as para o problema dos resíduos e a importância da sua correta deposição.

A QUEM SE DESTINA?

Esta ação destina-se a todos os habitantes do Concelho de Odemira.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odemira, Juntas de Freguesia.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Esta ação foi realizada, pela primeira vez, em 2016. Envolveu 692 voluntários e foram recolhidos 29800 kg de lixo. Contudo, o principal resultado desta iniciativa não se pode medir em números, mas sim em atitudes, contribuindo para uma sociedade mais atenta e mais consciente do valor da Natureza e dos impactos que as nossas ações diárias podem ter sobre esta.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odemira
Divisão de Ambiente

Telf: 283 320 900 | Email: ambiente@cm-odemira.pt

Projeto FI-Sonic

Monitorização Permanente de Ruído e Análise de Eventos Sonoros

Odivelas



O QUE É?

O projeto FI-Sonic enquadra-se no conceito de Cidades Inteligentes que visa melhorar o conforto e bem-estar das populações e promover o desenvolvimento sustentável. Este projeto realiza a monitorização de ruído, em contínuo e em tempo real, e a análise de eventos sonoros através do processamento de sinais de áudio captados por uma rede de microfones. Esta informação pode ser utilizada para diversos estudos, como a avaliação das questões relacionadas com o ruído ambiente ou a extração de dados relevantes sobre eventos sonoros ocorridos em determinado local.

O sistema FI-Sonic constitui, também, um meio auxiliar de atualização periódica dos mapas de ruído e, em conjunto com estes, cria o conceito de mapas de ruído dinâmicos, permitindo a visualização da evolução dos níveis de ruído ao longo do tempo. Um sistema com estas características tem um interesse acrescido para as entidades que tratam do planeamento das ações estratégicas dos municípios, nomeadamente as questões do ruído na cidade e segurança pública, uma vez que tem a capacidade de realizar medições em contínuo, permitindo criar medidas estatísticas ao longo dos dias, meses ou períodos anuais, possibilitando a elaboração sustentada de planos de ação estratégicos do ruído.

O QUE FAZ?

O projeto consiste num conjunto de estações inteligentes de aquisição/processamento de som (Smart Sound Station, S3) distribuídas ao longo do concelho, ligadas em rede e supervisionadas numa central de processamento e análise de dados localizada remotamente. Assim, o ambiente sonoro pode ser monitorizado em contínuo e em tempo real, permitindo uma fácil perceção da situação do ruído “atual” e ao longo do tempo. Do mesmo modo, é possível em tempo útil e de forma precisa, com base em padrões de som e aplicando técnicas de inteligência artificial e dispositivos de captação de som multidirecional, localizar fontes de ruído e identificar eventos sonoros.

O grande volume de dados gerados pelo sistema FI-Sonic são apresentados de várias formas: através de gráficos com a evolução dos níveis sonoros ao longo do tempo e tabelas de valores médios por hora, dia e mês, com controlo total do utilizador sobre a área e período de tempo a ser examinado. É apresentada igualmente a localização dos eventos sonoros para cada local e a cada instante, com a informação da geração de alarmes por ultrapassagem de valores máximos de níveis de ruído preestabelecidos pelo utilizador.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral, tendo em conta as três principais linhas de ação do sistema FI-Sonic, Monitorização de Ruído em Permanência + Localização de Eventos Sonoros + Identificação de Eventos Sonoros em prol de uma vida mais saudável e segura.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (Laboratório de Áudio e Acústica) e ETConcept/FI-Sonic.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projeto tem vindo a assumir um carácter piloto, tendo sido instaladas três estações no município de Odivelas. Os resultados obtidos permitem perceber a evolução dos níveis sonoros ao longo do tempo, estatísticas diárias e mensais, geração de alarmes por ultrapassagem de níveis de ruído pré-definidos e localização dos eventos sonoros.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas | Gabinete do Observatório da Cidade
Av. Amália Rodrigues, n.º 20 - piso 5 | 2675-432 Odivelas
Telf.: 219 320 728 | Email: goc@cm-odivelas.pt



Passeio Marítimo de Oeiras

Oeiras

O QUE É?

É um projeto de requalificação urbanística da Orla Litoral do Concelho de Oeiras, enquadrado em princípios de sustentabilidade, e cujo objetivo é devolver o rio à fruição da população.

O QUE FAZ?

Pretende-se revalorizar, gradualmente, a relação de Oeiras com o Rio, recuperando o ambiente e a paisagem, reconvertendo os usos da área litoral, assegurando a integração deste espaço no tecido da “cidade”, ligando-o à água através de percursos pedonais e devolvendo, assim, a frente mar à fruição da população, tornando-a numa zona mais aprazível para as atividades de lazer e desporto.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras, Administração do Porto de Lisboa, apoio do Programa de Intervenção Turismo para a 2ª fase de intervenção do Passeio Marítimo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A 1ª fase de intervenção, entre o Forte de S. Julião da Barra e o Forte de S. João das Maias, desenvolvida por iniciativa da CMO (em parte em iniciativa conjunta com a APL) teve início em 1993, e foi concluída em 2005. Para além da construção da 1ª fase do Passeio Marítimo com uma extensão de cerca de 2400m, as intervenções realizadas incluíram a construção da Piscina Oceânica, de um Porto de Recreio de Oeiras (com mais de 250 lugares de amarração) e equipamentos de apoio assim como restauração e comércio aplicado ao local, estacionamento, acessibilidades e zonas verdes.

A 2ª fase de intervenção ficou concluída em Março de 2009. Este troço com cerca de 1450m prolonga o anterior Passeio Marítimo até à Praia de Paço de Arcos, integrando o paredão longitudinal preexistente que data dos anos 40.

O objetivo principal da 3ª fase de intervenção (concluída em janeiro de 2017)) foi a construção de um passeio pedonal e clicável entre o Forte de S. Bruno e a passagem inferior da Cruz-Quebrada, que ao longo de 2000m de extensão.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras
Departamento de Obras Municipais | Divisão de Estudos e Projetos
Telf.: 214 408 300 | Email: dep@cm-oeiras.pt

Loja Móvel do Cidadão

Palmela



O QUE É?

Uma viatura de atendimento móvel que circula por todas as freguesias do concelho, levando às populações das zonas rurais e mais periféricas os serviços municipais e de algumas entidades da Administração Central.

O conceito de Loja Móvel do Cidadão surge da evolução da Viatura de Atendimento Móvel da Câmara Municipal de Palmela, no terreno desde janeiro de 2010, e é o primeiro projeto do género no país.

O QUE FAZ?

Disponibiliza todos os serviços prestados nos postos de atendimento municipal: urbanismo, publicidade e ocupação de espaços públicos, abastecimento e consumos de água, licenças de ruído, senhas de refeição e transportes escolares, oferta cultural e turística, sugestões e reclamações, e alguns assuntos de várias entidades da Administração Central: ADSE, Caixa Geral de Aposentações, Direção Geral da Administração da Justiça, Direção-Geral do Consumidor, Autoridade Regional de Saúde, Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres, Portal do Cidadão, Instituto da Segurança Social e Instituto dos Registos e do Notariado.

A QUEM SE DESTINA?

Às populações das zonas rurais afastadas dos núcleos urbanos do concelho de Palmela, principalmente a população mais envelhecida e com dificuldades de mobilidade física e deslocação.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela, Autoeuropa, Autovision, Centro para a Excelência e Inovação para a Indústria Automóvel (CEIIA), Agência para a Modernização Administrativa (AMA).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde o início do projeto até final de 2016, foram prestados mais de 27 500 atendimentos em todo o concelho. Registou-se uma melhoria da resposta prestada pela autarquia com a aproximação dos serviços municipais às populações rurais e desenvolveram-se novos modelos de atendimento, qualificando e modernizando a administração pública local.

O projeto contribui para a capacidade de inovação da região, pelo seu pioneirismo em todo o país, e para a redução da taxa de utilização de veículo privado, com impacto no consumo energético, na emissão de gases com efeito de estufa e nos níveis de poluição. Foi apresentado como exemplo de boas práticas no âmbito do projeto internacional Periphèria (Network Smart Peripheral Cities for Sustainable Lifestyles, que envolve 12 parceiros de cinco países europeus).

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela
Divisão de Administração Geral | Atendimento Municipal
Telf.: 212 336 600 | Email: atendimento@cm-palmela.pt



Ciclovias da Avenida do Mar

Ponta Delgada

O QUE É?

As Ciclovias nasceram da conjugação de dois projetos encetados pela Autarquia de Ponta Delgada. Por um lado a remodelação urbanística da marginal marítima e, por outro, o Plano de Mobilidade Sustentável de Ponta Delgada. Daqui resultou a nova Avenida do Mar, com duas novas Ciclovias.

A primeira transporta os utilizadores ao longo da marginal atlântica até à Zona Balnear do Forno da Cal. A segunda ciclovias direciona os utilizadores através da linha de costa até à Praia do Poço Velho, desenvolvendo-se entre o final da Rua do Terreiro e o início da Rua dos Prestes.

O QUE FAZ?

Trata-se de uma pista para velocípedes, como tal, podem circular, para além das Bicicletas, os patins, skates, trotinetas, etc.

A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ponta Delgada.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Incentivar a população ao uso das bicicletas, promovendo hábitos de vida mais saudáveis.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Ponta Delgada

Divisão de Desenvolvimento Social

Telf: 206 304 438 | Email: cidadessaudavelpd@mpdelgada.pt - ritamedeiros@mpdelgada.pt

Dia Mundial das Zonas Húmidas: Remoção de chorão-das-praias do sistema dunar de Alvor Portimão



O QUE É?

As zonas húmidas são ecossistemas de transição entre os ambientes aquáticos e os terrestres, encontrando-se entre os mais produtivos do mundo e revelando uma série de funções e valores insubstituíveis. A Ria de Alvor é considerada a 3ª zona húmida mais importante do Algarve e foi designada em 1996 pelo Governo Português sítio RAMSAR, no âmbito da Convenção das Zonas Húmidas.

No sistema dunar de Alvor, existem algumas manchas de chorão que podem ser removidas manualmente antes de ocuparem grandes áreas desta importante área. É neste sentido que é lançado o desafio para se juntarem nesta ação de remoção de chorão no sistema dunar de Alvor, uma zona húmida de valor internacional e que queremos preservar.

Uma espécie “exótica” ou “não indígena”, como o chorão, é a que ocorre num território que não corresponde à sua distribuição natural. São consideradas “invasoras” quando ocupam um território de forma excessiva, provocando modificações significativas nos ecossistemas. A introdução de espécies exóticas, com comportamento invasor, ou risco ecológico, nos sistemas naturais reduzem a diversidade biológica, afetam o equilíbrio ecológico e as atividades económicas e podem prejudicar a saúde pública, através da transmissão de doenças ou parasitas.

O QUE FAZ?

- Celebrar o Dia Mundial das Zonas Húmidas;
- Remover chorão-das-praias, espécie exótica e infestante, do sistema dunar de Alvor para que a vegetação nativa possa crescer;
- Promover os valores e funções das zonas húmidas;
- Sensibilizar para a problemática das espécies exóticas sobre a diversidade biológica nativa.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos do 7.º, 8.º e 9.º ano do Agrupamento de Escolas da Bemposta, pais e encarregados de educação do referido Agrupamento, Escuteiros de Alvor, Escuteiros de Portimão, Escola de Cadetes e Infantes dos Bombeiros, População.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Portimão, Agrupamento de Escolas da Bemposta, Escuteiros de Alvor, Escuteiros de Portimão, Escola de Cadetes e Infantes dos Bombeiros Voluntários de Portimão, Junta de Freguesia de Alvor, Junta de Freguesia da Mexilhoeira Grande, EMARP, SUMA, Algar.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Contou com a participação de cerca de 250 alunos do 7.º, 8.º e 9.º ano, e professores do Agrupamento de Escolas da Bemposta, com a participação de mais de 230 elementos dos Agrupamentos de Escuteiros de Alvor e Portimão e da Escola de Cadetes e Infantes dos Bombeiros, para além de alguns populares. Foram recolhidos, para aterro sanitário, 23.540 kg desta espécie exótica e infestante.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Portimão
Divisão de Ambiente

Tel.: 282 480 452/412 | Email: filipe.jorge@cm-portimao.pt



Amigos do Mar

Porto Santo

O QUE É?

Sendo o Porto Santo uma ilha oceânica, o problema do lixo que dá à costa é uma realidade que preocupa a autarquia. Assim, além das limpezas programadas no âmbito dos serviços camarários, desenvolveu-se o programa “Amigos do Mar” que pretende envolver a comunidade local em ações de conservação do meio marinho e costeiro, nomeadamente na limpeza destes locais.

O QUE FAZ?

Desenvolve atividades de limpeza do meio marinho e costeiro, envolvendo a comunidade local.

A QUEM SE DESTINA?

Comunidade em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Porto Santo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Envolvimento da comunidade em geral na preservação dos espaços naturais da ilha, designadamente, o meio marinho e costeiro, através da recolha de detritos trazidos pelo mar, ou mesmo abandonado pelos banhistas;
- Sensibilização para os efeitos negativos que os resíduos têm na paisagem do ambiente marinho e costeiro e na fauna marinha;
- Recolha de várias toneladas, ao longo dos anos, de resíduos, maioritariamente plásticos, encaminhando-lhes o destino final.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Porto Santo | Gabinete do Ambiente | Edifício de Serviços Públicos
Rua Dr. Nuno Silvestre Teixeira | 9400-162 Porto Santo
Telf.: 291 980 640 | Fax: 291 982 860 | Email: rubinabrito@cm-portosanto.pt

Programa de Educação Ambiental das Escolas Básicas do 1º Ciclo

Porto Santo



O QUE É?

É um programa de educação ambiental desenvolvido nas escolas básicas do 1º ciclo do município, onde se realizam várias atividades de educação ambiental ao longo do ano letivo. O programa está orientado para dar a conhecer o património natural da ilha do Porto Santo e os seus maiores desafios a nível ambiental.

O QUE FAZ?

Desenvolve atividades de educação ambiental, quinzenalmente, em todas as escolas básicas do 1º ciclo do Porto Santo.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos das escolas básicas do 1º ciclo do Porto Santo - 3º e 4º ano de escolaridade.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Porto Santo, Escola Básica do 1º Ciclo com Pré-Escolar do Porto Santo, Escola Básica do 1º Ciclo com Pré-Escolar do Campo de Baixo, Escola de Nossa Senhora da Conceição - Externato.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- Conhecimento, por parte dos alunos, do património natural da ilha (geológico, biológico);
- Adoção, por parte dos alunos, de hábitos quotidianos compatíveis com o desenvolvimento sustentável;
- Envolvimento da comunidade escolar nas temáticas tratadas no âmbito do programa.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Porto Santo | Gabinete do Ambiente | Edifício de Serviços Públicos
Rua Dr. Nuno Silvestre Teixeira | 9400-162 Porto Santo
Telf.: 291 980 640 | Fax: 291 982 860 | Email: rubinabrito@cm-portosanto.pt



Candidatura ao Programa ECOXXI Ribeira Grande

O QUE É?

O ECOXXI visa a identificação e o reconhecimento das boas práticas de sustentabilidade desenvolvidas a nível dos municípios, valorizando um conjunto de aspetos considerados fundamentais à construção do Desenvolvimento Sustentável.

Composto por 21 indicadores de sustentabilidade local, este Programa pretende avaliar a prestação dos municípios em torno de alguns temas considerados chave: Educação Ambiental para o Desenvolvimento Sustentável; Sociedade Civil; Instituições; Conservação da Natureza; Ar; Água; Energia; Resíduos; Mobilidade; Ruído; Agricultura; Turismo e Ordenamento do Território.

O QUE FAZ?

O programa ECOXXI pretende avaliar diversos indicadores que visam desenvolver e promover estratégias locais suscetíveis de favorecer a obtenção de ganhos em saúde.

O município da Ribeira Grande candidata-se desde 2015, voluntariamente, a Município Sustentável ECOXXI. Esta candidatura permite reconhecer, divulgar e melhorar boas práticas ambientais como a monitorização da Qualidade do Ar; a Qualidade da Água para Consumo Humano; Qualidade do Ambiente Sonoro; Agricultura Sustentável, entre outras. Esta candidatura permitiu-nos melhorar aspetos que estão diretamente relacionados com a saúde dos municípios.

A QUEM SE DESTINA?

Tendo em conta que o programa ECOXXI avalia diversos indicadores permitindo que as pessoas tenham acesso a condições favoráveis à saúde e bem-estar, esta recandidatura destina-se aos municípios do concelho e população em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Ribeira Grande, ABAE, MUSAMI.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O município da Ribeira Grande apresentou a candidatura, pela primeira vez, em 2015, sendo que obteve a pontuação suficiente para alcançar o galardão Bandeira Verde- Município Sustentável ECOXXI.

Em 2016, apresentou novamente candidatura e conseguiu manter o título de Município Sustentável, aumentando também a pontuação em relação à primeira candidatura. Neste momento, a candidatura encontra-se em preparação.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Ribeira Grande

Tel.: 296 470 730

Email: claudioterceira@cm-ribeiragrande.pt

Rede de Hortas Urbanas no Município do Seixal

Seixal



O QUE É?

É um conjunto de espaços produtivos integrados na estrutura verde municipal, orientados pelos princípios da sustentabilidade, onde se fomentam a agricultura biológica, contacto com os ciclos naturais, os estilos de vida saudáveis, as relações interpessoais e intergeracionais.

O QUE FAZ?

Atribui espaços do domínio municipal para produção de hortícolas, complementando o rendimento das famílias, ocupando os tempos livres e auxiliando na melhoria da qualidade de vida dos munícipes. Promove estilos de vida saudáveis, estimulando a atividade física e a alimentação saudável, valorizando as relações interpessoais e intergeracionais, a transmissão do conhecimento, a identidade cultural e coletiva da comunidade. Monitoriza as áreas agrícolas espontâneas, sensibilizando e aconselhando os hortelãos, com vista à redução de práticas de risco.

A QUEM SE DESTINA?

A atribuição de talhões de cultivo é feita a munícipes que comprovem a residência na área territorial do Município do Seixal. As Hortas Sociais destinam-se a munícipes com menores rendimentos, e as Hortas Recreativas a munícipes residentes na proximidade de cada espaço que queiram ocupar os seus tempos livres. As Hortas Pedagógicas serão dinamizadas com as escolas básicas do 1º ciclo e as Hortas Terapêuticas com as instituições que trabalhem com a doença mental, a deficiência físico e/ou mental.

QUAIS AS PARCERIAS?

Juntas de freguesia, escolas básicas do 1º ciclo, associações de reformados, associações de pais, as empresas do município, Unidade de Saúde Pública do ACES Almada-Seixal, Cooperativa dos Hortelões da Quinta da Princesa, C.R.L., SIMARSUL e a Humana Portugal.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O primeiro espaço agrícola de gestão municipal entrou em funcionamento em maio de 2014: Espaço Agrícola do Monte São, localizado na Torre da Marinha com 15 talhões de 150m2 de Hortas Sociais. O Espaço Agrícola do Soutelo entrou em funcionamento em março de 2017, na freguesia da Amora, complementando a oferta de espaços de cultivo de cariz social, com 20 talhões de Hortas Sociais (150m2) e oferta de Hortas Recreativas (15 talhões de 70m2). Prevê-se para breve a concretização de um terceiro espaço, o Espaço Agrícola da Quinta da Trindade.

No âmbito da monitorização da atividade agrícola espontânea, constituiu-se a Cooperativa dos Hortelões da Quinta da Princesa, C.R.L., e estabeleceram-se os contactos para viabilizar o futuro Parque Agrícola da Quinta da Princesa.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal

Divisão de Ambiente e Salubridade

Telf.: 210 976 011 | E-mail: div.ambiente.salubridade@cm-seixal.pt



Percursos de Natureza

Serpa

O QUE É?

O projeto de Serpa consubstanciou-se no estudo de implementação e instalação de uma rede de percursos aquáticos, pedestres, equestres e de BTT no concelho. Criaram-se quatro rotas de BTT; duas rotas pedestres em zona rural; uma rota pedestre no centro urbano; um percurso equestre e um percurso de canoagem.

O QUE FAZ?

Pretendeu-se valorizar e potenciar os recursos endógenos e diversificar a oferta turística desta área de cooperação como um todo, apostando num turismo cultural e de interior, promovendo produtos ligados à proteção do ambiente e às potencialidades do interior, valorizando e difundindo o património existente.

A QUEM SE DESTINA?

Tendo em conta que o programa ECOXXI avalia diversos indicadores permitindo que as pessoas tenham acesso a condições favoráveis à saúde e bem-estar, esta recandidatura destina-se aos municípios do concelho e população em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal e Associações, Clubes de BTT do concelho.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A totalidade da comunidade, conforme a tipologia das ações programadas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Serpa
Unidade Municipal de Cultura Desporto e Juventude
Telf: 284 540 124 | Email: geral@cm-serpa.pt

Moagem de Sampaio

Sesimbra



O QUE É?

A moagem de Sampaio é um edifício construído em inícios do séc. XX, que teve por atividade principal a moagem de cereais e que laborou até à década de 1990. Situa-se na proximidade de antigos centros produtivos agrícolas, como a quinta de Calhariz, recebendo no passado cereais provenientes de todo o Concelho. Para conservar esta parte importante da história do município, e dando corpo a uma intenção já antiga, a Autarquia, entre 2008 e 2013, beneficiou de apoio de fundos do PRODER e levou a cabo a conservação in situ e a musealização do edifício e do seu recheio, transformando-o num núcleo museológico.

O QUE FAZ?

- Visita Autónoma: O discurso museológico implementado no núcleo da Moagem de Sampaio permite ao visitante usufruir autonomamente da oferta cultural ali disponível.
- Visita Guiada: O Museu Municipal de Sesimbra garante o acompanhamento guiado da visita ao núcleo para visitantes.
- Serviço Educativo: O Museu Municipal de Sesimbra, através do seu Serviço Educativo, assegura a realização de atividades pedagógicas para públicos organizados, dedicadas aos temas explorados no núcleo, designadamente, à moagem dos cereais e ao ciclo do pão.
- Projeto PROVE e Cabaz do Peixe: Ambos os projetos visam promover a proximidade entre produtores e consumidores, ao mesmo tempo que se permite a aquisição e produtos frescos através de encomendas pré-programadas.
- Sabores da Nossa Terra: Tendo por objetivo a promoção dos produtos locais, a Moagem de Sampaio acolhe semanalmente, ao Sábado e Domingo de manhã, produtores locais de hortofrutícolas, pão e queijo para venda ao público.
- Comemoração da 5ª feira de Espiga (Ascensão): Com uma caminhada pelas zonas rurais do concelho para apanha da espiga.
- Quinta na Moagem: Com o intuito de promover os produtos locais é anualmente programada, em Maio, a Quinta na Moagem, evento em que estão presentes os produtores de queijo do concelho, nomeadamente da Azoia, para venda ao público.
- Mostra de Maçã Camoesa: Ocorre em outubro e pretende divulgar uma especialidade frutícola local, a maçã camoesa, ou férrea, da Azoia.

A QUEM SE DESTINA?

Público em geral, comunidade local, comunidade escolar, comunidade científica.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Sesimbra, Fundação EDP - Museu da Eletricidade, Associação Portuguesa de Arqueologia Industrial, Instituto de História Contemporânea (FCSH-UNL).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

- N.º total de visitantes desde 2013: 27776;
- N.º de produtores locais presentes semanalmente: 13;
- N.º de atividades do Serviço Educativo realizadas desde 2013: 80;
- N.º de participantes em atividades do Serviço Educativo: 2072.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Sesimbra | Telf.: 212 288 500 | Museu Municipal | Telf.: 212 288 206 / 207 | Fax: 212 288 265

Email: museu@cm-sesimbra.pt / rui.marques@cm-sesimbra.pt / eduardo.cunha@cm-sesimbra.pt | Website: <http://www.cm-sesimbra.pt/spe>

Moagem de Sampaio | Telf.: 210 156 671



Plano de Mobilidade Sustentável e Transportes de Setúbal

Setúbal

O QUE É?

O Plano de Mobilidade Sustentável e Transportes de Setúbal é um documento municipal estratégico e operacional que servirá, não só, de instrumento de atuação e sensibilização, como de promoção da articulação entre os diferentes modos de transporte, visando a implementação de um sistema integrado de mobilidade racional, com o mínimo de custo de investimento e de exploração. Desta forma pretende-se diminuir o uso do transporte individual e garantir a adequada mobilidade das populações, promover a inclusão social, a competitividade, a qualidade de vida urbana e a preservação do património histórico, edificado e ambiental.

O QUE FAZ?

- Melhoria da integração do planeamento da circulação e dos transportes, com outros instrumentos de planeamento (ordenamento do território, ambientais, entre outros);
- Definição e garantia dos níveis adequados de acessibilidade e mobilidade a todos os cidadãos;
- Fomento dos transportes coletivos através da melhoria do serviço prestado;
- Reforço da segurança, do conforto e da qualidade dos espaços prioritários ao peão e aos modos de transporte não motorizados;
- Redução do impacto dos transportes sobre a saúde pública e a qualidade de vida dos cidadãos, privilegiando os modos de transportes suaves;
- Melhoria do desempenho ambiental do sistema de transportes, procurando um equilíbrio entre o transporte eficaz de pessoas e de bens e os respetivos custos;
- Análise da necessidade de investimentos em infraestruturas a realizar a médio prazo como contributo à concretização dos objetivos propostos;
- Definição de uma política de gestão de estacionamento eficiente;
- Melhoria da eficiência e eficácia do custo do transporte de pessoas e bens;
- Garantia da sustentabilidade económica da oferta, assegurando transportes públicos de boa qualidade, com características técnicas adequadas à procura e à sustentabilidade económica da oferta com a necessária integração tarifária.

A QUEM SE DESTINA?

Técnicos do Município, munícipes e utentes em geral e agentes económicos.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal, TIS (Transportes Inovação e Sistemas).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O plano é constituído por quatro fases: Fase 1 - Levantamento, caracterização e diagnóstico; Fase 2 - Condicionantes e definição de cenários e linhas estratégicas para a Mobilidade no Município; Fase 3 - Planos de Ação; e Fase 4 - Programa de Execução, Meios e Fontes de Financiamento e Sistemas de Monitorização.

Encontra-se na Fase 3, Planos de Ação, onde serão definidas as medidas e ações a desenvolver, através da definição de propostas e sucede-se a Fase 4, Programa de Execução, Meios e Fontes de Financiamento e Sistema de Monitorização, que tem como principal objetivo o desenvolvimento de um plano de ação e execução para um período de dez anos, assim como a definição de um sistema de monitorização da implementação do plano.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal | Departamento de Urbanismo (DURB) | Divisão de Planeamento Urbanístico e Mobilidade (DIPU/GAMOT)
Edifício Sado | Rua Acácio Barradas nº 27 | 2900-197 Setúbal
Telf.: 265 541 500 / 915 171 955 | Email: jose.madeira@mun-setubal.pt

Projeto piloto de Compostagem em Soure

Soure



O QUE É?

É um projeto que visa intervir diretamente junto das escolas, IPSS do concelho e num conjunto de 30 famílias, e cujo objetivo principal é fomentar a compostagem e diminuir o lixo indiferenciado, produzido por entidades e famílias, contribuindo assim para uma maior defesa do meio ambiente. Espera-se que o projeto gere comportamentos que permaneçam enraizados na comunidade e tenham um efeito multiplicador.

O QUE FAZ?

Intervém nas escolas, IPSS e famílias, através de ações de sensibilização e disponibilização de compostores, para que todos os envolvidos tenham uma atitude proactiva relativamente a esta temática. Espera-se que as escolas e IPSS, que produzem diariamente centenas de refeições em todo o concelho, reduzam drasticamente a quantidade de lixo indiferenciado produzido e contribuam, através da compostagem de restos alimentares, para uma melhoria do meio ambiente.

Igualmente, espera-se que as 30 famílias participantes neste projeto-piloto também alcancem o objetivo de diminuir a quantidade de lixo indiferenciado, contribuindo para o mesmo efeito.

A QUEM SE DESTINA?

Escolas, IPSS e 30 famílias em projeto-piloto.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Soure, Juntas de Freguesia, Agrupamento de Escolas de Soure, Instituto Pedro Hispano.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ainda não foi possível medir resultados, uma vez que o projeto ainda se encontra em fase de implementação.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Soure

Tel.: 239 506 550

Email: geral@cm-soure.pt



Projeto escolar Ruivaco-do-Oeste

Torres Vedras

O QUE É?

Este projeto está inserido no programa Conhecer para Preservar | Rede Natura 2000, que consiste numa candidatura dos Municípios de Torres Vedras e da Lourinhã, no âmbito do aviso de concurso POSEUR-15-2015-13 do Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos (POSEUR), referente ao domínio Conservação da Natureza.

O projeto escolar Ruivaco-do-Oeste pretende o desenvolvimento de um projeto escolar sobre o Ruivaco-do-Oeste - *Achondrostoma accentale* (Robalo, Almada, Sousa Santos, Moreira & Doadrio, 2005). Este pequeno ciprinídeo (aproximadamente de 7 cm), só existe em Portugal em dois rios do concelho de Torres Vedras (Alcabrichel e Sizandro cuja foz integra o SIC Sintra/Cascais e o SIC Peniche/Santa Cruz, respetivamente). Encontra-se em perigo de extinção devido à poluição e, por essa razão, integra um projeto para a conservação de peixes fluviais coordenado pela QUERCUS, pelo Aquário Vasco da Gama e pelo Centro de Biociência do Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

O QUE FAZ?

Através da realização de dez ações de sensibilização no terreno com as turmas envolvidas no projeto, foi possível dar a conhecer a espécie in loco, as características do seu habitat, as principais ameaças e as medidas que garantem a conservação da biodiversidade. Os alunos envolvidos irão desenvolver conteúdos que vão resultar num livro sobre a espécie Ruivaco-do-Oeste (temáticas: Os rios do Concelho, O Ruivaco do Oeste, Habitats fluviais, Ameaças à biodiversidade e Conservação da biodiversidade), o qual irá ser distribuído pelos alunos do concelho de Torres Vedras.

A QUEM SE DESTINA?

Alunos dos 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Através da realização das saídas de campo, deu-se a conhecer a espécie Ruivaco-do-Oeste e trabalhou-se na sensibilização para a importância dos habitats e das espécies ribeirinhas, incutindo na comunidade jovem novas atitudes e mudança de comportamentos. Estes mesmos resultados serão atingidos após a distribuição do livro pelas escolas.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras
Divisão de Ambiente e Sustentabilidade
Telf: 261 310 449 | Email: joanarodrigues@cm-tvedras.pt

Horta-à-porta

Hortas Biológicas da Região do Porto

Valongo



O QUE É?

É um projeto que visa a articulação e envolvimento de várias entidades, de modo a viabilizar uma estratégia comum para a promoção da Compostagem Caseira, da criação de Hortas e da promoção da Agricultura Biológica na Região do Porto.

O QUE FAZ?

Disponibiliza-se um talhão, de terreno cultivável, inserido num espaço vedado e com ponto de água de utilização comum, acesso a local coletivo de armazenamento de pequenas alfaías agrícolas e, ainda, uma ação de formação em agricultura biológica.

A QUEM SE DESTINA?

Municípios que se escrevem na base de dados da LIPOR, residam nas imediações da Horta e tenham frequentado uma ação de formação obrigatória em Agricultura Biológica, de 12 horas e reciclagens anuais com um mínimo de 1,5 horas.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Valongo, LIPOR - Serviço Intermunicipalizado de Gestão de Resíduos do Grande Porto.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ao longo de três anos, cerca de 86 utilizadores completaram a formação em agricultura biológica, com o intuito de ocupar os 49 talhões afetos ao projeto mantendo uma taxa de ocupação superior a 88%, permitindo o cultivo de hortícolas e plantas aromáticas e medicinais, através de práticas de agricultura biológica, compostagem caseira e do consumo sustentável.

Com a implementação deste projeto, foram ainda criadas condições para aumentar o convívio e ajuda entre os utilizadores, enquanto usufruem do contacto com a natureza e praticam exercício físico com todas as vantagens que daí advêm.

Em 29.03.2017, a propósito da comemoração do 3º aniversário da Horta Biológica Ponte da Presa, realizou-se uma ação de Sensibilização Ambiental designada “Reavivar Emoções: mexer e sentir o cheiro da terra”, para a população sénior, residente em meio urbano e com mobilidade, com o intuito de sensibilizar os/as participantes para as novas práticas da Agricultura Biológica e da Compostagem.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Valongo | Divisão do Ordenamento do Território e Ambiente

Av. 5 de Outubro, 160 | 4440-503 Valongo | Telf.: 224 227 900 / 911 101 630

Email: dota@cm-valongo.pt | Website: www.cm-valongo.pt / www.valongoambiental.com | Facebook: www.facebook.com/municipio.valongo



Oficina do Ambiente

Viana do Alentejo

O QUE É?

A Oficina do Ambiente é um projeto educativo municipal para o ambiente, a vigorar no triénio 2014-2017, com o qual se pretende divulgar e valorizar o património natural do concelho, e trabalhar com a comunidade escolar (Pré-Escolar e 1.º Ciclo) desenvolvendo ações que centrem o Homem e a Natureza como um ser inteiro e global no Ambiente.

O QUE FAZ?

As atividades educativas são enquadradas nos objetivos específicos da área de Estudo do Meio, de acordo com os planos curriculares para o Pré-Escolar e para o 1.º Ciclo, e são desenvolvidas em três momentos por ano letivo, designadamente, Semana da Floresta Autóctone, Semana do Dia Mundial da Árvore e da Água e Dia Mundial da Criança e do Ambiente.

As atividades científicas estão relacionadas com a inventariação e divulgação das árvores e dos espaços verdes e urbanos do concelho (no sítio eletrónico do Município), classificação de árvores de interesse público ou municipal e com a operacionalização de ações de manutenção nas árvores do concelho.

A QUEM SE DESTINA?

Crianças que frequentem o ensino Pré-Escolar e o 1.º Ciclo.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo, Agrupamento de Escolas de Viana do Alentejo, Banco Local de Voluntariado do Concelho de Viana do Alentejo, Bibliovi@ - Rede de Bibliotecas do Concelho de Viana do Alentejo, Bombeiros Voluntários de Viana do Alentejo, Centro Imaculado Coração de Maria, Creche e CATL - centro de Atividades de Tempos Livres da Santa Casa da Misericórdia de Alcáçovas, Direção Regional de Cultura do Alentejo, Escola Segura da Guarda Nacional Republicana, Fraternidade de Nuno Álvares - Associação dos Antigos Filiados no Corpo Nacional de Escutas de Alcáçovas, ICNF - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, Juntas de Freguesia do Concelho, Projeto Floresta Comum - Quercus, Santa Casa da Misericórdia de Viana do Alentejo, Terra.Corpo, Terras Dentro - Associação para o Desenvolvimento Integrado e Universidade Popular Túlio Espanca - Polo de Viana do Alentejo.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Para a promoção do Desenvolvimento Sustentável, através da Oficina do Ambiente, foram realizadas 14 ações de sensibilização e de interação com o ambiente de modo lúdico, observador e criativo; envolvidas 350 crianças da comunidade escolar, 13 professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, 7 Educadoras de Infância, 7 pessoas do pessoal não-docente, 16 parceiros da Sociedade Civil, 2 IPSS da Sociedade Civil, 1 patrocinador e duas dezenas de funcionários do município; distribuídas 1050 revistas de campanhas de sensibilização; plantadas 185 árvores autóctones; observadas 32 espécies de árvores diferentes.

Por fim, já existindo o Programa Eco-Escolas no Agrupamento de Escolas de Viana do Alentejo, e em articulação com este, as atividades da Oficina do Ambiente contribuíram de alguma forma para o hastear da bandeira verde, como um galardão muito importante do Programa Eco-Escolas para o Agrupamento de Escolas de Viana do Alentejo.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Alentejo | DAUSU - Divisão Administração Urbanística e Serviços Urbanos
Rua Brito Camacho, n.º 13 | 7090-237 Viana do Alentejo
Telf.: 266 930 910 | Fax: 266 930 019 | Email: sergio.godinho@cm-vianadoalentejo.pt

Hortas Comunitárias

Vidigueira



O QUE É?

Criação de um espaço de horticultura que visa promover boas práticas agrícolas, através da atribuição a título gratuito de talhões destinados a hortas comunitárias.

O QUE FAZ?

Tem como objetivo fomentar a prática da horticultura biológica para o cultivo de produtos hortícolas, destinados ao autoconsumo.

A QUEM SE DESTINA?

Municípios que não possuem terreno próprio.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vidigueira.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Projeto em implementação.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vidigueira
Subunidade de Administração Urbanística, Obras e Ambiente
Telf.: 284 437 400 | Email: geral@cm-vidigueira.pt



Caminho Pedonal Ribeirinho Alhandra

*Vila Franca de Xira
e Parques Ribeirinhos
Póvoa de Santa Iria - Forte da Casa
Vila Franca de Xira*

O QUE É?

Tendo como cenário privilegiado o rio, os mouchões, a Reserva Natural do Estuário do Tejo, a Lezíria e outras maravilhas para os seus sentidos, são percursos, à beira-rio, para pleno usufruto da população.

O QUE FAZ?

Permite a prática desportiva e de manutenção, a par do lazer em família.

A QUEM SE DESTINA?

A toda a população em geral.

QUAIS AS PARCERIAS?

Realizada no âmbito do Programa “Polis”, a obra contou com financiamentos comunitários da Administração Central e da própria Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Mudança de hábitos na população com impactos positivos na qualidade de vida e na saúde.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Desporto e Gestão de Equipamentos
Telf.: 263 285 600 | Email: desporto@cm-vfxira.pt

A photograph of a woman in a white dress holding a baby, with a red overlay. The woman is seen from the side, holding the baby against her chest. The background is a soft, out-of-focus landscape. The entire image is covered with a semi-transparent red filter.

***RESUMO
DOS PROJETOS***

INSTRUMENTOS DE DIAGNÓSTICO E PLANEAMENTO ESTRATÉGICO EM SAÚDE

	PERFIL DE SAÚDE	PLANO DESENVOLVIMENTO EM SAÚDE	CARTA EQUIPAMENTOS DE SAÚDE	CARTA SOCIAL	CARTA DESPORTIVA	CARTA EDUCATIVA	PLANO DE DESENV. SOCIAL	PLANO DE DESENV. DESPORTIVO	PLANO MUNIC. IGUALDADE GÉNERO	PLANO MUNIC. INTEGRAÇÃO IMIGRANTES
ALFÂNDEGA DA FÉ	E	E	E	S	N	S	S	N	S	E
ALMADA	S	N	N	N	E	S	S	S	S	E
ALMODÓVAR	N	N	S	S	N	S	S	N	S	N
AMADORA	S	S	S	N	N	S	S	N	S	S
ALVITO	N	N	N	N	N	S	N	N	S	N
AZAMBUJA	N	N	N	S	S	S A	N	N	E	N
BARRANCOS	N	N	N	S	S	S	S	N	N	N
BARREIRO	E	N	N	E	E	S A	S	N	S	N
BEJA	N	N	S	S	S	S	S A	S	E	N
BRAGANÇA	N	N	N	S	S	E	S	S	N	N
CASTRO MARIM	N	N	N	N	S	S	S	N	N	N
FIGUEIRA DA FOZ	E	E	E	S	S	S	S	N	S	S
GOLEGÃ	N	N	N	S	S	S	S	N	N	N
GONDOMAR	S	S	N	S	N	S	S	N	N	N
LAGOA (AÇORES)	N	A	N	S	E	S	E	A	S	N
LAGOA (ALGARVE)	N	N	N	S	N	E	S	N	S	N
LISBOA	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S
LOULÉ	S	N	S	S	E	S	S	E	N	S
LOURES	S	S	E	E	S	S	S	E	S	S
LOURINHÃ	N	N	N	E	N	S	S	N	S	S
LOUSÃ	E	E	N	S	S	S	N	N	S	S
MATOSINHOS	E	E	N	N	N	S	S	N	E	N
MIRANDA DO CORVO	E	E	N	N	N	S	S	N	N	N
MONTIJO	S	S	N	N	N	S	S	N	S	S
ODEMIRA	E	E	N	S	N	S	S	N	S	S
ODIVELAS	S	S	N	S	S	S	N	N	S	N
OEIRAS	S	N	N	S	N	S	A	N	S	S
PALMELA	E	N	N	N	N	S	S	S	E	N
PONTA DELGADA										
PORTIMÃO	N	N	S	N	S	S	S	S	S	S
PORTO SANTO	N	N	N	N	N	N	E	N	N	N
RIBEIRA GRANDE	E	E	E	S	S A	S	E	E	E	E
SEIXAL	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S
SERPA	N	N	N	S	N	N	S	N	S	N
SESIMBRA	S	N	N	N	E	S	S	S	N	N
SETÚBAL	S A	E	N	S	S A	S	S	S A	N	S
SOURE	S	S	S	N	N	S A	S	N	N	N
TÁBUA	N	N	N	N	E	E	N	S	E	N
TORRES VEDRAS	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S
VALONGO	S	E	N	N	S	S	S	S	S	N
VIANA DO ALENTEJO	N	N	N	N	N	N	A	E	N	N
VIANA DO CASTELO	S	S A	S	N	S	S	S	N	N	S
VIDIGUEIRA	N	N	N	N	N	S	S	N	N	N
VILA FRANCA DE XIRA	E	N	N	N	S	S A	S	N	S	N
VILA REAL	E	N	N	N	N	N	N	N	N	N

Legenda: A = Em Atualização E = Em Elaboração N = Não S = Sim

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

5

PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO

73

PROMOÇÃO DA LITERACIA E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

105

EQUIDADE, CIDADANIA E IGUALDADE DE GÊNERO

141

QUALIFICAÇÃO AMBIENTAL E DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL

183

PROMOÇÃO DA LITERACIA E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

MUNICÍPIO	PROJETOS	POPULAÇÃO GERAL	CRIANÇAS	JOVENS	SÊNIORES	POPULAÇÃO EM IDADE ATIVA	MINORIAS ÉTNICAS/IMIGRANTES	POPULAÇÃO CARENCIADA	COMUNIDADE EDUCATIVA	MULHERES	POPULAÇÃO PORTADORA DE DEFICIÊNCIA	OUTROS	PÁGINA
		GRUPOS-ALVO											
ALFÂNDEGA DA FÉ	Vamos Aprender		X										106
ALMADA	Embaixadores da Saúde		X	X								X	107
AZAMBUJA	Em Dia_Sem Diabetes	X											108
BARRANCOS	Educação de adultos						X					X	109
BARREIRO	Programa de Educação para a Saúde (PES)			X				X					110
CASTRO MARIM	Unidade Móvel de Saúde	X											111
FIGUEIRA DA FOZ	Mês do Coração - Maio	X											112
GOLEGÃ	Heróis da Fruta		X										113
GONDOMAR	Conversas com Saúde	X										X	114
	Onda Rosa	X											115
LAGOA (AÇORES)	IX Feira do Livro	X											116
LOULÉ	Centro de Saúde das Brincadeiras		X										117
LOURES	Programa Saber Envelhecer				X							X	118
LOURINHÃ	Saber Saúde	X											119
LOUSÃ	Alimenta-te Bem, Cresce Saudável	X	X									X	120
MATOSINHOS	Divercook		X									X	121
MIRANDA DO CORVO	Bau de Memórias				X								122
ODEMIRA	Conversas sobre Saúde	X											123
ODIVELAS	Serviço de Atend. e Acomp. Soc. Integrado (SAASI)							X					124
OEIRAS	Programa Férias em Saúde				X								125
PALMELA	Saúde Palmela	X											126
PONTA DELGADA	PDL Saúde		X	X									127
SEIXAL	Projeto Seixal Saudável	X											128
SERPA	Projeto Saúde e Bem-estar				X								129
SESIMBRA	Cabaz do Peixe	X											130
SETÚBAL	Regime de Fruta Escolar		X										131
SOURE	Regime de Fruta Escolar		X										132
TORRES VEDRAS	Programa + Saúde	X	X	X					X				133
VALONGO	Suporte Básico de Vida			X					X				134
VIANA DO ALENTEJO	Saber Saúde	X											135
VIANA DO CASTELO	Descobrir para Decidir		X	X									136
VIDIGUEIRA	Conversas com Saúde				X								137
VILA FRANCA DE XIRA	Viver Melhor - Ciclo de Conversas				X								138
VILA REAL	Rastreios Visuais	X											139
	Unidade Móvel de Saúde				X						X		140

EQUIDADE, CIDADANIA E IGUALDADE DE GÉNERO		POPULAÇÃO GERAL	CRIANÇAS	JOVENS	SÉNIORES	POPULAÇÃO EM IDADE ATIVA	MINORIAS ÉTNICAS/IMIGRANTES	POPULAÇÃO CARENCIADA	COMUNIDADE EDUCATIVA	MULHERES	POPULAÇÃO PORTADORA DE DEFICIÊNCIA	OUTROS	PÁGINA
MUNICÍPIO	PROJETOS	GRUPOS-ALVO											
ALFÂNDEGA DA FÉ	Operações Alfândega em Rede CLDS 3G			X									142
ALMADA	Guardiões de Almada - Aprender para Melhor Comer		X										143
ALMODÔVAR	Gabinete VERA									X		X	144
	Universidade Sénior de Almodôvar				X								145
	Banco de Ajudas Técnicas										X	X	146
ALVITO	Núcleo de Voluntariado Social de Alvito					X						147	
AMADORA	Programa Mentores para Migrantes						X					X	148
BARRANCOS	Banco de Medicamentos de Barrancos				X							X	147
BARREIRO	Trabalhos Diferentes, Géneros Iguais			X									150
FIGUEIRA DA FOZ	Projeto Mergulhos Diferentes										X		151
LAGOA (AÇORES)	Orçamento Participativo Jovem			X									152
LOURES	Galeria de Arte Pública da Quinta do Mocho	X											153
LOURINHÃ	Cada Palavra... Uma Arte		X	X					X				154
LOUSÃ	Plano Municipal para a Integração de Imigrantes	X					X						155
MATOSINHOS	Rede de Parc. das Inst. de Combate à Precar. Econ. (RIPCPE)							X					156
MIRANDA DO CORVO	Ora ponha aqui o seu pezinho				X								157
MONTIJO	Rede de Apoio Alimentar							X					158
ODEMIRA	Gabinete de Apoio à Vítima e ao Agressor									X		X	159
ODIVELAS	Proj. (Des)Construir Leituras - Peq. Mestres da Amizade		X										160
DEIRAS	Projeto Praia Acessível										X	X	161
PALMELA	Plano Municipal Promoção Participação Infantil e Juvenil		X	X					X			X	162
PORTIMÃO	Semana Intercultural de Portimão	X											163
	CLAIM - Centro Loc. de Apoio à Integração de Migrantes						X						164
PORTO SANTO	Bom Ambiente para Todos											X	165
	Loja Solidária							X					166
RIBEIRA GRANDE	Corrida da Mulher									X			167
	Um dia diferente com pessoas especiais										X		168
SEIXAL	PMIGO	X										X	169
	Jogos Desportivos Interculturais e Ação nos Bairros											X	170
SERPA	Plano Municipal de Igualdade de Género	X											171
SESIMBRA	Cartão Sesimbra Município Saudável				X								172
SETÚBAL	Saúde no Bairro - Programa Nosso Bairro Nossa Cidade							X				X	173
SOURE	Encontro Intergeracional de Soure			X	X								174
TÁBUA	Orçamento Participativo Jovem					X							175
TORRES VEDRAS	Gabinete de Apoio à Deficiência Visual										X	X	176
VALONGO	OTL ESPECIAL@rte										X		177
VIANA DO ALENTEJO	Cartão Social do Reformado, Pensionista e Idoso				X								178
VIANA DO CASTELO	Bem-me-quer mais perto				X								179
VIDIGUEIRA	Plano de Prom. do Empreend. nas Escolas do Baixo Alentejo		X										180
VILA FRANCA DE XIRA	Dignilândia			X					X				181



**REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS**

Associação Parceira da OMS

20.º ANIVERSÁRIO

Rua 5 de outubro, n.º 1
2840-501 SEIXAL

Tel.: 212 221 408

Email: redemunicipiossaudaveis@gmail.com

Site: <http://www.redemunicipiossaudaveis.com>