



# saúde em rede

Boas Práticas das Cidades Saudáveis

# saúde em rede

Boas Práticas das Cidades Saudáveis

índice

|                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mensagem do Presidente do Conselho de Administração e da Coordenadora Técnica da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis | 5   |
| Promoção da Saúde - Uma missão com raízes                                                                             | 7   |
| Rede Europeia de Cidades Saudáveis                                                                                    | 8   |
| Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis - Relato de um percurso                                                          | 9   |
| Dar Saúde aos Anos                                                                                                    | 11  |
| Dar Saúde ao Ambiente                                                                                                 | 45  |
| Equidade, Multiculturalidade e Imigração                                                                              | 59  |
| Promover a Saúde Mental e o Bem-Estar Social                                                                          | 75  |
| Diminuir as doenças e melhorar a qualidade e o acesso aos serviços de saúde                                           | 95  |
| Desenvolvimento em Saúde, Participação Comunitária e Cidadania                                                        | 111 |
| Quadro resumo dos projectos                                                                                           | 133 |



Decorridos 10 anos da criação da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, surge a presente publicação num momento de maturidade desta Rede, que tem um percurso e um trabalho consolidado e reconhecido no Plano Nacional e Internacional, por parceiros estratégicos em matéria de Promoção da Saúde, mas também pelas próprias comunidades que participam localmente no Projecto Cidades Saudáveis implementado nos municípios que integram a nossa Rede.

As boas práticas que aqui divulgamos constituem um testemunho da importância que o trabalho em parceria assume numa intervenção estruturada com o objectivo de dar resposta às necessidades das comunidades elevando a sua qualidade de vida, contribuindo para que se viva mais e melhor nas nossas cidades.

Esta publicação enquadra os princípios e estratégias do Projecto Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde (OMS), que coloca a promoção da saúde como o objectivo final de uma intervenção estratégica que actua a montante nos condicionantes sociais que influenciam a saúde e o bem-estar das pessoas nas cidades. Porque a saúde das pessoas que vivem nas cidades é fortemente condicionada pelas suas condições de vida e de trabalho, pelo ambiente físico e socioeconómico e pela qualidade e acessibilidade dos serviços de saúde, os municípios da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis desenvolvem projectos estruturados com base nas necessidades em saúde sentidas pela comunidade e suportados numa vasta rede de parceiros estratégicos.

A divulgação do Projecto Cidades Saudáveis, a nível local e nacional, bem como a troca de informação e partilha de conhecimentos entre os agentes que intervêm em saúde constituem, ainda, objectivos desta compilação de projectos que aqui se apresenta.

Este documento constitui uma afirmação de que os Municípios que integram a Rede estão assumidamente comprometidos com os princípios e estratégias da Saúde para Todos no Século XXI e continuarão a desenvolver e a aprofundar acções e projectos de promoção da saúde e da qualidade de vida, tendo por base as metas preconizadas pela OMS. Neste caminho que vamos construindo, contamos com o apoio dos nossos parceiros formais (OMS, Direcção-Geral da Saúde e Escola Nacional de Saúde Pública) que tem constituído um estímulo e incentivo ao desenvolvimento do Projecto Cidades Saudáveis e da Rede em Portugal.

Alfredo Monteiro  
Presidente do Conselho de Administração  
da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis



Olhar a cidade sob o ponto de vista dos seus impactos na saúde constitui o objectivo do Projecto Cidades saudáveis. Na cidade encontramos potencialidades e constrangimentos que deverão ser trabalhados no sentido de elevar o nível de saúde dos seus habitantes. A saúde é, sem dúvida, um assunto que reúne o interesse de todos os actores que intervêm no espaço público, é um bem comum, que interessa preservar e melhorar. Os projectos de promoção da saúde que se apresentam nesta publicação e as parcerias que os sustentam são disso exemplo. O traço comum a todos eles prende-se com o facto da promoção da saúde constituir uma prioridade das autarquias que hasteiam a bandeira das Cidades Saudáveis.

Esta publicação representa, ainda, um contributo para a avaliação do Plano Nacional de Saúde 2004-2010. Os projectos que se apresentam estão imbuídos dos princípios das Cidades Saudáveis e enquadram objectivos tão diversos como a promoção de estilos de vida saudáveis, a educação para a saúde, o acesso aos serviços e cuidados de saúde, a equidade em saúde, a promoção de um envelhecimento saudável, a promoção da saúde mental e da participação comunitária, a redução da prevalência de doenças associadas aos estilos de vida, o incremento da qualidade ambiental e do planeamento urbano saudável, entre outros.

A Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis e os seus membros, zelam pela aplicação, em termos locais, do Plano Nacional de Saúde. A parceria que estabelecemos neste campo poderá ser alargada a outras áreas. Temos a ambição de influenciar as políticas nacionais de saúde, de sermos uma associação de referência nacional em matéria de promoção da saúde, que quer afirmar-se como um parceiro da administração central, que contribua, com a sua experiência, para determinar, apoiar e promover medidas e acções que respondam às reais necessidades de saúde das nossas populações.

Cada projecto que aqui partilhamos constitui um fruto desta Rede que concebemos como uma árvore cuja semente foi plantada em terrenos férteis e o seu crescimento foi acompanhado por uma rede de parceiros sustentada pelo compromisso político dos autarcas.

Esta pequena semente, cresceu e tornou-se uma árvore cujas raízes se estenderam a 21 municípios. É uma árvore com muitos e variados frutos, porque o projecto Cidades Saudáveis é diferente em cada município. A promoção da saúde faz-se de múltiplas formas, com diferentes dinâmicas, recreando respostas de forma criativa e inovadora. Esta vontade de diversificar e qualificar as respostas resulta nesta multiplicidade de projectos que, a limite, procuram elevar o nível de saúde das populações, tornado as nossas cidades mais saudáveis.

Acreditamos que o futuro passa por recriar a saúde pública e as cidades saudáveis, inovando e encontrando soluções criativas que tragam felicidade e bem-estar às pessoas. Porque a Saúde e a Felicidade caminham juntas, estamos convictos de que em conjunto, Poder Central e Poder Local, saberemos responder às necessidades, anseios e direitos dos cidadãos.

## Promoção da Saúde

### Uma missão com raízes

Promover a Saúde e a Qualidade de Vida nas Cidades constitui o âmago do Projecto Cidades Saudáveis. Este Projecto procura posicionar a saúde num lugar cimeiro da agenda dos decisores, e incrementar estratégias locais em prol da saúde e do desenvolvimento sustentável, baseadas nos princípios e objectivos da estratégia de Saúde Para Todos no Século XXI (WHO, 1985), da Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde (WHO, 1986) e na Agenda 21 Local (WHO, 1997).

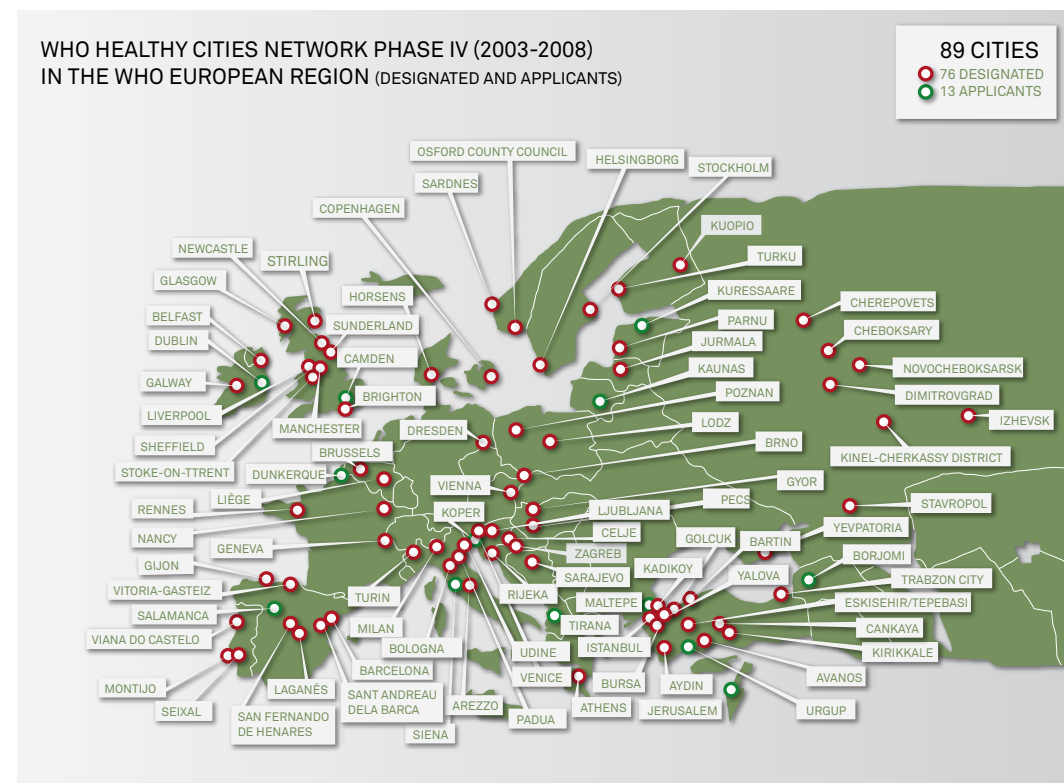
De acordo com Goldstein e Kickbusch (1996), uma cidade saudável é aquela que está continuamente a criar e a desenvolver os seus ambientes físico e social, e a expandir os recursos comunitários que permitem às pessoas apoiarem-se mutuamente nas várias dimensões da sua vida e no desenvolvimento do seu potencial máximo.

Esta ideia de Cidade Saudável conquistou adeptos em todo o mundo e muito em particular na Europa onde o Projecto existe há 20 anos, sob a forma organizada de uma Rede Europeia, que congrega cidades/municípios dos mais variados países e de Redes Nacionais que desenvolvem, dentro das fronteiras do seu país, a metodologia de intervenção deste Projecto. Esta Rede Europeia desenvolve-se em fases de 5 anos, com planos de acção específicos e temas de intervenção prioritários. Actualmente encerra-se a IV Fase onde se discutiram e trabalharam temas centrais como, o Envelhecimento Saudável, o Planeamento Urbano Saudável, a Vida Activa/Actividade Física e a Avaliação do Impacto em Saúde, e planifica-se a V Fase.

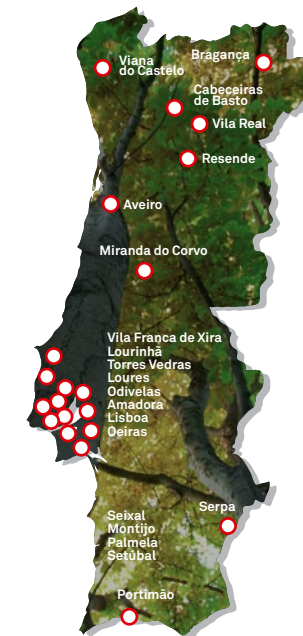
Integram a Rede Europeia de Cidades Saudáveis 89 cidades, de um total de 30 países. Actualmente Portugal encontra-se representado na mesma pelos municípios de Montijo, Seixal e Viana do Castelo.

O movimento das Cidades Saudáveis na Europa vai muito para além dos contornos desta Rede Europeia, criando sustentabilidade a nível local em redes nacionais e regionais que envolvem mais de 1000 cidades e municípios de 30 países. Estas redes nacionais integram a chamada Rede das Redes Nacionais de Cidades Saudáveis, que se desenvolve em paralelo com a Rede Europeia e tem como principal objectivo sedimentar localmente o Projecto Cidades Saudáveis e a sua metodologia de intervenção, criando um efeito multiplicador de boas práticas em saúde. Em Portugal temos a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis que integra esta Rede desde Junho de 2001.

Os municípios portugueses que desenvolvem localmente o Projecto Cidades Saudáveis têm perseguido objectivos estratégicos que conduzem à melhoria da qualidade de vida das pessoas, através do desenvolvimento de acções e projectos que visam a promoção da equidade em saúde, combatendo a exclusão social; de um ambiente físico de qualidade; pela qualificação dos serviços de saúde; pela promoção da saúde junto das minorias étnicas, dos idosos e das crianças, investindo em programas de educação para a saúde; pelo desenvolvimento estratégico dos municípios, incentivando o investimento no sector económico, criando postos de trabalho e gerando riqueza.



Em Portugal, um conjunto de municípios sensíveis à abordagem holística da saúde promovida pelo Projecto Cidades Saudáveis e conscientes de que a saúde das pessoas que vivem em meio urbano é fortemente determinada por múltiplas causas sociais, económicas, políticas, ambientais e comportamentais, constituíram uma comissão promotora que em 10 de Outubro de 1997 criou, sob escritura pública, em Viana do Castelo, a Associação de Municípios Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis.



Esta Associação de Municípios comemorou, em 2007, 10 anos de existência. Durante este período foram vários os objectivos perseguidos por esta associação resultantes da vontade de disseminar, pelo território nacional, o Projecto Cidades Saudáveis, de consolidar a Rede Portuguesa conferindo-lhe maior maturidade em termos de intervenção e de articulação com o poder local e central.

Durante estes 10 anos a Rede passou de 9 municípios fundadores para 21. O mapa abaixo localiza territorialmente os 21 municípios que integram actualmente a RPCS - Amadora, Aveiro, Bragança, Cabeceiras de Basto, Lisboa, Loures, Lourinhã, Miranda do Corvo, Montijo, Odivelas, Oeiras, Palmela, Portimão, Resende, Seixal, Serpa, Setúbal, Torres Vedras, Viana do Castelo, Vila Franca de Xira e Vila Real.

Da análise do presente mapa conclui-se que, apesar da maioria dos membros se localizar na Área Metropolitana de Lisboa, é visível alguma dispersão pelo território nacional, com um pequeno núcleo a Sul (Serpá e Portimão) e outro de maior dimensão a Centro/Norte (Miranda do Corvo, Aveiro, Resende, Vila Real, Cabeceiras de Basto, Bragança e Viana do Castelo).

Muito embora dos 308 municípios portugueses apenas 21 integrem a RPCS, a expressão dos mesmos em termos de população abrangida é bastante significativa dado que, abrangem 20,8% da população de Portugal.

A tendência de crescimento que se tem vindo a registar na RPCS, com a adesão de uma média de 2,5 municípios por ano, consubstancia-se, por um lado, no grande investimento em termos de divulgação da associação e do seu trabalho, e por outro num crescendo de importância dada à área da saúde pelo impacto que estas questões têm na vida das pessoas, bem como pela descentralização de competências para as autarquias locais em matéria de saúde.

Esta associação de municípios assume-se, fundamentalmente, como um grande fórum de partilha e de discussão de questões com impacto na saúde e qualidade de vida das pessoas. A visão de que a promoção da saúde se rege por princípios de cooperação intersectorial, solidariedade, equidade e sustentabilidade, impeliu os municípios a procurarem em conjunto respostas para problemas comuns.

Esta filosofia de trabalho em parceria potencia a obtenção de ganhos em saúde, constitui um estímulo à inovação e criatividade e permite a construção de uma visão partilhada de intervenção pela saúde e qualidade de vida.

Em 10 anos de trabalho colectivo pela saúde das populações, são vários os ganhos obtidos. Nestes 10 anos investimos em suportes de avaliação de informação e de divulgação da Rede, de formação dos seus técnicos e políticos, estabelecemos parcerias com cidades saudáveis da Europa, estreitámos a cooperação com a Rede Espanhola de Cidades Saudáveis e com os seus municípios, reforçámos a parceria com a Organização Mundial de Saúde, promovemos a cooperação com os órgãos da administração central bem como com organizações públicas de âmbito nacional.

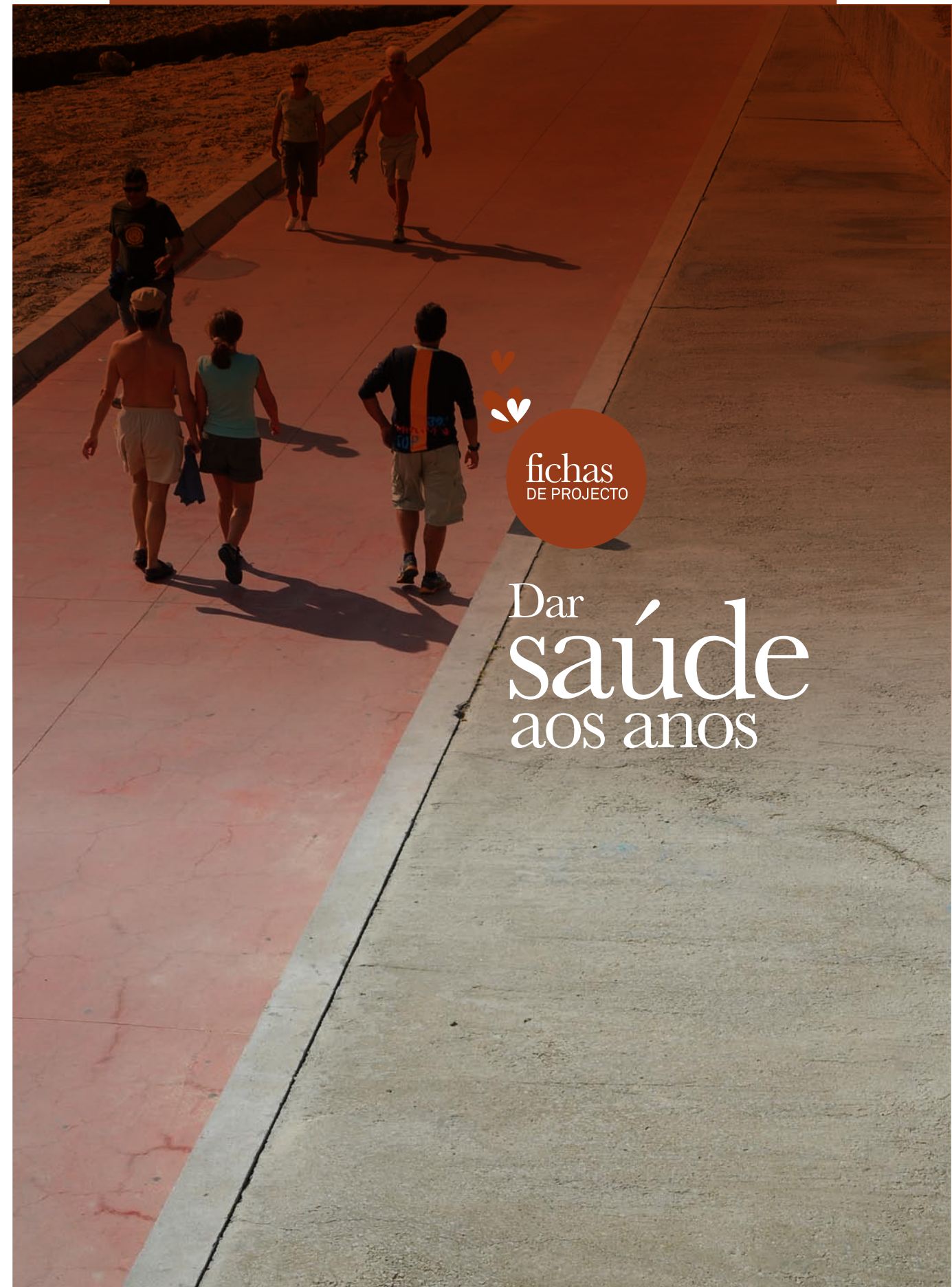
Nestes 10 anos destacamos actividades continuadas como os Prémios Jornalístico e Científico, o Fórum da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, a Revista “Notícias da Rede” ou a Página da Internet.

Nestes 10 anos sublinhamos etapas como a participação no Plano Nacional de Saúde, a adesão à Rede das Redes Nacionais das Cidades Saudáveis, o 1o Seminário Ibérico ou o Plano de Formação para técnicos e políticos das autarquias que integram a Rede.

Uma década passada com um caminho colectivo incomensuravelmente positivo onde construímos também um percurso de aprofundamento da participação colectiva, nas nossas comunidades a construção da Cidade Saudável e sustentável é indissociável da democracia participativa num desígnio de todos – Poder Local, Comunidade Educativa, Agentes Sociais e Culturais, Instituições Públicas e Privadas, Agentes Económicos.

Em cada um dos nossos municípios constituíram-se e cresceram redes de parceria e cooperação, consolidaram-se programas e acções de promoção da equidade em saúde, de planeamento urbano saudável, de combate à exclusão social, e os planos de desenvolvimento em saúde constituem hoje instrumentos integrantes das estratégias de desenvolvimento local, com expressão na Revisão dos Planos Directores Municipais, sem dúvida um contexto inovador e precursor em Portugal.

A Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis possui uma maturidade alcançada pela experiência, não só destes 10 anos de trabalho conjunto, mas também dos mais de 30 anos de Poder Local Democrático num modelo que é património do nosso País, de profunda ligação às populações e à vida colectiva dos nossos municípios.





NOME DO PROJECTO

## Percursos Rurais e Urbanos



### O QUE É?

O presente projecto corresponde a um leque de iniciativas no sentido de desenvolver de forma estruturada e estável de ampla participação e indutoras de estilos de vida saudáveis. O aumento da actividade física e mental facilitam as relações interpessoais, e desenvolvem uma maior disponibilidade para ajudar os que precisam. São dimensões interessantes da vida de cada um que nos permitem exercer a cidadania de forma mais activa e saudável.

### O QUE FAZ?

São realizados 15 passeios pedestres anuais, durante 4 anos, efectuados em áreas seleccionadas, por trilhos e caminhos em permanente contacto com a natureza em todo o concelho de Bragança. Os percursos variam entre os 4 e os 15 km tendo a duração máxima de 3h. Decorrem num ritmo calmo acessível a todas as pessoas que gostem de caminhar, contemplar a natureza e criar empatia com o ambiente que nos rodeia.

### A QUEM SE DESTINA?

População em idade activa e sénior.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Sub-região de Saúde, Fundação Portuguesa de Cardiologia, Centro de Saúde de Bragança, Escola Superior de Educação de Saúde e Escola Superior de Educação de Bragança.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde 2006 já foram realizados 45 percursos (urbanos e rurais), que perfazem um total de 540 km. Aderiram a esta iniciativa aproximadamente 1575 caminheiros. Praticantes adeptos de estilos de vida saudáveis que aproveitaram a iniciativa do município para conhecerem todo o concelho brigantino repleto de natureza virgem.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança - Tel.: 273 304 200 | [www.cm-braganca.pt](http://www.cm-braganca.pt)  
Piscina Municipal de Bragança - Tel.: 273 300 420



NOME DO PROJECTO

## Desportivamente em (Re)Forma



### O QUE É?

Este projecto assenta no desenvolvimento de actividades específicas na área da Gerontomotricidade, envolvendo a Ginástica, a Hidroginástica, as Danças Sociais e Controlo e Avaliação da Condição Física. Existe um acompanhamento sob o ponto de vista da avaliação e prescrição do exercício, procedendo-se paralelamente, através de actividades de carácter informativo (PALESTRAS), à exposição e análise de aspectos mais específicos no âmbito da saúde, como a alimentação, o controlo da tensão arterial, o peso, entre outros. Realiza-se também um rastreio das Doenças Cardiovasculares e o respectivo encaminhamento para o médico de família.

### O QUE FAZ?

Hidroginástica (4 Pólos de Funcionamento):  
Em cada uma das piscinas referidas e para diferentes dias e horas, funciona um grupo diferente de idosos, de forma a garantir a possibilidade de participação de um maior número de pessoas.  
Ginástica (7 Pólos de Funcionamento)  
Danças Sociais (1 Pólo de Funcionamento)  
Esta actividade possibilita a criação de um grupo de trabalho específico, envolvendo utentes de vários pólos, para exposições e participações em festivais fora do Concelho.

### A QUEM SE DESTINA?

Pessoas em situação de Reforma, a residir no Concelho de Setúbal.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal, Juntas de Freguesia e diversas colectividades do Concelho. Os rastreios são realizados através da parceria com a Farmácia Sália e a My Pharma, Clínica Tiagos.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

É um projecto que começou a ser implantado há 8 anos. No ano do arranque, em 2001, havia um único pólo de 50 pessoas, e de ano para ano tem aumentado o número inscrições, tendo em 2007/2008 um total de 700 utentes, divididos por 7 polos geográficos. Durante a época 2007/2008 realizaram-se 10 encontros pontuais em que participaram todos os pólos do concelho, tendo o último encontro – o Festival de Encerramento - atraído projectos similares dos concelhos de Portalegre, Torres Vedras, Montijo e Palmela. Além de vertente física, foram ainda ministradas 3 palestras sobre temas que destacam a relação da actividade física com o equipamento desportivo, os Testes de Aptidão Física ou as Actividades Domésticas, que tiveram sempre uma participação de cerca de 60 pessoas, o que denota o interesse dos utentes do projecto. No âmbito deste projecto realizou-se igualmente um rastreio ao longo do ano às doenças cardiovasculares, em colaboração com uma farmácia, ao longo do ano, tendo feito o rastreio cerca de 300 pessoas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal – Gabinete de Saúde  
Telef./Fax: 265 229 883 | [setubalsaudavel@clix.pt](mailto:setubalsaudavel@clix.pt)



NOME DO PROJECTO

## Envelhecimento Saudável: Dinamização dos Espaços de Convívio e Lazer



### O QUE É?

Conjunto de actividades/acções destinadas à população mais idosa do concelho de Cabeceiras de Basto e que visam contribuir para a melhoria da qualidade de vida da mesma. O plano de acção do idoso é definido a partir das necessidades diagnosticadas, por uma Equipa Técnica a partir do contacto com os diversos actores sociais, das quais surgem prioridades para a intervenção.

### O QUE FAZ?

No âmbito deste projecto dinamizado pelo Município de Cabeceiras de Basto são desenvolvidas actividades diversificadas, das quais destacamos: dinamização de nove Espaços de Convívio e lazer localizados em várias freguesias; actividades lúdicas, recreativas, culturais e desportivas – animação musical, ginástica geriátrica; hidroginástica sénior; dança na terceira idade; prestação de cuidados primários de saúde, nomeadamente no domicílio; ateliers de actividades manuais; apoio à habitação; iniciativas sócio-culturais de âmbito concelhio, das quais se salientam as visitas realizadas fora do concelho.

### A QUEM SE DESTINA?

População residente em zona rural e geograficamente afastada das estruturas de saúde concelhias.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto, Juntas de Freguesia, Basto Solidário, E.M., S.A. e Emunibasto, E.M.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O conjunto de actividades/acções, estipuladas no plano de acção dirigido à população mais idosa do concelho de Cabeceiras de Basto, é ambicioso mas tem vindo a ser cumprido, através da congregação dos esforços das várias entidades envolvidas, quer na sua elaboração, quer na sua concretização.

O objectivo estruturador deste projecto, contribuir para minimizar e combater a solidão e a monotonia a que uma parte significativa dos idosos está sujeita, tem sido atingido, traduzindo-se numa elevada adesão diária aos equipamentos, numa grande participação nas acções pontualmente organizadas e nos elevados níveis de satisfação dos participantes nas acções/actividades, bem como demonstrações de afecto pelos técnicos que acompanham e dirigem as actividades.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto – Serviços de Acção Social  
Tel.: 253 664 541 | Fax: 253 662 603 | E-mail: cmcbasto@mail.telepac.pt



NOME DO PROJECTO

## O Cantinho da Nutrição



### O QUE É?

Espaço de informação e aconselhamento no âmbito da Promoção dos Mercados Municipais com divulgação de materiais pedagógicos.

Atendimento à população por um nutricionista / dietista que através de rastreios avalia os factores de saúde (peso, altura, índice de massa corporal, tensão arterial) e hábitos alimentares procurando dar informações que promovam um estilo de vida saudável.

### O QUE FAZ?

Contribuir para a manutenção da Saúde e Bem-Estar da População  
Fornecer orientações no sentido de prevenir /corrigir eventuais erros alimentares.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral com particular incidência em consumidores séniores.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, Instituições Particulares de Solidariedade Social da cidade de Lisboa.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este Projecto teve início em 2000 tendo sido identificadas algumas doenças junto da população-alvo do projecto, nomeadamente excesso de peso / obesidade, hipertensão, colesterol elevado e diabetes.

A população tem aderido de uma forma recorrente e manifestado algumas mudanças de comportamento, designadamente a nível de hábitos alimentares.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento de Urbanismo Comercial  
Tel: 213 501 327 Fax: 213 588 665 E-mail: dafi@cm-lisboa.pt



NOME DO PROJECTO

## Saber Envelhecer



### O QUE É?

É um Programa que tem como objectivos incentivar o indivíduo a adoptar estilos de vida mais saudáveis; melhorar a qualidade de vida da população através de acções de sensibilização que visem a prevenção da doença e a promoção da saúde; orientar e aconselhar o indivíduo numa perspectiva de auto-cuidados em temáticas de saúde física e mental; melhorar a sensibilidade dos indivíduos perante o envelhecimento com vista a uma maior compreensão dos seus múltiplos aspectos; informar e sensibilizar a família e as instituições de práticas adequadas que contribuam para a aplicação de hábitos correctos de segurança.

### O QUE FAZ?

Acções de informação e sensibilização, realização de avaliações/rastreios.

### A QUEM SE DESTINA?

Destina-se à população em idade activa e idosa do concelho assim como aos técnicos cuidadores de idosos.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Instituições de Idosos/Associações de Reformados, Faculdade de Medicina Dentária, Escola Superior de Tecnologias da Saúde, Agrupamento de Saúde Loures e Associação Nacional contra a Osteoporose.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Nas acções realizadas verificou-se uma participação activa através do levantamento de questões diversas perante as diversas problemáticas apresentadas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Gabinete de Saúde da Câmara Municipal de Loures  
Tel.: 219 849 156 | Fax: 219 849 192 | E-mail: gab\_saude@cm-loures.pt



NOME DO PROJECTO

## GPS - Gabinete de Promoção da Saúde



### O QUE É?

O Gabinete de Promoção da Saúde - GPS, é um projecto que se destina a promover estilos de vida saudáveis, visando a saúde integral dos jovens, nas várias dimensões do bem-estar físico, mental e social.

### O QUE FAZ?

Pretende-se o desenvolvimento de uma relação estreita entre a comunidade escolar e o Centro de Saúde, no sentido de promover estilos de vida saudáveis. Consideraram-se como áreas prioritárias: a Saúde Mental; a Saúde Oral; a Alimentação Saudável; a Actividade Física; o Ambiente e Saúde; a Promoção da Segurança e Prevenção de Acidentes; a Saúde Sexual e Reprodutiva; a Educação para o Consumo, orientando os jovens para a tomada de decisões conscientes e responsáveis oferecendo a garantia de um ambiente seguro, confortável e confidencial, que lhes permita o seu desenvolvimento psicossocial correcto.

### A QUEM SE DESTINA?

Alunos da Escola EB 2, 3 c/ Sec. José Falcão de Miranda do Corvo e alunos Escola Básica Integrada Prof. Dr. Ferrer Correia.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, Instituições Particulares de Solidariedade Social da cidade de Lisboa.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este projecto permitiu o contacto com os jovens, proporcionando-lhes um atendimento individual e um acompanhamento, entre outras, nas áreas da alimentação e actividade física, tendo-lhes sido proporcionados os ensinamentos pertinentes. Alguns casos implicaram o reencaminhamento para uma assistente social ou para os médicos de família com o intuito de resolver as situações em causa. Daqui resultou também e a pedido dos professores do 1.º ciclo, colaboração da equipa responsável pelo GPS, nas áreas da saúde oral, alimentação, saúde sexual e reprodutiva e actividade física. As situações que não foi possível resolver, houve o reencaminhamento para o médico de família.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Centro de Saúde de Miranda do Corvo; a Escola EB 2, 3 c/ Sec. José Falcão de Miranda do Corvo; a Escola Básica Integrada Prof. Dr. Ferrer Correia; o CAJ (Centro de Atendimento a Jovens) e a Câmara Municipal de Miranda do Corvo

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo – Pelouro da Saúde  
Tel.: 239 530 320 | Fax: 239 532 952 | E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt  
Centro de Saúde de Miranda do Corvo



NOME DO PROJECTO

## Outros Olhares - Agenda e Passaporte Sénior



### O QUE É?

Um programa de actividades que oferece aos/às seniores do Concelho a possibilidade de aprofundarem conhecimentos sobre a história, a cultura e o património concelhio, ao mesmo tempo que os sensibiliza para estilos de vida seguros e saudáveis. A Câmara Municipal do Montijo replicou esta boa prática dos municípios de Viana do Castelo (Agenda Sénior) e Portimão (Passaporte Sénior).

### O QUE FAZ?

Um conjunto de iniciativas, devidamente calendarizadas, com sequência lógica e temática. Existem 4 iniciativas por mês [acções de (in)formação, visitas ao património, idas a espectáculos, etc.], divididas pelas grandes áreas temáticas “Saúde e Segurança”, “Lazer”, “Cultura” e “Cidadania”. Associado à Agenda está o Passaporte, com o fim de validar a presença dos/as idosos/as nas actividades, sendo no fim do ano premiados aqueles/as que mais participaram.

### A QUEM SE DESTINA?

População Sénior (c/ 50 ou + anos) do Concelho e outras áreas limítrofes.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Estas actividades resultam da estreita cooperação entre a Câmara Municipal de Montijo, as Juntas de Freguesia e algumas das instituições parceiras da Rede Social/Montijo Saudável (núcleos da Cruz Vermelha, Centro de Saúde, PSP, etc.).

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde o arranque do projecto, nos novos moldes de “Agenda / Passaporte”, entre Maio e Junho de 2008, efectuaram-se 7 actividades, que contaram com a participação cumulativa de 708 idosos/as. Deste modo, foi possível proporcionar-lhes momentos de lazer (Bailes da Primavera e de S. Pedro), in/formação (sessões sobre temáticas de Saúde e Cidadania) e cultura (visita ao património concelhio da freguesia de Atalaia).

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Montijo – Gabinete de Saúde e Acção Social  
Tel: 212 327 855 | Fax: 21 232 78 59



NOME DO PROJECTO

## Artes da Saúde



### O QUE É?

Consiste na elaboração de trabalhos com base nas temáticas dinamizadas nas Acções de Sensibilização no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde. Desta forma, pretende-se que os participantes possam de forma lúdica trabalhar conceitos de saúde, recorrendo a diversas técnicas artísticas, nomeadamente teatro, expressão plástica, poesia, canto, pintura entre outras.

### O QUE FAZ?

Através da dinamização das acções de sensibilização, sobre as temáticas da saúde, sensibiliza-se a população idosa para a adopção de comportamentos e hábitos de vida saudáveis e promove-se a participação desta população na comunidade, enquanto promotores de saúde. Por outro lado, a elaboração de trabalhos, para apresentação ao público, desenvolve o espírito de criatividade e fomenta o intercâmbio entre os diversos participantes.

### A QUEM SE DESTINA?

Utentes dos Centros de Dia e Lares de Idosos, da Rede Social, do Concelho de Odivelas.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, Centros de Dia e Lares para a 3a Idade, da Rede Social, do Concelho de Odivelas; Centro de Saúde de Odivelas e Pontinha; Fundação Portuguesa de Cardiologia; Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra – Curso de Audiologia; Instituto Superior de Psicologia Aplicada; Faculdade de Motricidade Humana; entre outras entidades e personalidades a título individual.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

1a Fase – Acções de Sensibilização  
Realizaram-se 4 Acções de Sensibilização, tendo sido ministradas 11 sessões. Na actividade participaram 13 Centros de Dia e Lares para a 3a Idade do Concelho de Odivelas e aderiram cerca de 505 idosos.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas – Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências  
Tel.: 219 346 700 | Fax: 219 346 709



NOME DO PROJECTO

”+60” - Programa Municipal de Actividade Física

O QUE É?

Programa municipal de promoção da saúde e manutenção da autonomia durante o envelhecimento. Promove aulas de actividade física adaptadas à idade e capacidade funcional dos participantes.

O QUE FAZ?

Aulas de actividades aquáticas, actividades gímnicas adaptadas e dança, com periodicidade semanal (uma actividade de piscina e duas de ginásio – actividades gímnicas e dança). As actividades decorrem de Setembro a Junho de cada ano nas cinco freguesias do Concelho. Pontualmente são realizadas actividades de animação social para todos os participantes.

A QUEM SE DESTINA?

Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no concelho de Palmela.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela; Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Palmela; Centro Cultural do Poceirão; Clube Portais da Arrábida – Quinta do Anjo; Grupo Popular e Recreativo Cabanense; Junta de Freguesia de S. Pedro da Marateca; Palmela Desporto, EM,; Sociedade Filarmónica União Agrícola – Pinhal Novo; Sociedade Recreativa e Cultural do Povo do Bairro Alentejano.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O “+60” celebrou 11 anos de existência e tem vindo a verificar um crescimento moderado desde que foi implementado. No ano de 2007 contou com um total de 359 participantes, sendo que, continuam a ser as mulheres que mais participam nas actividades, (81% do total). Neste ano foram leccionadas 1.186 aulas: 411 de ginásio; 399 de piscina; 376 de dança. Este programa, a pensar na melhoria da qualidade de vida e no bem – estar psicológico da população sénior, complementa o desenvolvimento das actividades físicas com actividades de animação social privilegiando o desenvolvimento das relações interpessoais e a realização de actividades que correspondam aos interesses da população em questão.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela – Divisão de Desporto  
Tel.: 212 339 890 | Fax: 212 339 899 | E-mail: cmp.desporto@mail.telepac.pt



NOME DO PROJECTO

Projecto Municipal de Teatro Sénior (Des)dramatizar

O QUE É?

O Projecto Municipal de Teatro Sénior (Des)dramatizar encontra-se consolidado no percurso iniciado pelo Município do Seixal no ano de 2001, cujo trabalho continuado assenta na filosofia de que todos os participantes, pessoas idosas, devem obter o máximo prazer no que fazem, independentemente das suas limitações físicas, mentais ou outras.

O QUE FAZ?

O teatro é aqui entendido sob a óptica de duas perspectivas: Na exercitação da criatividade ao nível da procura e construção das personagens, contribuindo para a plena consciência por parte dos participantes da sua dimensão pessoal e universal; Na definição de uma prática de educação não-formal visto que decorrem aprendizagens e transformações nos participantes quer no que respeita à descoberta de si próprio, quer na sua relação com o outro e com o mundo. Os participantes são por isso, neste Projecto, protagonistas no processo de mudança e transformação social através da linguagem teatral e passam a desempenhar na sua vida, cada um de forma única, um papel mais activo, participativo e, consequentemente, mais pleno.

A QUEM SE DESTINA?

Seniores das Associações de Reformados, Pensionistas e Idosos do concelho do Seixal.

QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Seixal, Associações de Reformados, Pensionistas e Idosos do concelho do Seixal, Escola Superior de Teatro e Cinema do Instituto Politécnico de Lisboa, Grupo Coral “Além Terra” da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Arrentela e Grupo Polifónico dos Sargentos da Armada, enquanto colaboradores.

QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projecto conta actualmente com três grupos activos, agregando 23 participantes, sendo que a maior parte destes elementos tem acompanhado o projecto desde o início. Promoveram-se dois Encontros Nacionais de Teatro Sénior, resultando o último na expressão dos seguintes indicadores: 1197 (mil cento e noventa e sete) pessoas na assistência – durante o período correspondente ao III Encontro Nacional de Teatro Sénior; Ampla cobertura das actividades do Projecto por parte dos media; Notória evidência dos benefícios da prática teatral no processo de envelhecimento das pessoas, espelhada quer pela qualidade dos espectáculos apresentados que contrariam a ideia de que as pessoas idosas são menos capazes e capacitadas. Para além disso, o Projecto tem servido como trampolim para a constituição de outras actividades de animação teatral, conferindo-lhe por isso, características de multiplicação e expansão das capacidades e competências dos seus participantes.

QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal - Gabinete de Acção Social  
Tel.: 212 276 772 | Fax: 212 276 773 | E-mail: accao.social@cm-seixal.pt



NOME DO PROJECTO

## Caminhar em Segurança



### O QUE É?

Aumentar a capacidade de resposta através da prestação de cuidados continuados e do acompanhamento médico de proximidade; elaboração de folhetos e flyers para distribuição à população idosa do Concelho de Setúbal; e realização de seis acções de informação nas instituições públicas e privadas, com apresentação de conteúdos.

### O QUE FAZ?

Divulgar informação através de acções para os idosos e cuidadores dos mesmos na prevenção de acidentes e quedas; Informar as pessoas para a prática adequada de medidas de segurança na prevenção de acidentes e quedas em casa e na rua; e Diminuir o número de acidentes e quedas na população idosa (65 → anos) e diminuir a reincidência de acidentes e quedas.\*

### A QUEM SE DESTINA?

População Sénior.

### QUAIS AS PARCERIAS?

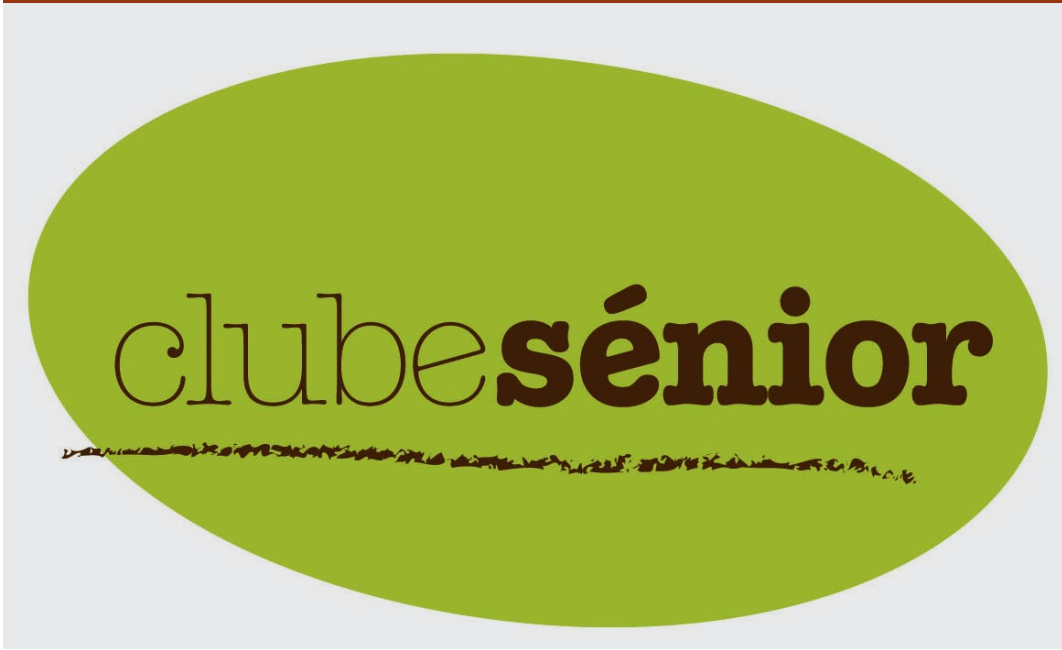
Câmara Municipal de Setúbal, Agrupamento dos Centros de Saúde de Setúbal e Palmela; Unidade de Cuidados à Comunidade; Equipa Coordenadora Local; Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Diminuição do número de acidentes e quedas na população idosa (65 anos) e diminuição da reincidência de acidentes e quedas em casa e na rua.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal – Gabinete de Saúde  
Tel./Fax: 265 229 883 | E-mail: setubalsaudavel@clix.pt



NOME DO PROJECTO

## Clube Sénior



### O QUE É?

Trata-se de um projecto de animação Socio-Cultural que assenta na criação de espaços de educação não formal nas freguesias do concelho de Torres Vedras desprovidas de respostas / equipamentos dirigidos à população sénior.

### O QUE FAZ?

Programa e executa (através de uma equipa técnica) actividades lúdicas/ formativas e culturais com os seguintes objectivos: Melhorar a qualidade de vida dos seniores do concelho de Torres Vedras; diminuir o isolamento social; e valorizar as competências e capacidades dos participantes.

### A QUEM SE DESTINA?

Municípios com idade superior a 55 anos.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projecto conta com cerca de 220 utentes, distribuídos por 8 núcleos em 7 freguesias do concelho funcionando 2 vezes por semana em cada núcleo.  
Como benefícios: Diminuição da situação de isolamento a que estavam expostos a maioria dos participantes, promoção da participação activa na comunidade, reforço e valorização das competências pessoais e sociais dos participantes e promoção de relações intergeracionais e interpessoais. O que tem como consequência uma melhoria substancial da qualidade de vida destes seniores.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, Instituições Particulares de Solidariedade Social da cidade de Lisboa.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras – Sector de Assuntos Sociais, Saúde e Habitação  
Tel: 261 320 773 | Fax: 261 320 720 | E-mail: rutesilva@cm-tvedras.pt



NOME DO PROJECTO

## Domingos Saudáveis



### O QUE É?

Actividades lúdicas e desportivas destinadas a proporcionar exercício físico e convívio social, sensibilizando a população para a importância da actividade física como factor determinante da saúde.

### O QUE FAZ?

Para as manhãs de Domingo, de Maio a Setembro, são programadas várias das seguintes actividades: vela, canoagem, hidroginástica, danças desportivas, jogos tradicionais, passeios a cavalo, cicloturismo, BTT, gincanas, caminhadas, voleibol, futebol, basquetebol, ginástica, hip-hop, body pump, aeróbica, body combat, step, jump fit, judo, karaté, tai-chi, capoeira, entre outras. As actividades que exigem condições próprias desenvolvem-se na Piscina do Atlântico, no rio Lima, em praias do concelho e na montanha de Santa Luzia, mas a grande maioria delas decorre no Jardim da Marina.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, Associações Desportivas do concelho de Viana do Castelo, Ginásios, Centro Desportivo do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Educação e Equipa de Apoio ao Desporto Escolar de Viana do Castelo.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Verifica-se um aumento gradual da participação, quer a nível da população, quer das Associações Desportivas. Das seis Associações iniciais, em 2002, contamos com 23, em 2008. Por outro lado, regista-se numa maior procura de ginásios, piscinas e outros equipamentos desportivos por parte da população.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo/Equipa da Actividade Física do Gabinete Cidade Saudável  
Tel: 258 806 260 | E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt



NOME DO PROJECTO

## Passerelle D'Ouro



### O QUE É?

É uma Passagem de Modelos, organizada pelo Município de V.F. Xira / Acção Social, em que os protagonistas são os idosos, existindo também jovens e crianças. Realiza-se em Junho desde 1995, numa Praça de Toiros em Vila Franca de Xira. Trata-se de um espectáculo de luz, cor, fantasia e animação musical e artística. A concretização deste mega evento só é possível com a colaboração de inúmeros estabelecimentos comerciais do Concelho.

### O QUE FAZ?

Surge com o objectivo de contribuir para a valorização da imagem do idoso na sociedade actual, na qual se valoriza excessivamente a juventude, associando-se a ela o conceito de beleza, em detrimento da experiência e do saber adquirido ao longo da vida pelos Seniores. Através desta iniciativa pretende-se contribuir para a valorização da auto-estima individual, estimular o convívio intergeracional, combater a solidão que muitas vezes está associada à população mais idosa e implicar os diversos agentes locais na valorização da velhice e do envelhecimento.

### A QUEM SE DESTINA?

Seniores, jovens e crianças do Concelho de Vila Franca de Xira.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Comércio Local; Instituições do Concelho, ACIS e alguns Estilistas de renome.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Anualmente desfilam na Passerelle D'Ouro 100 Manequins seniores, 60 jovens e 60 crianças. Este espectáculo é aberto à comunidade em geral, ao qual aderem habitualmente cerca de 4.000 espectadores. Como benefícios: Diminuição da situação de isolamento a que estavam expostos a maioria dos participantes, promoção da participação activa na comunidade, reforço e valorização das competências pessoais e sociais dos participantes e promoção de relações intergeracionais e interpessoais. O que tem como consequência uma melhoria substancial da qualidade de vida destes seniores.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira – Divisão de Saúde e Acção Social  
Tel: 263 285 625 | Fax: 263 283 028 | E-mail: dhsas.dsas@cm-vfxira.pt



NOME DO PROJECTO

## Concurso Bio Prato



### O QUE É?

Um Concurso de Gastronomia onde os estabelecimentos de restauração apresentam uma ementa, composta por entrada ou sopa, prato principal e sobremesa, confeccionada exclusivamente com alimentos de produção biológica.

A 1ª edição do Concurso Bio Prato decorre de 1 de Maio a 30 de Junho de 2008.

### O QUE FAZ?

Fomenta as boas práticas alimentares; preserva, valoriza e promove o acervo gastronómico tradicional do Município da Lourinhã, bem como incentiva a inovação e aparecimento de novos pratos; incentiva a utilização de produtos biológicos no sector de restauração; contribui para a promoção e desenvolvimento da economia local e dos seus produtos; e promove o desenvolvimento sustentável dos solos.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lourinhã, Estabelecimentos de Restauração e empresas de Produção em Modo Biológico.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Os resultados atingidos dividem-se em duas vertentes: adesão das unidades de restauração e adesão dos consumidores.

No que respeita à primeira vertente os resultados foram muito positivos pois o Concurso Bio-Prato foi o evento gastronómico com maior adesão de restaurantes no concelho até à data. Refira-se, a título de exemplo, que em contraste com os onze restaurantes do município participantes nesta primeira edição do Bio-Prato, o concurso de gastronomia da Região de Turismo do Oeste, a decorrer em simultâneo, contou apenas com três inscrições.

Em relação à adesão do público a auscultação efectuada aos gerentes das unidades aderentes originou respostas diversas, destacando-se a procura moderada na maioria dos inquiridos. Duas unidades pretendem manter a ementa biológica no seu menu e apenas duas consideraram reduzida a procura por parte dos consumidores.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã – Sector de Promoção Turística  
Tel: 261 410 166 | E-mail: [mailto:turismo@cm-lourinha.pt](mailto:mailto:turismo@cm-lourinha.pt) | <http://www.cm-lourinha.pt>



NOME DO PROJECTO

## Programa “Actividade Física 50+”



### O QUE É?

Programa de promoção da actividade física, que tem como objectivo a criação de uma rede de comunicação onde a mensagem e a prática da actividade física estejam permanentemente subjacentes à melhoria da saúde individual, à valorização da qualidade de vida, à promoção do bem-estar.

### O QUE FAZ?

O Programa decorre de Outubro a Junho e as actividades promovidas são ginástica de manutenção, step adaptado, treino de força, caminhadas, hidroginástica, natação adaptada e chikung. São efectuadas avaliações periódicas aos participantes e elaborados materiais informativos e promocionais.

### A QUEM SE DESTINA?

Municípios com idade superior a 55 anos.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras e Faculdade de Motricidade Humana.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde o início das actividades, em 1991, foram abrangidas por este Programa mais de 7.000 pessoas. De destacar o aumento muito significativo do número de participantes, que de 1994 para 2008 passou de 120 para 850 (7 vezes mais). O acompanhamento científico da Faculdade de Motricidade Humana, tem permitido confirmar a melhoria da composição corporal e a diminuição do número de quedas nos participantes do Programa 50+, bem como o aumento da sua autonomia e confiança pessoal, o aumento dos contactos sociais, a diminuição dos sintomas depressivos e a melhoria dos hábitos nutricionais. Para além da melhoria da aptidão motora, a redução da morbilidade é essencialmente proporcionada por uma aptidão metabólica favorável tendente a reduzir a hipertensão, as dislipidémias, a hiperglicémia, a resistência à insulina e a alterar a topografia da composição corporal.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras – Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude  
Tel: 214 408 548 | E-mail: [ana.rodriques@cm-oeiras.pt](mailto:ana.rodriques@cm-oeiras.pt)



NOME DO PROJECTO

## Movimento e Saúde



### O QUE É?

É um projecto que pretende melhorar a qualidade de vida da população, combater o sedentarismo, levar as pessoas a que se tornem mais activas, a que se mexam mais e de uma forma mais frequente e levar cada pessoa a auto gerir a sua condição física.

### O QUE FAZ?

Promove a criação de “Clubes de Saúde” – que não são mais que organizações informais de duas ou mais pessoas que se juntam para realizarem caminhadas em função da sua condição física e dos seus interesses; Promove a realização de caminhadas; Desenvolve Acções de Formação.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Seixal, Juntas de Freguesia, Associações de Reformados, Clubes, Escolas, Projecto Seixal Saudável.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Realizam-se caminhadas diárias ou tri-semanais em todas as freguesias, tendo-se verificado uma crescente participação da população nesta actividade. São realizadas grandes caminhadas em eventos como: Agita Seixal, Dia Mundial da Saúde, Mês do Coração, dia Europeu do diálogo intercultural, Seixalíada.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal – Divisão de Desporto e Equipamentos Desportivos  
Tel: 212 276 700



NOME DO PROJECTO

## Pegada Saudável: Caminhando Descubra o Prazer de uma Vida Saudável



### O QUE É?

A Câmara Municipal de Viana do Castelo tem vindo a reservar a peões diversas artérias do centro histórico da cidade e a implementar um sistema de transportes públicos eficaz e abrangente, de que são exemplo os dois pequenos autocarros eléctricos (Caramuru e Himalaia), que circulam nas ruas do casco medieval, desincentivando a utilização do automóvel individual e favorecendo a qualidade ambiental.

O Anel Viário contornando o núcleo mais antigo da cidade e a distribuição de vários parques de estacionamento subterrâneo ao longo dessa via (3000 lugares), permitiram aliviar a zona medieval do aparcamento de automóveis à superfície, afastando-os da zona nobre da urbe e facilitando, em consequência, a mobilidade pedonal.

Em 2008 são traçados sete percursos, todos partindo da mais secular praça da cidade (Praça da República), mas percorrendo trajectos diversos devidamente assinalados por pés, com indicação da distância percorrida.

### O QUE FAZ?

Qualquer cidadão disposto a caminhar poderá escolher um dos sete percursos assinalados, informar-se sobre as suas características e grau de dificuldade e partir à descoberta da cidade, mas também das praias, do parque urbano e da montanha de Santa Luzia. Pretende-se que a população possa fazer a sua opção de percurso, consoante o nível de dificuldade, e que consiga proceder a uma avaliação individual do ritmo, da distância, etc.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, Associações Desportivas e Ginásios de Viana do Castelo, Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Escola de Enfermagem), Associações de Dadores de Sangue, Liga dos Amigos do Hospital, Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental, Amigos da Chão, Centro Local de Apoio ao Imigrante (CLAI), Governo Civil de Viana do Castelo, Policia de Segurança Pública, entre outros.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ao longo dos últimos anos, verificou-se um aumento significativo de grupos informais que caminham diariamente na frente ribeirinha e junto à praia. As caminhadas organizadas pelo Gabinete Cidade Saudável, desde 2002, aos Domingos pela manhã, são em número cada vez maior (cerca de 15, em 2008) e cada vez mais participadas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo/Equipa da Actividade Física do Gabinete Cidade Saudável  
Tel: 258 806 260 | E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt



NOME DO PROJECTO

## Mexa-se para a Vida - Desporto Sénior



### O QUE É?

Programa de exercício e saúde para a população sénior do concelho.

### O QUE FAZ?

Programa de gerontomotricidade com uma frequência de duas vezes por semana em sessões de 50 minutos, com o objectivo de promover a melhoria da qualidade de vida, através dos benefícios da actividade física, da autonomia funcional através da estimulação motora e da autonomia sócio afectiva através das dinâmicas criadas pela prática da actividade física.

### A QUEM SE DESTINA?

População sénior do concelho com mais de 55 anos de idade.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Juntas de Freguesia, e associações desportivas.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projecto conta com 1350 utentes, distribuídos por 47 núcleos em todas as freguesias do concelho. Verifica-se uma grande assiduidade por parte dos seniores e taxas de retenção superiores a 95%. Através da Avaliação da Aptidão Física e Funcional (Fullerton) que é realizada anualmente, podemos constatar os resultados obtidos ao nível da melhoria das qualidades físicas que são trabalhadas no projecto (resistência, força inferior, flexibilidade, agilidade), que se traduzem em ganhos objectivos de autonomia funcional, sendo ainda de registar os benefícios ao nível dos aspectos sócio-afectivos, tão determinantes para a qualidade de vida desta população.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras - Sector de Desporto  
Tel: 261 320 761 | Fax 261 320 720 | E-mail: cesarcosta@cm-tvedras.pt



NOME DO PROJECTO

## Mostra da Saúde



### O QUE É?

O Projecto é pensado e desenvolvido em prol das pessoas mais desfavorecidas do Concelho de Setúbal.

Este projecto tem como principais objectivos: sensibilizar a população para a prevenção da doença e a promoção da saúde, através de iniciativas que visam informar e alertar para a necessidade dos cuidados que cada pessoa deve ter na manutenção da sua própria saúde; oferta de rastreios gratuitos, muitas vezes difíceis de realizar pela nossa população mais carênciada, e acções de motivação para a adopção de estilos de vida e de alimentação mais saudáveis, permitindo colmatar algumas carências que se verificam ao nível dos Cuidados Primários de Saúde.

### O QUE FAZ?

A implementação deste projecto assenta na medição dos níveis de Colesterol, Glicemia, Monóxido de Carbono e Tensão Arterial, na realização de exames de Espirometria e Electrocardiogramas e na divulgação de informação sobre Medicina Dentária, Insuficiência Venosa Crónica e Aconselhamento de Dietética.

### A QUEM SE DESTINA?

População em Geral

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal, o Rotary Clube de Setúbal, a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, o Instituto de Cardiologia Preventiva Dr. Fernando Pádua, o Agrupamento dos Centros de Saúde de Setúbal e Palmela, Centro Hospitalar de Setúbal e Associação de Socorros Mútuos Setubalense.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A Mostra da Saúde é uma forma de chegarmos à população mais carênciada da nossa cidade, principalmente os idosos que, tantas vezes, não podem efectuar os rastreios por manifesta situação de pobreza.

Tem tido, na opinião de todos os participantes, um saldo extremamente positivo, de ano para ano. Durante dois dias foram rastreadas um total de 622 pessoas, respectivamente: Colesterol, Glicémia e Tensão Arterial – 195; Electrocardiograma – 83; Espirometria – 81; Monóxido de Carbono – 63; Medicina Dentária – 50; Insuficiência Venosa Crónica – 70; Aconselhamento Dietético e Índice de Massa Corporal – 80. Os resultados levam-nos a concluir que a maior percentagem das pessoas com idades compreendidas entre os 50 e os 65 anos de idade, têm uma grande preocupação em saber os seus níveis de colesterol, glicémia e tensão arterial.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal - Gabinete de Saúde  
Tel./Fax: 265 229 883 | E-mail: setubalsaudavel@clix.pt



NOME DO PROJECTO

## Universidade Sénior de Vila Franca de Xira



### O QUE É?

A Universidade Sénior é um projecto do Município de Vila Franca de Xira, o qual é uma resposta social às necessidades dos seniores, visando ser um pólo de ensino, pesquisa e aprendizagem através de actividades culturais e recreativas, onde também se fomenta o aumento da auto-estima e da autonomia.

### O QUE FAZ?

Este Projecto teve início no ano lectivo 2004/2005 no sentido de dar uma resposta social, criar, dinamizar e organizar frequentemente actividades culturais, recreativas e de convívio, tendo como principais objectivos: incentivar a participação e organização dos idosos, em actividades culturais e de lazer; divulgar a história, as ciências, as tradições, as artes, os locais e os demais fenómenos culturais entre os seniores; ser um pólo de informação e divulgação de serviços e direitos dos seniores; desenvolver as relações inter-pessoais e sociais entre as diversas gerações; e fomentar o voluntariado, na e para a comunidade.

### A QUEM SE DESTINA?

Seniores com idade igual ou superior a 55 anos e Reformados do Concelho de Vila Franca de Xira.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Banco de Voluntariado de Vila Franca de Xira, Escolas EB 2,3; AISC, RUTIS, Colectividades do Concelho, outras Universidades Seniores.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No ano lectivo 2007/2008, foram leccionadas 22 disciplinas ministradas por 30 professores em regime de voluntariado. O número de alunos inscritos nesta Universidade é de 285 seniores. Em 2007, foi ainda criada a Associação de Estudantes da nossa Universidade.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira - Divisão de Saúde e Acção Social  
Tel: 219 533 050 | Fax: 219 533 051 | E-mail: dhsas.dsas@cm-vfxira.pt



NOME DO PROJECTO

## Clube do Movimento



### O QUE É?

É um Programa de actividade física regular que contempla actividades de hidroginástica, caminhadas e ginástica. Mobiliza mais de 900 pessoas de todas as Freguesias do Concelho. Este programa foi implementado no ano 2000.

### O QUE FAZ?

O objectivo deste programa é criar condições de prática de actividade física assim como melhorar a qualidade de vida da população sénior, mediante os benefícios da prática da actividade física regular. Tais benefícios passam pela melhoria da autonomia funcional, auto-estima, auto-confiança e pela integração em actividades de grupo, de modo a prevenir eventuais situações de isolamento.

### A QUEM SE DESTINA?

Munícipes com mais de 50 anos.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas; Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças; Grupo Desportivo dos Bons Dias; Comissão Reformados e Pensionistas e Idosos da Póvoa de Sto Adrião; Junta de Freguesia de Caneças; Junta de Freguesia de Famões; Junta de Freguesia de Odivelas; Junta de Freguesia do Olival Basto; Junta de Freguesia da Pontinha; Junta de Freguesia da Póvoa de Sto. Adrião; Junta de Freguesia da Ramada.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Comprovou-se uma melhoria da autonomia funcional através dos testes de Rikly and Jones – Avaliação de capacidades físicas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas - Divisão de Desporto  
Tel: 219 346 100 | Fax: 219 346 199 | E-mail: desporto@cm-odivelas.pt



NOME DO PROJECTO

## Programa de Luta contra a Obesidade Infantil



### O QUE É?

O Programa de Luta contra a Obesidade Infantil, é um projecto que se destina a promover a alimentação saudável e aumentar os níveis de actividade física de forma a diminuir a prevalência da obesidade infantil.

### O QUE FAZ?

Com este projecto pretende-se não só o despiste das situações de risco, mas também o acompanhamento em consulta com um nutricionista / médicos de família das crianças já identificadas e sinalizadas, sendo fundamental o acompanhamento destas crianças e das que apresentem alterações identificadas.

### A QUEM SE DESTINA?

Destina-se às crianças, ao nível do ensino pré-escolar, das instituições públicas (Agrupamentos de Escolas de Miranda do Corvo e Agrupamento de Escolas Ferrer Correia).

### QUAIS AS PARCERIAS?

Centro Regional de Saúde Pública; Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Miranda do Corvo; Centro de Saúde de Miranda do Corvo.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Numa perspectiva de prevenção, o Programa de Luta contra Obesidade Infantil, permitiu o planeamento de medidas e a definição de estratégias a ser aplicadas e difundidas principalmente pelos destinatários deste programa, de modo a travar a progressão das situações de obesidade. Posteriormente, numa perspectiva de acompanhamento das crianças sinalizadas, permitiu o planeamento de medidas e a definição de estratégias para a adopção de estilos de vida saudáveis de modo a evitar a evolução da obesidade. Através deste programa foi possível promover a alimentação saudável e aumentar os níveis de actividade física de forma a diminuir a prevalência da obesidade infantil. Entre outras, foram realizadas diversas sessões de educação para a saúde, foram estabelecidos protocolos para a promoção da actividade física através da Câmara Municipal de modo a promover a prática da actividade física, com o intuito de prevenir que crianças com peso dentro dos parâmetros considerados normais atinjam excesso de peso, assim como o conhecimento e redefinição das ementas escolares e a criação, em parceria com o Centro Regional de Saúde Pública, de uma consulta de “excesso de peso” a funcionar no Centro de Saúde de Miranda do Corvo, de 15 em 15 dias, e que permita o acompanhamento das crianças que já apresentem problemas de obesidade.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo - Pelouros do Desporto e da Saúde  
Tel.: 239 530 320 | Fax: 239 532 952 | E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt



NOME DO PROJECTO

## Vamos Todos ao Mercado



### O QUE É?

Visita de estudo ao mercado conduzida por dietistas;  
Participação no Jogo do Mercado;  
Execução na sala de aula, sob a orientação do professor, de trabalhos alusivos à visita e ao tema Alimentação;  
Acção de Sensibilização sobre A Alimentação da Criança dirigida aos pais e encarregados de educação.

### O QUE FAZ?

Dar a conhecer os Mercados Municipais e o papel destas estruturas de comércio tradicional no abastecimento de produtos alimentares à cidade;  
Conhecer os alimentos, as suas características e propriedades e as condições a que devemos dar atenção nos momentos da sua compra e do seu consumo;  
Sensibilizar as crianças para a adopção de hábitos alimentares saudáveis e adequados, no seu quotidiano.

### A QUEM SE DESTINA?

Alunos dos 3º e 4.º anos do 1º ciclo de escolaridade da cidade de Lisboa e, quando possível, respectivas famílias.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, estabelecimentos de ensino da Rede Pública e Privada e IPPS's.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projecto teve início em 1999 e no ano lectivo de 2007-2008, contou com cerca de 80 visitas escolares distribuídas por 80 professores abrangendo 1633 alunos. O Projecto tem sido planeado de uma forma articulada nas vertentes teórico-prática de forma adaptar-se às necessidades manifestadas pelos professores e crianças. Sendo a área da alimentação parte integrante do programa curricular, os professores têm reconhecido a importância destes projectos locais para promoção de estilos de vida saudáveis e incentivado os pais e as crianças a levarem lanches saudáveis para as escolas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa - Departamento de Urbanismo Comercial  
Tel.: 213 501 327 | Fax: 213 588 665 | E-mail: vamostodosaomercado@cm-lisboa.pt



NOME DO PROJECTO

# Dia do Desporto



## O QUE É?

Sabemos hoje que a actividade física regular e o desporto praticado na sua justa medida podem ajudar a prevenir doenças, melhorar o estado de saúde e a qualidade de vida da população em geral. A cidade de Bragança possui um leque variado de actividades desportivas a que a população se pode e deve associar. O grande desafio do futuro é aumentar a esperança de vida da população. Festejamos este dia com várias iniciativas desportivas que a população Brigantina se posse associar activamente.

## O QUE FAZ?

Nas ruas, avenidas, praças, instalações desportivas (piscina, pavilhão e estádio) da cidade de Bragança o desporto sai à rua, com as seguintes actividades desportivas: Gincanas de bicicleta, canoagem, ténis de mesa, maratonas de fitness, voleibol, Futebol, Basquetebol, hóquei, natação e mergulho. Pretendemos com esta iniciativa divulgar todas as modalidades praticadas na cidade pelos clubes e associações bem como proporcionar hábitos de vida saudável; desenvolver a participação comunitária; promover o convívio e a vida activa criando condições favoráveis à prática de actividade física.

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Sub-região de Saúde, Fundação Portuguesa de Cardiologia, Centro de Saúde de Bragança, Escola Superior de Educação de Saúde e Escola Superior de Educação de Bragança, Agrupamentos de Escolas, associações e clubes desportivos do Município, Instituto do Desporto de Portugal.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A adesão a esta iniciativa foi cerca de 80%. Os clubes e associações aproveitam os festejos desportivos para angariar atletas. O encontro tem 5 anos, com resultados significativos no campo desportivo e social.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança - Tel.: 273 304 200 | [www.cm-braganca.pt](http://www.cm-braganca.pt)  
Piscina Municipal de Bragança - Tel: 273 300 420



NOME DO PROJECTO

# Projecto 035



## O QUE É?

O Projecto 035 insere-se no âmbito do Programa de Saúde Escolar (desenvolvido pelo Centro de Saúde de Loures), tendo por base o desenvolvimento da temática da Saúde Oral e Alimentação Saudável na população a frequentar os Jardins-de-Infância e escolas do 1o ciclo com o objectivo de diminuir a incidência da Cárie Dentária aos 9 anos de idade.

## O QUE FAZ?

Realização de rastreios às crianças de 9 anos de idade e crianças que frequentam o 1º ano do 1º Ciclo do E.B.; aplicação de selantes de fissura aos alunos do 2º ano e 4º ano; tratamento de cáries dentárias diagnosticadas no rastreio; formação na área da saúde oral e alimentação saudável aos professores, educadores e auxiliares de acção educativa; acções de informação e sensibilização aos pais; introdução da escovagem dos dentes; semana 035, destinada à exposição de trabalhos elaborados pela comunidade escolar; acções que promovam o envolvimento da criança na manutenção da sua saúde oral.

## A QUEM SE DESTINA?

Crianças que frequentam os jardins-de-infância e escolas de 1º ciclo da área de influência do Centro de Saúde de Loures.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Centro de Saúde de Loures, 27 Escolas do 1º Ciclo do ensino Básico e Jardins-de-infância, Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa, Rotary Clube de Loures e Juntas de Freguesia das escolas aderentes ao projecto.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No ano lectivo de 2007/2008 atingiu-se o índice de 034 CPO nas crianças de 9 anos de idade. Melhoria de conhecimentos das famílias e crianças na área da alimentação saudável, saúde oral e actividade física. Consolidação da Parceria. Continuação do Projecto.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures – Gabinete de Saúde  
Tel: 219 849 156 | Fax: 21 984 91 92 | E-mail : [gab\\_saude@cm-loures.pt](mailto:gab_saude@cm-loures.pt)



NOME DO PROJECTO

## Espaço Saúde



### O QUE É?

No âmbito do trabalho que temos vindo a desenvolver na área da promoção da saúde, nomeadamente no que se refere aos estilos de vida saudável, estamos a realizar a acção denominada “Espaço Saúde”, e que tem como objectivo promover a saúde e prevenir a doença.

### O QUE FAZ?

Várias acções de informação e sensibilização, aconselhamento dietético e realização de alguns rastreios (auditivos, visão, tensão arterial, colesterol e glicémia). Esta acção decorre no Mercado do Livramento de 3a Feira a Sábado, das 9H00 às 13H00, de Abril a Dezembro de 2008.

### A QUEM SE DESTINA?

População em Geral

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal, o Rotary Clube de Setúbal, a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, o Instituto de Cardiologia Preventiva Dr. Fernando Pádua, o Hospor – Hospital de Santiago e os Mimosinhos.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Espaço de Saúde que decorreu durante 3 meses e foi um sucesso. Fizeram-se por dia, uma média de 20 atendimentos, nomeadamente, medições de colesterol, glicémia e tensão arterial, perímetro da cintura, cálculo de IMC com peso e altura e aconselhamento alimentar à população de Setúbal.

Houve uma grande afluência de pessoas e os rastreios no geral correram bem. Os resultados são um pouco preocupantes já que a maioria das pessoas rastreadas tinham excesso de peso e um número considerável tinha Obesidade. Também se encontraram tensões arteriais muito elevadas, hipertensos. Quanto às medições do colesterol e da glicémia constatou-se que existe por parte das pessoas uma grande preocupação com os valores e um cuidado em manter os níveis dentro dos parâmetros normais.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal - Gabinete de Saúde  
Tel./Fax: 265 229 883 | E-mail: setubalsaudavel@clix.pt



NOME DO PROJECTO

## Semana do Idoso



### O QUE É?

A Semana do Idoso é um projecto de saúde e cultural, que se destina a promover a saúde física e mental de todas as pessoas na 3.ª idade, através de actividades que proporcionam o convívio e a actividade física e psíquica dos indivíduos.

### O QUE FAZ?

Uma semana repleta de actividades, com acções de formação, cinema, passeios e desporto, aulas de Internet e um chá dançante, proporcionando o convívio saudável e a animação entre idosos.

### A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a todos os seniores do concelho de Miranda do Corvo.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo e Associação para o Desenvolvimento e Formação Profissional de Miranda do Corvo.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Miranda do Corvo é um concelho onde o sector primário, particularmente a agricultura e floresta assumiam no passado uma grande importância, pelo que grande parte da população idosa trabalhou nestas actividades.

Como na altura as tarefas praticamente não deixavam tempo livre às pessoas, a Semana do Idoso, sabendo que «existe uma população idosa que na sua grande maioria não usufruiu em jovem de grandes divertimentos», pretende contemplar actividades e diversões especificamente direccionadas para esta população.

A Semana do Idoso incluiu diversas actividades culturais e de lazer e sempre muito diversificadas. Durante esta semana realizam-se sessões de esclarecimento, sempre dedicadas à saúde, cuja aderência ultrapassa as expectativas previstas.

Como é habitual, a terça-feira é sempre dedicada ao cinema, com a exibição, preferencialmente, de clássicos portugueses, filmes que sempre fascinam os participantes. As quartas-feiras são sempre dedicadas a actividades desportivas, potenciando onde a prática de ginástica e o exercício físico. Outras actividades incluem o mundo virtual da Internet, passeios pelo concelho e o convívio da partilha em piqueniques. A Semana do Idoso termina sempre com o “Chá Dançante”, expoente máximo de adesão.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Miranda do Corvo - Posto de Turismo  
Tel: 239 530 320 | Fax: 239 532 952 | E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt



NOME DO PROJECTO

## Férias Desportivas e Culturais



### O QUE É?

Proporcionar às crianças e jovens a vivência de uma experiência relevante do ponto de vista social, cultural e desportiva da seguinte forma: motivar as crianças e jovens para a participação em actividades ao ar livre; sensibilizar os participantes para os valores da ética da disciplina e espírito desportivo; desenvolver nas crianças e jovens a criação de hábitos desportivos e culturais que sirvam para a vida, aprendendo a usufruir do seu tempo livre; promover o seu desenvolvimento físico em geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa; facultar aos pais o enquadramento dos seus filhos num projecto credível, seguro e com qualidade, possibilitando a sua valorização como futuros intervenientes na sociedade.

### O QUE FAZ?

Colocamos ao serviço dos jovens durante todo o mês de Julho os recursos logísticos e humanos nas áreas do desporto, lazer e cultura. As actividades decorrem nas Instalações do Parque Desportivo (Pavilhões, Piscina, Estádio) e ainda na Biblioteca Municipal, Teatro Municipal e Museus. Esta iniciativa envolve actividades desportivas (futebol, basquetebol, jogos, natação, danças, actividades radicais, etc.) e actividades lúdicas e culturais (filmes, visitas a museus, teatros e estádios, bem como ao oceanário e jardim zoológico, ateliers de reciclagem e de pintura). Os espaços são vigiados por monitores, com regras e procedimentos de segurança definidos e transmitidos desde o primeiro momento às crianças e jovens. Grupos acompanhados permanentemente por professores.

### A QUEM SE DESTINA?

Crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Clubes e Associações Desportivas do Município.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

De ano para ano o número de inscritos \ participantes das férias desportivas e culturais tem aumentado significativamente. O evento iniciou com 100 inscritos em 2006, actualmente compartilha 300 crianças no mês de Julho. Trata-se de uma actividade muito desejada pelos jovens e pelos pais devido à sua vertente desportiva e cultural.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança - Tel: 273 304 200 | [www.cm-braganca.pt](http://www.cm-braganca.pt)  
Piscina Municipal de Bragança - Tel.: 273 300 420



NOME DO PROJECTO

## Projecto Integrado de Promoção Alimentar - PIPA



### O QUE É?

O PIPA é um projecto a desenvolver a 4 anos (anos lectivo 2007/2008 a 2011/2012) que tem como finalidades caracterizar o estado nutricional das crianças que frequentam os JI's e escolas do 1º ciclo da área de influência do Centro de Saúde de Sacavém e dinamizar um plano estratégico para a promoção da saúde na área alimentar.

### O QUE FAZ?

Determinar peso, altura, índice de massa corporal, massa gorda da população alvo; realizar acções de formação destinadas a pais, professores, educadores e outros agentes educativos; realizar intervenções educativas destinadas às crianças do EB1 e JI's; desenvolver instrumentos pedagógicos que possam ser aplicados pelos professores durante as aulas; acompanhar as crianças com obesidade na consulta multidisciplinar da obesidade infantil, no Centro de Saúde.

### A QUEM SE DESTINA?

Crianças que frequentam os Jardins-de-infância e Escolas de 1º Ciclo.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Centro de Saúde de Sacavém e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O presente projecto iniciou-se este ano lectivo pelo que se encontra em fase de avaliação intercalar, no entanto podemos destacar como aspectos positivos: monitorização em consulta de crianças com problemas de obesidade e baixo peso; constituição e consolidação da parceria; envolvimento da comunidade escolar.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures - Gabinete de Saúde.  
Tel: 219 849 156 | Fax: 219 849 192 | E-mail: [gab\\_saude@cm-loures.pt](mailto:gab_saude@cm-loures.pt)



NOME DO PROJECTO

## Dos 0 aos 100 Anos



### O QUE É?

Cada vez mais a promoção do exercício físico e da actividade física junto das populações é um factor de promoção da saúde e da qualidade de vida, tornando-se por isso, sem dúvidas, uma questão fundamental a ter em consideração na definição das estratégias de intervenção em termos de desenvolvimento municipal.

Tem como objectivos promover a actividade física como veículo fundamental de saúde e qualidade de vida; combater a vida sedentária, contribuindo para a criação de estilos de vida mais activos em todas as camadas da população; criar momentos e espaços de grande participação desportiva e de lazer, acessível a todos; e promover a ocupação saudável dos tempos livres e de lazer de toda a família.

### O QUE FAZ?

Um conjunto de actividades gerais, com uma periodicidade de uma por mês, estruturadas nos seguintes âmbitos: Dos Avós aos Netos; Aula aberta e Circuitos Aventura. Envolve também programas especiais, que visam abarcar diferentes grupos da população: Mulheres em Movimento; Desporto e Prevenção e XL Saudável

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal, Clínica Tiagos

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projecto Activo dos 0 aos 100 destina-se à promoção de modos de vida saudáveis através da actividade desportiva, juntando uma equipa multidisciplinar de professores de educação física, médicos e psicólogos.

O projecto foi implementado este ano, depois de no ano passado ter passado por um período que se pode dizer experimental.

Tendo sido feita uma avaliação positiva da experiência em 2006/2007, na última época alargou-se o número (de 15 para 30 actividades pontuais) e a variedade de actividades (ao Fitness Atletismo, Dança Patinagem acrescentou-se a Orientação, as Actividades Radicais), diversificou-se os locais de prática, aumentou o número de participantes (de cerca de 1600 para mais de 3500), e foi criado um sub-programa designado “Activo Júnior”, especialmente destinado a combater a o sedentarismo e a obesidade infantil.

Foi ainda criado um Passaporte Activo, com todas as actividades programadas ao longo do ano, que as pessoas carimbam, que permite ver que muitas famílias se tornaram fiéis das actividades desportivas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal - Gabinete de Saúde  
Tel.:/Fax: 265 229 883 | E-mail: setubalsaudavel@lix.pt



Dar  
saúde  
ao ambiente



NOME DO PROJECTO

## BUGA - Bicicleta de Utilização Gratuita de Aveiro

### O QUE É?

Disponibilizar à população de Aveiro e aos seus visitantes, bicicletas de utilização gratuita para as suas deslocações quer pendulares quer de lazer. As bicicletas encontram-se disponíveis em parques distribuídos por toda a cidade de forma a poder dar respostas a todos os pólos atractores e geradores de movimentações.

### O QUE FAZ?

Tem por objectivo promover uma transferencia modal do automóvel para este modo suave contribuindo assim para o ambiente e para um estilo de vida mais saudável. Promove também a inclusão social, permitindo a todos o acesso a um meio de transporte gratuito.

### A QUEM SE DESTINA?

População de Aveiro e visitantes.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Aveiro  
MoveAveiro - Empresa Municipal de Mobilidadee que gere várias valências da mobilidade em Aveiro, nomeadamente, transportes públicos (autocarros), transporte fluvial (lanchas) e a gestão do estacionamento.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

As Bugas são, actualmente, muito solicitadas pelos visitantes para as pequenas deslocações dentro da zona urbana. É também um importante meio de transporte para as centenas de estudantes que chegam de comboio diariamente a Aveiro e se deslocam para o campus universitário. A disponibilização da BUGA tem contribuído para a inclusão social das camadas sociais mais desfavorecidas. Com este projecto, foi possível melhorar a imagem da bicicleta, tendo-se promovido a utilização da mesma como meio de transporte.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Aveiro – Gabinete Municipal da Mobilidade  
Tel: 234 406 300 | Fax: 234 406 301 | E-mail: asoares@cm-aveiro.pt  
MoveAveiro – Empresa Municipal de Mobilidade, EM  
Tel: 234 380 560 | Fax: 234 380 569 | E-mail: moveaveiro@moveaveiro.pt

## Núcleo de Acessibilidade

Departamento de Acção Social - Câmara Municipal de Lisboa



Lisboa para Todos

NOME DO PROJECTO

## Acessibilidade em Lisboa: Assumir a responsabilidade, partilhar o conhecimento

### O QUE É?

Plano a ser executado pelo Núcleo de Acessibilidade que prevê a divulgação de informação técnica, apoio técnico e formação no domínio da acessibilidade e mobilidade pedonal.

### O QUE FAZ?

Acções de formação presencial destinadas aos técnicos da área de projecto da CML. Site de divulgação, informação técnica e esclarecimento de dúvidas de interpretação do Dec. Lei 163/06. Serviço público de esclarecimento de dúvidas (por e-mail ou telefone) de interpretação do Dec. Lei 163/06. Apoio técnico a projectistas que pertençam a serviços municipais ou empresas municipais, ONG ou IPSS, ou munícipes com deficiência.

### A QUEM SE DESTINA?

Os destinatários são a população em geral, tendo, no entanto, particular incidência nos serviços da CML, técnicos e empresas municipais, ONG, IPSS e munícipes com deficiência.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, organizações de Pessoas com Deficiências e Incapacidades através do Conselho Municipal para a Integração da Pessoa com Deficiência – CMIPD.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Têm sido efectuadas acções de sensibilização / formação no sentido de qualificar os agentes que intervêm na área da execução e apreciação e licenciamento de projectos. Lançamento do site do Núcleo de Acessibilidade permitindo um maior acesso da informação à população.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa - Departamento de Acção Social  
Tel.: 213 944 366 | Fax.: 213 944 522 | E-mail: nucleo.acessibilidade@cm-lisboa.pt



NOME DO PROJECTO

## Plano Estruturante da Zona Ribeirinha



### O QUE É?

Um projecto de qualificação urbanística, com o objectivo de dar novos usos a espaços públicos que perderam as suas funcionalidades passadas.

### O QUE FAZ?

A primeira fase do projecto, já concluída, devolveu à cidade a paisagem do Rio Tejo, com toda a sua biodiversidade e os seus valores fundamentais. Muito mais do que um conjunto de obras de embelezamento, trata-se do maior projecto municipal para modernizar o centro histórico da cidade, respeitando e valorizando a identidade e valores próprios de Montijo e com o envolvimento dos/as montijenses. Numa segunda fase pretende-se revitalizar espaços como o largo da feira (tornando-o num parque ribeirinho com uma rede de percursos pedonais e de bicicleta, arborizada com árvores autóctones e que funcionará como zona-tampão entre a paisagem natural do estuário do Tejo e a área urbana da cidade de Montijo) e a Praça Gomes Freire de Andrade (criando uma praça sóbria, ampla, refrescante e livre de barreiras arquitectónicas, ideal para as vivências quotidianas, lazer, passear, ver e ouvir e para receber exposições, feiras e concertos).

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Montijo e Ministério do Ambiente, do Ordenamento do Território e do Desenvolvimento Regional.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A 1a fase de requalificação permitiu já, para além do óbvio embelezamento daquele sector da cidade, atrair e ligar mais as pessoas ao rio. Também, em grande medida, estão hoje controladas as frequentes cheias que alagavam a Baixa de Montijo em dias de chuva mais intensa, em virtude da construção do dique para recepção de águas pluviais. O Moinho de Maré tem sido o grande alvo de atenção, registando uma média de 1500 visitantes/mês.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Montijo  
Tel: 212 327 600



NOME DO PROJECTO

## Semana Europeia da Mobilidade



### O QUE É?

Desenvolvem-se actividades que fomentam a utilização dos transportes públicos urbanos, a utilização de meios de transporte alternativos e a acessibilidade e segurança de acesso ao espaço público.

### O QUE FAZ?

Colocação de faixas e distribuição de folhetos informativos sobre a Semana Europeia da Mobilidade. Lançamento do blog “Mobilidade Sustentável”. Rebaixamento de passeios junto a passeadeiras. Debate sobre Mobilidade Sustentável e Transportes Urbanos. Utilização gratuita das linhas urbanas e rurais dos STUB e Linha Azul, entre as 7h e as 19h. Passeios de Bicicleta pelas avenidas da cidade.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Governo Civil de Bragança, Juntas de Freguesia de Santa Maria e Sé, Polícia de Segurança Pública, Bombeiros Voluntários de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Centro de Ciência Viva de Bragança, Associação de Cicloturismo de Bragança e Guias de Portugal – Agrupamento de Bragança.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

As Escolas da cidade são as que colaboram nesta iniciativa mais activamente. Nas várias actividades, beneficiaram os deficientes, grávidos e a população em geral. O corte do trânsito criou bastante impacto social obrigando a população a deslocar-se nos transportes públicos e a pé, sento esta atitude encarada muito positivamente.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança  
Tel.: 273 304 200 | [www.cm-braganca.pt](http://www.cm-braganca.pt)



NOME DO PROJECTO

## Projecto Bairro Limpo



### O QUE É?

O Projecto tem como objectivos contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos munícipes em geral, promover a ocupação útil dos tempos livres de jovens e seniores, contribuir para o reforço do seu rendimento, promover o desenvolvimento de contactos e laços sociais entre os participantes e a população, sensibilizar a comunidade para as questões ambientais, promovendo comportamentos e atitudes correctas, e por último, contribuir para a melhoria e qualidade de limpeza das vias públicas e espaços verdes.

### O QUE FAZ?

São constituídas equipas de limpeza de jovens e seniores residentes em Bairros Municipais que desenvolvem actividade no seu bairro de residência, sendo os próprios veículos de transmissão de conhecimentos e atitudes de sensibilização ambiental. As actividades são desenvolvidas a dois níveis, ao nível da limpeza e manutenção dos espaços urbanos, através da remoção de lixo das papelarias, varredura, limpeza de espaços verdes e de lazer e registo de situações anómalas, como deposição de entulhos, viaturas abandonadas e equipamento danificado; e ao nível de acções de sensibilização a munícipes e comerciantes para a adopção de boas praticas ambientais através de distribuição de folhetos e através do testemunho e exemplo da actividade diária da equipa.

### A QUEM SE DESTINA?

Jovens com idades entre os 18 anos e os 23 anos e Seniores a partir dos 55 anos.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras, Centros de atendimento de bairro, clubes de jovens e o Centro de Dia S. Julião da Barra.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projecto desenvolve-se no Concelho de Oeiras desde 2005, e até ao final de 2007 participaram cerca de 30 jovens e 90 seniores. A participação no projecto facilitou a comunicação e o desenvolvimento de laços sociais entre os diferentes elementos das equipas, bem como com a comunidade e com os Técnicos da Autarquia. Contribuiu ainda para o estímulo de hábitos diários de funcionamento, tendo no final do projecto algumas pessoas referido que “sentiram falta do hábito de acordar cedo e desenvolver uma tarefa”. Uma das mais valias deste projecto assenta no facto dos participantes serem residentes nos locais de intervenção, levando a que sejam os próprios, um exemplo, para a restante comunidade; por outro lado são agentes de informação, uma vez que tiveram formação e vão transmitir os conhecimentos adquiridos através da sua acção e através do seu testemunho. Este projecto contribui ainda para o desenvolvimento de sentimentos de pertença ao local de residência e estimula o cuidado a ter com os espaços comuns.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras – Departamento de Ambiente e Equipamento  
Tel: 214 406 297 | selma.rodrigues@cm-oeiras.pt  
Câmara Municipal de Oeiras – Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude  
Tel: 214 404 8 74 | anaveira@cm-oeiras.pt



NOME DO PROJECTO

## Vem com pezinhos de lã sem se fazer anunciar ... Projecto de Prevenção de Intoxicações por Monóxido de Carbono



### O QUE É?

Este Projecto de Prevenção de Intoxicações por Monóxido de Carbono no Concelho do Seixal visa esclarecer a população relativamente a este grave problema de saúde pública e levar à adopção de medidas que reforcem o cumprimento das normas de segurança dos equipamentos e das próprias habitações.

### O QUE FAZ?

Através deste projecto procura-se aumentar o conhecimento das pessoas em relação aos efeitos do monóxido de carbono (CO) sobre a saúde, promover a identificação precoce das intoxicações por CO, actuar ao nível da prevenção primária reduzindo a ocorrência das mesmas. A prossecução destes objectivos sustenta-se em mecanismos eficazes de articulação entre os intervenientes ligados à saúde e segurança num processo de intoxicações por CO.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Seixal, Projecto Seixal Saudável, Delegação de Saúde do Seixal, Hospital Garcia de Orta, Associação dos Bombeiros Voluntários do Concelho Seixal, Instituto Tecnológico do Gás.

### QUE RESULTADOS FORAM ANTIGIDOS?

Tem vindo a ser efectuado um estudo rigoroso, que abrange a vertente epidemiológica (através da análise evolutiva da incidência das intoxicações) e a vertente ambiental/habitacional, através da monitorização das habitações onde ocorreram as intoxicações por CO, bem como o número e tipo de equipamentos envolvidos. Esta monitorização e subseqüentes medidas de intervenção adoptadas têm vindo a permitir uma redução gradual no número intoxicações desta natureza, bem como a criação de repostas que permitem o diagnóstico e o tratamento precoce deste problema.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal - Gabinete do Projecto Seixal Saudável  
Tel: 210 976 140 | Fax: 210 976 141 | E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt | www.cm-seixal.pt/seixalsaudavel



NOME DO PROJECTO

# Parque do Canal S. Roque



## O QUE É?

O Parque do Canal S. Roque, construído pelo Programa Polis Aveiro, é um espaço público, que se estende ao longo de um dos principais canais da Ria de Aveiro, o Canal de S. Roque. Este espaço, com cerca de 45 mil metros quadrados, possui cerca de 1400 metros de ciclovía, 2800 metros de zona pedonal e cerca de 350 lugares de estacionamento.

## O QUE FAZ?

Pelo facto de possibilitar o estacionamento automóvel a título gratuito, este espaço, situado junto ao centro histórico da cidade, contribui para o descongestionamento e ordenamento do estacionamento na zona da sua localização, sendo, diariamente, alvo de grande procura. Face às suas apetências estruturais, este espaço, possuidor de amplas zona pedonal e ciclovía e de equipamentos de descanso, é, hoje, zona de eleição para muitos daqueles que, diariamente, a utilizam, quer para prática de alguma actividade física quer para lazer.

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Aveiro

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Requalificação urbana da zona ribeirinha, nomeadamente, da zona envolvente ao Canal de S. Roque. Pelo facto de possuir uma pista ciclável e um passadiço com uma extensão aproximada de 3 km, o Parque do Canal S. Roque é, hoje, um dos espaços em meio urbano mais procurados pela população para a prática de actividades desportivas, lúdicas e de lazer. Para além disso, é utilizado como espaço de estacionamento de veículos, tendo, ao longo do tempo, contribuído para o descongestionamento de tráfego no centro da cidade.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Sociedade Aveiro Polis, S. A.  
Tel: 234 384 75 | Fax: 234 385 660 | E-mail: aveiropolis@mail.telepac.pt  
<http://www.polisaveiro.com/>



NOME DO PROJECTO

# Consumo de Água Potável



## O QUE É?

Campanha de sensibilização para o consumo de água da rede pública em detrimento do consumo de água não controlada, (fontanários, poços, nascentes, ...).

## O QUE FAZ?

Acções de sensibilização e esclarecimentos descentralizados junto das 20 freguesias do concelho; distribuição de material de divulgação/sensibilização.

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Centro de Saúde (Serviço de Saúde Pública) e Serviços Municipalizados de Água e Saneamento (SMAS).

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Pretende-se diminuir a prevalência das doenças provocadas pelo consumo de água não controlada.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras - Sector de Assuntos Sociais, Saúde e Habitação  
Tel.: 261 320 771 | Fax. 261 320 720 | E-mail: sandracolaco@cm-tvedras.pt



NOME DO PROJECTO

## Acessibilidade Global



### O QUE É?

Equipa de trabalho multidisciplinar e intersectorial, com activa participação comunitária, que trabalha a temática das acessibilidades, interrelacionando o planeamento do espaço físico urbano, com a promoção da resolução dos problemas e necessidades das pessoas com mobilidade condicionada.

### O QUE FAZ?

De entre os seus muitos projectos para transformar e influenciar a envolvente física tornando-a acessível a todos, este equipa foi responsável por dotar a nova Biblioteca Municipal, de autoria do Arquitecto Siza Vieira, com equipamento adequado, nomeadamente, ampliador óptico de caracteres, programa de leitor de ecrã, impressora Braille, Scanner autónomo e lupas de mão. Outra das iniciativas traduziu-se numa acção de sensibilização para arquitectos, engenheiros, fiscais e encarregados das Câmaras Municipais da comunidade urbana VALIMAR, onde foram discutidas as implicações do DL163/2006, de 8 de Agosto, para Promoção das Acessibilidades, e outra para os comerciantes da cidade sobre publicidade na via pública.

### A QUEM SE DESTINA?

Pessoas com mobilidade condicionada (deficiência motora ou visual, séniores, grávidas, pais com carrinhos de bebé e pessoas com incapacidades temporárias).

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO), Associação de Paralisia Cerebral (APCVC), Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM), Agrupamentos das Escolas, Serviço de Saúde Publica do Alto Minho, entre outros.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Tendo realizado a primeira avaliação à rede viária da cidade em 2003, a Equipa encontra-se, em 2008, a fazer a sua reavaliação usando a mesma grelha. No entanto, são notórias as melhorias sobretudo no que se refere às rampas, às passadeiras e à "arrumação" do mobiliário urbano. A maioria das ruas do núcleo medieval da cidade, passaram a ser reservadas a peões. A acessibilidade aos edifícios públicos tem vindo a melhorar. O equipamento para amblíopes e invisuais, existente na Biblioteca Municipal, elevou a frequência desta população. Desde 2005, a Agenda Cultural do município é traduzida para Braille.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo - Equipa das Acessibilidades do Gabinete Cidade Saudável  
Tel: 258 806 260 | E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt



NOME DO PROJECTO

## Parque Urbano Dr. Luis César Pereira, Santa Sofia



### O QUE É?

O projecto do Parque Urbano Dr. Luís César Pereira (Santa Sofia) localiza-se no vale da ribeira de Santa Sofia e tem como objectivos a valorização do habitat, a criação de espaços de recreio e lazer para as diversas faixas etárias da população e a dignificação do meio urbano. Inclui vários equipamentos tais como parque infantil, ginásio ao ar livre, parque de merenda e percursos pedonais.

### O QUE FAZ?

Pretende-se operacionalizar os equipamentos acima mencionados, através da promoção da Actividade Física (todo o movimento corporal produzido pelo aumento de trabalho muscular e consumo energético) e do Exercício Físico (actividade física estruturada e realizada de forma repetitiva ou programada) de forma a melhorar a Aptidão Física dos munícipes, através da prática de exercício aeróbio, força, equilíbrio, mobilidade e divertimento. As actividades terão ainda o intuito de contribuir para a autonomia funcional, independência e responsabilidade individual e colectiva dos munícipes aquando utilização do parque urbano mencionado.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Junta de freguesia, Movimento Associativo da Freguesia e Ginásios do concelho Vila Franca de Xira.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aumento da prática de actividade física ao ar-livre por parte da comunidade, possibilitando ainda o aumento da autonomia funcional e responsabilidade individual e colectiva dos munícipes aquando da utilização deste parque urbano.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira – Divisão de Desporto  
Tel.: 263 287 600 | E-mail: desporto@cm-vfxira.pt  
Município de Vila Franca de Xira – Divisão de Projecto  
Tel.: 263 285 604 | E-mail: dovsm.dp@cm-vfxira.pt



NOME DO PROJECTO

## Crescer na Segurança



### O QUE É?

Espaço onde cada criança aprende a identificar os riscos que corre no seu dia-a-dia e as regras mais ajustadas a cada situação.

### O QUE FAZ?

Identificação pelas crianças dos riscos que correm diariamente e aprendizagem das regras mais ajustadas a cada situação.

Num espaço conhecido como a “Casa do Tinoni” são abordados temas como sismos e medidas de auto protecção, a segurança na rua e em espaços públicos, a segurança em casa e a prevenção de incêndios.

### A QUEM SE DESTINA?

Crianças dos 5 aos 10 anos, pais e educadores.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, estabelecimentos escolares da rede pública e privada e IPSS.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projecto existe desde 1992 constituindo a primeira intervenção sistemática para crianças na área da segurança infantil.

Foram elaborados vários materiais pedagógicos, incluindo o CD -ROM Tinoni & Cia patrocinado pela Comissão Europeia e produzido em 6 línguas. São as mascotes Tinoni, Bruno e Aviso que corporizam a actividade Crescer em Segurança permitindo transpor as fronteiras do município, país e Europa.

Criação de um blog e de um site com uma perspectiva mais abrangente e flexível ao nível de conteúdos e destinatários, disponibilizando múltiplas informações sobre como evitar acidentes e o que fazer em situações de emergência.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento de Protecção Civil

Tel.: 217 825 240 | Fax.217 268 589 | [www.tinoni.com](http://www.tinoni.com) ou [www.casadotinoni.blogspot.coM](http://www.casadotinoni.blogspot.coM)



fichas  
DE PROJECTO

# Equidade, multiculturalidade, e imigração





NOME DO PROJECTO

## Geração / Oportunidade



### O QUE É?

O projecto é formado por diversas acções a decorrer no terreno desenvolvidas por uma rede de parceiros: “Agarra o 9º ano”, “Equipas de facilitadores”, “Oficina da Juventude”, “Orquestra Geração”, “Pra ti se não faltares”, “Oficina dos penteados”, “Tu podes ser o que quiseses”, “Aprender e brincar”, “Mais saúde”- “Levelling Barriers” (Nivelando Barreiras). A área de intervenção do projecto é a Urbanização do Casal da Boba – Freguesia de S.Brás.

### O QUE FAZ?

Combate o absentismo e o abandono escolares proporcionando percursos de educação, formação e emprego que possibilitem oportunidades de vida aliciantes.

### A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a crianças e jovens de 2ª e 3ª geração descendentes de imigrantes.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Amadora; Fundação Calouste Gulbenkian; Alto Comissariado para a Integração e Dialogo Intercultural; Associação Unidos de Cabo Verde; Agrupamento de Escolas Miguel Torga; Centro Social Paroquial de S. Brás; Escola Intercultural das Profissões e do Desporto da Amadora; Escola de Música do Conservatório Nacional; Junta de Freguesia de S. Brás; Stª Casa da Misericórdia da Amadora.

Parceiros Transnacionais:

- Riagg Rijnmond Noord West (Roterdão) – Projecto Maljuna Frato;
- Galdus S.C.A.R.L. Onlus (Milão) – Projecto Tiana

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No final do mês de Abril, estavam a ser acompanhados 442 processos, 190 crianças, 114 jovens, 130 adultos e 8 idosos, no âmbito da intervenção das equipas de facilitadores a qual é feita de contacto directo com a população no Bairro e no que concerne às crianças além de ser também na rua as equipas de facilitadores dinamizam os recreios escolares da Escola Básica com jogos lúdicos os quais têm por finalidade a integração, o trabalhar em conjunto o respeito pelo próximo, cumprimento de regras, além de outras.

Quanto aos jovens muitos foram integrados em cursos de formação profissional e na escola para continuação dos estudos. No que concerne aos adultos foram encaminhados para cursos de RVCC, para completar a escolaridade obrigatória e ainda cursos de formação profissional. Outro dado relevante é o facto de as equipas informarem os utentes sobre as ofertas de emprego que aparecem, não só nos jornais diários como através da Internet e com esta metodologia acaba por fomentar o interesse das pessoas na procura do seu próprio emprego, tornando-as assim agentes da sua própria mudança.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Amadora – Departamento de Educação e Cultura  
Tel: 214 948 200 | Fax: 214 934 662 | E-mail: Jorge.miranda@cm-amadora.pt  
Gabinete do Projecto Geração / Oportunidade  
Tel: 214 988 110 | Fax: 214 988 118 | E-mail: equal.oportunidade@gmail.com



NOME DO PROJECTO

## Projecto RIA Rede de Intervenção de Aveiro (Progride)



### O QUE É?

A Intervenção junto de mulheres e homens que se prostituem na rua insere-se na Acção 1 – Intervenção Psicossocial do Projecto RIA e teve início, em Setembro 2007. Este serviço foi criado com os objectivos de reduzir riscos e minimizar danos existentes, bem como favorecer o acesso aos serviços junto de mulheres e homens que se prostituem na rua, atendendo à exclusão a que estão sujeitos. O Projecto tem como entidade promotora, executora e financiadora, respectivamente, a Câmara Municipal de Aveiro, o Centro Social de Azurva e o Instituto de Segurança Social, IP.

### O QUE FAZ?

A intervenção, realizada por uma equipa multidisciplinar numa Unidade Móvel, que se desloca duas vezes por semana, às freguesias de Cacia, Esgueira, Nossa Srª de Fátima e Vera Cruz, traduz-se, ao nível dos cuidados de saúde, em prevenção primária e secundária, isto é, a educação para a saúde e a prevenção da doença, bem como o diagnóstico da infecção por VIH, na prestação de apoio psicossocial, no encaminhamento para os serviços especializados, de acordo com as necessidades diagnosticadas e na realização de um estudo do fenómeno da prostituição de rua, em Aveiro.

### A QUEM SE DESTINA?

A homens e mulheres que se prostituem na rua, no Concelho de Aveiro.

### QUAIS AS PARCERIAS?

O Projecto RIA assenta numa rede de parceria composta por 67 entidades. Nesta intervenção, estão directamente envolvidas, a Câmara Municipal de Aveiro e o Centro de Saúde de Aveiro. Além disso, conta com a colaboração do Centro de Aconselhamento e Detecção Precoce do HIV/SIDA de Aveiro e apoio da Coordenação Nacional para a Infecção VIH/sida.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde o seu início, Setembro de 2007, até Junho de 2008, foram abrangidos 35 trabalhadores/as do sexo de rua. Saliente-se, ao nível qualitativo, o aumento do grau de confiança e empatia das relações que se estabelecem entre a equipa e os destinatários.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Centro Social de Azurva - Tel: 234 932 638 | Fax: 234 934 887 | E-mail: geral@projectoriaveiro.org  
E-mail: geral@centrosocialazurva.org | www.projectoriaveiro.org  
Câmara Municipal de Aveiro – Divisão de Acção Social  
Tel: 234 406 300 | Fax: 234 406 301 | E-mail: geral@cm-aveiro.pt



NOME DO PROJECTO

## Equipa de Rua de Apoio aos Sem Abrigo



### O QUE É?

É uma Equipa de Rua multidisciplinar, composta por 1 Técnico de Psicologia; 1 Técnica de Serviço Social; 1 Técnica de Antropologia; 1 Técnica de Política Social e 1 Técnica de Intervenção Comunitária.

### O QUE FAZ?

Desenvolve a intervenção social de rua no concelho de Lisboa através do contacto, motivação e acompanhamento psicossocial da população sem-abrigo e o seu encaminhamento para respostas que contribuam para a integração social.

### A QUEM SE DESTINA?

População sem-abrigo do concelho de Lisboa a “viver” em rua, espaço público ou privado, veículo, terreno e edificado.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa; Centros de Acolhimento (VITAE; Exército de Salvação; AMI; Associação dos Albergues Nocturnos de Lisboa); Equipas de Rua (Serviço Jesuíta aos Refugiados; Médicos do Mundo; Comunidade Vida e Paz, etc); Instituto da Segurança Social; Santa Casa da Misericórdia de Lisboa; Juntas de Freguesia; Centros de Saúde; Hospitais; Polícia de Segurança Pública; Departamento de Higiene Urbana e Resíduos Sólidos (DHURS); Polícia Municipal e Serviço de Protecção Civil.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em 2007 foram contactados 766 indivíduos (651 – contactados na rua, 115 em outras situações (ocupação ilegal de prédios, centros de acolhimento, ocupação de viaturas). 66,4% têm idades compreendidas entre os 25 e os 54 anos. A maioria da população contactada, é solteira (43,1%) e de nacionalidade portuguesa (63,8%), sendo que existe também um número significativo, oriundo dos PALOP's (11,4%) e Países de Leste (9,9%); As problemáticas associadas são de saúde (47,8%) ou sociais (52,3%): ao nível da saúde, o Alcolismo (22,6%) é a principal, seguindo-se a Saúde Mental (11,4%) e a Toxicod dependência (5,4%). No que se refere às problemáticas sociais, é o desemprego que apresenta a maior percentagem (27,2%), seguindo-se a ausência de documentação (11,7%).

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa - Departamento de Acção Social  
Tel. 213 944 300 | Fax. 213 944 519 | Telemóvel da Equipa de Rua: 918 687 378  
E-mail: ecan.equiparua@cm-lisboa.pt



NOME DO PROJECTO

## Projecto Integrado da Quinta da Serra – Bairro Feliz



### O QUE É?

Projecto de Intervenção Comunitária.

### O QUE FAZ?

Através da intervenção ao nível da prevenção primária, pretende-se reduzir a transmissão e disseminação do VIH, contribuindo para a modificação de comportamentos que colocam os indivíduos em risco de poderem vir a ser infectados.

### A QUEM SE DESTINA?

Comunidade migrante do bairro da Quinta da Serra

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures e Associação Médicos do Mundo.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Os principais resultados atingidos prendem-se com a participação activa da população, ou seja a participação comunitária. Este processo é, em si, um processo de aprendizagem que tem permitido o favorecimento da mudança da mudança e a criação de hábitos de vida mais saudáveis.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures – Gabinete de Saúde  
Tel.: 219 849 156 | Fax: 219 849 192 | E-mail: gab\_saude@cm-loures.pt



NOME DO PROJECTO

## Escola Intercool



### O QUE É?

O Projecto Escola Intercool financiado pelo Programa Escolhas 3ª Geração visa a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social. Para além disso pretende envolver os pais no desenvolvimento pessoal e social dos filhos.

### O QUE FAZ?

As actividades do projecto realizam-se em três espaços:  
Gabinete de Apoio à Família (GAF), a funcionar na EBI JI de Pias – Apoio Psicossocial, Mediação Familiar, Apoio Psicológico, Informações a Pais e Encarregados de Educação;  
Espaço Interculturalidades, a funcionar na Escola do Ribeirinho – actividades potenciadoras de aprendizagem e competências pessoais e sociais, actividades lúdico- pedagógicas, apoio escolar, sessões de informação e sensibilização, nomeadamente sessões de promoção da higiene, planeamento familiar, valorização da etnia cigana, valorização do país de origem, sensibilização das famílias para questões sócio-educativas;  
Centro de Inclusão Digital (CID@NET), a funcionar na Escola do Ribeirinho – acesso à Internet, apoio na realização de trabalhos escolares, actividades formativas no âmbito das TIC, trabalhos lúdico-pedagógicos com uso das TIC.

### A QUEM SE DESTINA?

Crianças e jovens de etnia cigana, imigrantes, alunos com Necessidades Educativas Especiais, crianças oriundas de famílias com baixos rendimentos a frequentarem os 1º, 2º e 3º ciclos da EBI JI de Pias e respectivos familiares.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Serpa (Entidade Promotora), Associação de Pais e Encarregados de Educação da EBI JI de Pias (Entidade Gestora), Junta de Freguesia de Pias, Escola Básica Integrada com Jardim-de-infância de Pias, Associação de Jovens de Pias.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Total de indivíduos abrangidos 460; crianças/jovens 296; Familiares 122; Outros (técnicos, professores, auxiliares) 42.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Escola Intercool  
Tel: 284 853 177 | Fax: 284 853 177 | E-mail: escolaintercool.pe@gmail.com



NOME DO PROJECTO

## Espaço Informação Mulheres



### O QUE É?

Um espaço de apoio às mulheres do Concelho, disponibilizando informação sobre os seus direitos e deveres de cidadãs, contribuindo para uma sociedade onde a igualdade de oportunidades entre homens e mulheres e os Direitos Humanos sejam uma realidade.

### O QUE FAZ?

O serviço faculta apoio jurídico e informação em diferentes áreas, tais como: violência doméstica, direitos da maternidade / paternidade, divórcio e regulação do poder paternal, direitos da união de facto, direito de trabalho, entre outras. Para além disso, foi através do EIM que surgiu a Rede de Apoio a Mulheres em Situação de Violência (RAMSV), composta por 16 instituições locais e que procura resolver e/ou minimizar as situações de violência contra as mulheres e crianças no Concelho de Montijo. O EIM desempenhou/a, ainda, um papel central na elaboração do Plano Municipal para a Igualdade de Género (documento pioneiro a nível nacional), que giza a estratégia de intervenção concelhia neste âmbito, até 2010.

### A QUEM SE DESTINA?

A todas as mulheres e crianças do Concelho de Montijo.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Montijo, sendo a articulação principal efectuada ao nível das entidades parceiras da Rede de Apoio a Mulheres em Situação de Violência, com o contributo fundamental (consultoria) da AMCV – Associação de Mulheres Contra a Violência.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde Fev. 2000 (data da s/ abertura) até Jun. 2008, o EIM registou 1674 atendimentos, abrangendo uma população de 667 mulheres. Importa destacar que mais de um terço das informações e aconselhamentos jurídicos prestados pelo serviço foram relacionados com questões de Violência Doméstica (33,93%). Também adquiriram alguma preponderância as questões relacionadas com acções em tribunal, divórcio, apoio judiciário, regulação do poder paternal e Segurança Social/subsídios/pensões, sendo que estas questões representaram 33,57% dos atendimentos efectuados.

A existência do EIM foi, ainda, uma âncora fundamental para a criação e dinamização da RAMSV (Rede de Apoio a Mulheres em Situação de Violência), desde 2005, parceria local de grande importância para o apoio às vítimas / minimização desta problemática.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Montijo – Gabinete de Saúde e Acção Social | Tel: 212 327 861  
Espaço Informação Mulheres | Tel: 212 327 861



NOME DO PROJECTO

## Programa “Oeiras Município Acessível”



### O QUE É?

Este Programa tem como objectivo desenvolver actividades que procuram concretizar as linhas estratégicas definidas para o Município de Oeiras em matéria de acessibilidades físicas e psicossociais. Pretende contribuir para uma sociedade mais inclusiva, através da promoção da igualdade de oportunidades e da participação autónoma e activa das pessoas com deficiência.

### O QUE FAZ?

Disponibiliza um Serviço de Transporte Adaptado para pessoas com mobilidade reduzida; garante a existência de um Enclave de Emprego Protegido que visa assegurar a 7 pessoas com deficiência o exercício de uma actividade profissional remunerada; disponibiliza um Serviço de Informação e Mediação para Pessoas com Deficiência (SIMPDP); possibilita às pessoas com mobilidade condicionada um acesso mais facilitado à praia e aos banhos de mar, através do Projecto “Praia Acessível”; promove a eliminação de barreiras arquitectónicas em edifícios públicos e privados; apoia o funcionamento de um Centro de Recursos de Ajudas Técnicas.

### A QUEM SE DESTINA?

Pessoas com deficiência e/ou incapacidade.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras, instituições locais intervenientes na área da deficiência, Instituto de Emprego e Formação Profissional (Emprego Protegido), Instituto Nacional para a Reabilitação (SIMPDP), Bombeiros Voluntários de Oeiras (Projecto “Praia Acessível”).

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em 15 anos de funcionamento, o Serviço de Transporte Adaptado efectuou o transporte diário de mais de 170 pessoas com mobilidade reduzida, na sua maioria crianças com deficiência que foram transportadas para frequência de valências educativas e reabilitativas ou de actividades ocupacionais. O Enclave de Emprego Protegido permitiu, desde 2003, a integração profissional e o desenvolvimento sócio-profissional de pessoas com deficiência, através de 12 estágios, da celebração de 5 contratos de trabalho e da integração de um dos trabalhadores no quadro da Autarquia. O Projecto Praia Acessível permitiu que, em 3 anos de actividade, mais de 200 utilizadores com deficiência acessem aos banhos de mar, para além de ter facilitado o acesso à praia de todos os frequentadores da mesma. Foi criado um serviço de atendimento personalizado e gratuito para pessoas com deficiência e familiares (SIM-PD), em funcionamento desde Fevereiro de 2008. Procedeu-se à eliminação de barreiras arquitectónicas e adaptação de espaços às normas técnicas de acessibilidade, na generalidade das infra-estruturas municipais e em outros espaços públicos.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras - Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude  
Tel: 214 408 506 | E-mail: das@cm-oeiras.pt



NOME DO PROJECTO

## Xira Infantil



### O QUE É?

Actividade lúdico pedagógico, que tem como objectivos promover a educação agro-ambiental, optimizando os recursos da Quinta Municipal da Piedade, criar um espaço de fantasia, brincadeira, animação e bem estar, onde seja possível a coexistência do aprender e do brincar, e comemorar os dias mundiais da Criança e do Ambiente.

### O QUE FAZ?

As diversas actividades desenvolvem-se sob a forma de ateliers onde a criança é o principal interveniente. Os diversos ateliers proporcionam às crianças visitantes o contacto directo com variadas actividades que vão desde as artes, a vida rural, o desporto, a sensibilização para a preservação do planeta e a diversão (Teatro, música, dança, cinema, pintura, modelagem, horta, jardinagem, educação ambiental, entre outras).

### A QUEM SE DESTINA?

Crianças em idade escolar e pré-escolar do Concelho de V.F. Xira, abrangendo também crianças de fora do Concelho

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Comissão Municipal de Apoio aos Idosos (IPSS de Idosos, Comissões de Reformados e Juntas de Freguesia)

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este ano visitaram a Xira Infantil 7.030 crianças em idade escolar e pré-escolar, estas puderam desenvolver actividades lúdicas relacionadas com a música, teatro, dança, horta e outras o que lhe possibilitou um maior conhecimento nestas temáticas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira - Divisão de Saúde e Acção Social  
Tel: 263 285 625 | Fax: 263 283 028 | E-mail: dhas.dsas@cm-vfxira.pt



NOME DO PROJECTO

## Projecto (Des)Envolver



### O QUE É?

PROGRIDE - Programa para a inclusão e desenvolvimento  
(consultar <http://www.projecto-desenvolver.350.com>)

### O QUE FAZ?

Caracterização e Integração da População Imigrante;  
Melhorar as condições de vida das famílias carenciadas e idosos do concelho contribuindo para o aumento do seu bem-estar;  
Promover actividades de animação sócio-cultural com crianças de etnia cigana;  
Promover acções sócias— educativas.

### A QUEM SE DESTINA?

Imigrantes residentes no concelho, famílias carenciadas, população sénior, população de etnia cigana.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Serpa, Associação Flor do Enxoé, Associação de Idosos e Reformados de Serpa, Associação de Idosos e Reformados de V. N. S. Bento, Centro de Saúde de Serpa, Centro Social e Paroquial de Brinches, Centro Social de S. Jorge e Sr.<sup>a</sup> das Pazes, Coordenação Concelhia de Educação e formação de Adultos do concelho de Serpa, Fundação Viscondes de Messangil, GNR - Destacamento Territorial de Beja, Instituto de Segurança Social, Junta de Freguesia de Brinches, Junta de Freguesia de Pias, Junta de Freguesia de Santa Maria, Junta de Freguesia de São Salvador, Junta de Freguesia de Vale de Vargo, Junta de Freguesia de V. N. S. Bento, Junta de Freguesia de V. V. Ficalho, Lar de S. Bento, Rota do Guadiana- ADI, Santa Casa da Misericórdia de Serpa.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projecto compreende 8 acções, com os seguintes resultados quantitativos, no ano de 2007:  
Acção1- Caracterização da população Imigrante Presente no concelho 1 estudo;  
Acção 2- Gabinete de Apoio ao Imigrante- 15 atendimentos;  
Acção3- Gabinete de Apoio Psicossocial- 32 famílias (110 elementos do agregado familiar); Sessões de Acompanhamento Psicossocial (235 indivíduos), Mediação Familiar (155 elementos); Visitas domiciliárias (108 visitas); Dinâmicas de grupo com crianças “Crescer a Brincar” (13); Acções de sensibilização (6) e Acções de Treino de Competências Parentais (4);  
Acção 4- Manutenção/Prevenção e Reabilitação Física junto da População Idosa- Manutenção Física (242 beneficiários) e Reabilitação Física (122 beneficiários);  
Acção 5- Apoio à criação de Pequenos Negócios- não foi desenvolvida neste ano;  
Acção 6- Melhoria de Habitabilidade dos Públicos Desfavorecidos- 2 fogos;  
Acção 7- Promoção da Integração Social das Crianças de Etnia Cigana e Famílias- 67 crianças;  
Acção 8- Promoção de Competências Pessoais, Sociais e Parentais dos Indivíduos- 10 acções formativas de curta duração.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Projecto (Des)Envolver  
Tel: 284 549 125 | Móvel: 933 456 772 | E-mail: [projecto.desenvolver@net.novis.pt](mailto:projecto.desenvolver@net.novis.pt)



NOME DO PROJECTO

## Tu Kontas



### O QUE É?

Fazendo parte integrante do Programa Escolhas, intervém ao nível da inclusão social de crianças, adolescentes, jovens e familiares em contextos de maior vulnerabilidade, estando também implícita uma intervenção mais específica com e para a população (descendente de) imigrante(s).

### O QUE FAZ?

Adopta estratégias promotoras de uma maior inclusão social dos seus públicos-alvo, nomeadamente: a dinamização de um Centro de Recursos Multicultural, a constituição de Grupos de Mediadores para actuação comunitária junto dos jovens e seus familiares, a certificação escolar e profissional de jovens em situação de insucesso e abandono escolar, a dinamização da Associação de Imigrantes do Concelho, a implementação do espaço de inclusão digital CID@NET, a promoção de eventos e actividades facilitadoras da integração intercultural, a disponibilização de espaços de atendimento e aconselhamento individual e familiar, a maior aproximação ao movimento associativo concelhio e, transversalmente, aposta no grande vector do acompanhamento de projectos de vida.

### A QUEM SE DESTINA?

Crianças e jovens, comunidade imigrante do Concelho de Montijo.

### QUAIS AS PARCERIAS?

A Câmara Municipal do Montijo assume a liderança do projecto (entidade promotora), sendo entidade gestora a Escola Profissional de Montijo. Como restantes parceiros formais do consórcio incluem-se o Centro de Saúde, o Centro Social de S. Pedro do Afonsoeiro, a CERCIMA, o Externato Espaço Verde e a Casa do Povo de Canha.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Entre 1 Dez. 2006 (data de arranque do projecto) e 31 Mai. 2008, o Tu Kontas já interveio directamente junto de 1046 indivíduos, destinatários do projecto, na sua maioria crianças e jovens (681), mas também familiares (201) e outros (164 / dirigentes do movimento associativo local, técnicos de várias instituições, etc.). Para além de toda uma série de iniciativas previstas nos objectivos gerais do projecto, já implementadas (Gabinetes de atendimento - a imigrantes, a jovens, etc. -, acções de (in)formação / sensibilização, Centro de Recursos Multicultural, etc.) são estandartes do Tu Kontas a efectiva criação e dinamização da ASSIM – Associação de Imigrantes do Concelho de Montijo, formalmente constituída em Janeiro de 2008, bem como a realização de 2 grandes Encontros Multiculturais (um em 2007 e outro em 2008), que tiveram grande impacte e aceitação junto da comunidade imigrante, mas também dos restantes residentes.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Projecto Tu Kontas  
Tel./Fax: 212 327 858



NOME DO PROJECTO

## Programa “Aprender & Brincar”



### O QUE É?

Fundamentalmente é uma resposta às famílias.  
É um Programa de prolongamento de horários nas instalações de diversos Estabelecimentos de Educação e Ensino (vulgo ATL de pontas)  
Espaço onde se recebem as crianças antes do horário lectivo e podem permanecer após o horário lectivo.  
É um programa participado pelos Pais /Encarregados de Educação.

### O QUE FAZ?

É um programa de ATL de extensões, de apoio à família que cobre as manhãs, antes da componente lectiva e as tardes após a componente lectiva. Cobre as férias na sua totalidade (8.00 hs às 19.00 hs). As actividades são da responsabilidade de cada uma das entidades gestoras do prolongamento. As actividades são diversas e o que ocorre numa escola pode não ocorrer noutra. Exemplos de actividades: xadrez; movimento e dança; clube de ciência; leitura; expressão plástica; clubes das experiências, etc. Funciona com actividades dirigidas em articulação com a escola. Cobre a totalidade das interrupções lectivas (Natal, Carnaval, Páscoa e Férias grandes). Nas férias de Verão, a maioria das entidades, realizam colónias/praias com os seus utentes.

### A QUEM SE DESTINA?

Alunos de Pré-Escolar e 1º Ciclo das Escolas e Jardins de Infância do Concelho, mediante inscrição.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Amadora – Divisão Sócio-Educativa; Santa Casa da Misericórdia da Amadora, CEBESA, SFRAA, Assoc. Os Amigos da Damaia, ABCD; Associações de Pais: Assoc. Pais EB1 Artur Martinho Simões, Assoc. Pais EB1 da Venteira.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No ano lectivo de 2007/08 aderiram 27 Escolas e Jardins-de-infância do 1º Ciclo do Ensino Básico, num total de 36 estabelecimentos. Participaram 1 318 alunos.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Amadora - Departamento de Educação e Cultura (Divisão Sócio-Educativa)  
Tel: 214 948 200 - Ext. 3254 | Fax: 214 931 359 | E-mail: manuela.nogueira@cm-amadora.pt



NOME DO PROJECTO

## Raíz



### O QUE É?

São Gabinetes multimédia que prestam apoio ao Imigrante, e que prosseguem os seguintes objectivos: - Proporcionar respostas locais articuladas ao nível das necessidades de acolhimento e integração das comunidades imigrantes; - Promover a integração dos Imigrantes e minorias étnicas na sociedade com base nas políticas de integração e no combate à exclusão social.  
No nosso Município existem 5 Gabinetes de apoio ao Imigrante.

### O QUE FAZ?

Estes Gabinetes prestam apoios aos Imigrantes nas seguintes áreas:  
- Apoio Jurídico; Social; Reagrupamento Familiar;  
- Aquisição de Nacionalidade; procura de emprego;  
- Legalização; Retorno Voluntário; Saúde; Educação; Cultura e Desporto;  
- Informações Gerais e apoio à Formação de Associações.  
A metodologia utilizada, baseia-se no atendimento, triagem dos casos, encaminhamento e acompanhamento social de toda a população Imigrante do Concelho, através de Mediadores dotados de competências e conhecimentos.

### A QUEM SE DESTINA?

A todos os imigrantes, qualquer que seja a nacionalidade, a religião ou a etnia.

### QUAIS AS PARCERIAS?

ACIDI- Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural; SEF- Serviço de Estrangeiros e Fronteiras; IGT- Inspeção Geral do Trabalho, Vila Franca de Xira.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O projecto Raíz teve início a 26 de Março de 2007, e até à data atendeu 1537 imigrantes, prestando informações e ajudando na regulação da situação dos imigrantes que nos procuram.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira - Divisão de Saúde e Acção Social  
Tel: 263 285 625; 219 533 050 | E-mail: dhsas.dsas@cm-vfxira.pt



fichas  
DE PROJECTO

Promover  
a saúde mental  
e o bem estar social





NOME DO PROJECTO

# STAPA - Sistema Telefónico de Assistência Permanente da Amadora



## O QUE É?

É um sistema telefónico que pretende responder prontamente a qualquer situação de emergência no domicílio, 24 horas por dia, 365 dias por ano. A Central é gerida pela Helpfone – Tecnologia de Comunicação S.A.

## O QUE FAZ?

É instalado, na casa do beneficiário, um aparelho com intercomunicador, agregado ao telefone fixo já existente, que está ligado a uma Central de Assistência (Call-Center) e é fornecido um botão de controlo remoto colocado numa bracelete ou colar. Em situações de emergência, o utilizador pressiona o dispositivo de controlo remoto, que por sua vez acciona o contacto telefónico com a Central de Assistência, possibilitando uma rápida e eficaz intervenção junto do mesmo. Este sistema tem um alcance de 200 m2.

## A QUEM SE DESTINA?

População sénior residente no concelho da Amadora, população em situação de dependência, temporária ou permanente.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Amadora, Santa Casa da Misericórdia da Amadora.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Divulgação: Ofício para Juntas de Freguesia; Instituições de Apoio Domiciliário; Instituições da área da Saúde – Novembro/2007.  
9 Acções de Sensibilização em diversas instituições (Juntas de Freguesias; Instituições que prestam apoio domiciliário), n.º de presenças 398.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Nº Verde: 800 207 632  
Câmara Municipal da Amadora – Gabinete de Acção Social | Tel.: 214 920 464 | Fax: 214 920 577 |  
E-mail: accao.social@cm-amadora.pt  
Sta. Casa da Misericórdia da Amadora | Tel.: 214 722 210 | Fax: 214 722 212  
Juntas de Freguesia do Concelho



NOME DO PROJECTO

# Encontro de Idosos do Concelho de Bragança



## O QUE É?

No apoio à terceira idade, o município tem garantido melhorias da sua qualidade de vida promovendo diferentes benefícios associados ao cartão de idoso/munícipe e formatando e apoiando eventos especialmente dirigidos aos maiores de 60 anos. Com o encontro de idosos de todo o concelho, pretende-se que cada participante leve um farnel, a sua cadeira e mesa, para, em conjunto com os restantes participantes familiares, tornem esta festa num importante momento de bem-estar e convívio, encontro de velhas amizades, lembranças de histórias antigas.

## O QUE FAZ?

Com o encontro de idosos de todo o concelho, pretende-se que cada participante leve um farnel, a sua cadeira e mesa, para, em conjunto com os restantes participantes familiares, tornem esta festa num importante momento de bem-estar e convívio, encontro de velhas amizades, lembranças de histórias antigas. A programação contempla Missa eucarística, exposições, cantares, bailes e muita animação num espaço amplo (Santuários).

## A QUEM SE DESTINA?

Séniore do concelho e famílias, IPSS, lares particulares.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Bragança, Centro de Saúde de Bragança, Sub-região de Saúde de Bragança, Juntas de Freguesia.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O encontro reúne aproximadamente 3000 idosos de todo o concelho. Os seus participantes preparam o dia meticulosamente, como um encontro de família. Apeloando à socialização, à exclusão social, ao isolamento. Realizam-se rastreios (colesterol, índices de glicemia, massa corporal) para estudos científicos apoiados pelo município, no âmbito de “uma” Bragança Saudável.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Bragança - Tel.: 273 304 200 | www.cm-braganca.pt  
Centro Cultural Municipal de Bragança - Tel.: 273 300 840



NOME DO PROJECTO

# Programa Intervir - Programa Municipal de Prevenção das Toxicodependências na Cidade de Lisboa

## O QUE É?

O Programa Intervir promove, mediante apoio técnico e financeiro às Juntas de Freguesia de Lisboa, projectos de prevenção universal - dirigidos à população em geral - e de prevenção selectiva - dirigidos a grupos que apresentem maior vulnerabilidade face ao consumo de drogas e/ ou contextos que o potenciem.

## O QUE FAZ?

Promover projectos de prevenção das toxicodependências, incluindo o consumo de álcool e tabaco, que visem evitar ou retardar o consumo de drogas junto das crianças e jovens da cidade de Lisboa. Neste âmbito são consideradas prioritárias as seguintes acções: realização de acções de informação/sensibilização no âmbito da prevenção do consumo de drogas; promoção de actividades de treino de competências pessoais, sociais e emocionais, visando o reforço de factores de protecção; dinamização de acções de formação parental; e realização de actividades lúdico-pedagógicas na área da promoção da saúde.

## A QUEM SE DESTINA?

Grupo-alvo estratégico: Pais/Encarregados de Educação, Professores e Pessoal não Docente, Profissionais de Saúde, Técnicos que trabalham na área da intervenção social.  
Grupo-alvo final: Crianças e jovens em situação de risco e/ou com maior probabilidade de apresentarem consumos de drogas.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa, juntamente com as Juntas de Freguesia, que são as entidades executoras dos projectos de prevenção, sendo incentivado pelo Programa o estabelecimento de parcerias estratégicas com instituições da comunidade, que permitam assegurar a criação de respostas eficazes e eficientes para as problemáticas identificadas nas freguesias.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Foram realizadas actividades dirigidas à comunidade (aproximadamente 9.900 crianças e jovens como grupo alvo final e 2.600 indivíduos como grupo alvo estratégico), através de 45 Projectos de Prevenção operacionalizados pelas Juntas de Freguesia integradas no Programa.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Lisboa - Departamento de Acção Social  
Tel.: 213 944 357 | Fax: 213 944 519 | E-mail: claudia.cruz@cm-lisboa.pt



NOME DO PROJECTO

# Sexualidade - Uma perspectiva emocional e fisiológica

## O QUE É?

Acções de informação no âmbito da educação sexual dinamizadas em meio escolar, divididas por 5 sessões (de 90 minutos) para cada turma.

## O QUE FAZ?

Proporcionar um conhecimento geral do desenvolvimento psicosssexual humano ao longo das diferentes etapas da vida e sobre a multiplicidade de comportamentos e manifestações de índole sexual; criar um espaço de tratamento de temas relacionados com a sexualidade, facilitando o debate de ideias, o confronto de opiniões e a reflexão sobre valores pessoais e sociais que estão implicados.

## A QUEM SE DESTINA?

Jovens a frequentar o 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Escolas e Associação Positivo

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em termos quantitativos, no ano lectivo 2007/2008, foram abrangidas 22 turmas, tendo-se realizado 110 acções.  
Em termos qualitativos, a avaliação realizada pelos alunos é positiva, realçando-se a necessidade de que sentem de trabalhar esta temática.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Loures - Gabinete de Saúde  
Tel: 219 849 156 | Fax: 219 849 192 | E-mail: gab\_saude@cm-loures.pt



NOME DO PROJECTO

# Campanha de Saúde Mental Comunitária

## O QUE É?

É uma campanha de sensibilização junto da população para as mais diversas temáticas na área da Saúde Mental Comunitária. Pretende-se criar espaços de reflexão e delineação de novas políticas na área da saúde mental comunitária.

## O QUE FAZ?

Desde 2006, a Câmara Municipal da Lourinhã tem vindo a realizar, durante três dias seguidos, abrangendo, impreterivelmente, o 10 de Outubro (Dia Mundial da Saúde Mental), um conjunto de seminários e workshops, que directa ou indirectamente recaiam sobre a temática da Saúde Mental da Comunidade. Temas como o envelhecimento saudável, as doenças do comportamento alimentar, saúde mental e movimentos migratórios, bullying, saúde mental e urbanismo, enformam o projecto de sensibilização que designamos como Campanha de Saúde Mental Comunitária.

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lourinhã e Centro de Saúde da Lourinhã

## Quais os resultados atingidos?

Na sua última edição, em 2008,a Campanha de Saúde Mental Comunitária abarcou um público total de 265 pessoas. Foi aplicado um inquérito de satisfação aos participantes. Numa análise geral, 50 a 60% dos inquiridos avaliou os seminários na esfera da qualidade das comunicações (forma de exposição) e conteúdos (informação transmitida) como bom, sendo que os valores obtidos para uma avaliação excelente e média são similares, rondando entre os 17% e 23%, e os 14% e 26%, respectivamente. Os participantes, quando inquiridos se aconselhariam a frequência deste a outras pessoas os resultados foram claramente unânimes em todos os dias da Campanha, sendo que, quase na sua totalidade todas as respostas apontam para uma recomendação positiva.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã - Sector de Acção Social  
Tel: 261 410 186 | E-mail: redesocial@cm-lourinha.pt



NOME DO PROJECTO

# Programa Integrado de Intervenção nas Toxicodependências

## O QUE É?

Uma resposta integrada ao nível do tratamento e reinserção sócio-profissional dos/as toxicodependentes, prestada de modo profissional e sigiloso, na sua totalidade dentro do Concelho de Montijo. Também, num plano mais amplo, abarca a prevenção, visto que trabalha junto das famílias e das escolas, com população mais propensa a comportamentos de risco.

## O QUE FAZ?

Presta informação e ajuda técnica a toxicodependentes e famílias (disponibiliza a utentes de baixo limiar acompanhamento e recursos ao nível da alimentação e higiene pessoal, p.e.); Acompanha e encaminha os toxicodependentes com vista à sua reabilitação (inclui disponibilização de medicação p/ tratamento e necessário acompanhamento médico e de enfermagem) e reinserção social e profissional; Acompanha as famílias numa perspectiva sistémica e multidisciplinar.

## A QUEM SE DESTINA?

População toxicodependente do Concelho de Montijo e suas famílias.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Montijo, Equipa de Tratamento do Centro de Respostas Integradas do Barreiro/IDT, CPCJ, Segurança Social, Centro de Saúde, Centro de Emprego, Sta. Casa da Misericórdia de Montijo.

## QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

Actualmente (Julho 2008), estão a ser acompanhados 85 utentes, a sua maioria (70) homens. 49 continuam o processo de tratamento, 28 abandonaram-no e 8 concluíram-no. Através da Cantina Social 40 utentes cujo limiar de pobreza não lhes permite alimentar, vestir e fazer a s/ própria higiene são também ali apoiados. Cerca de 9% dos casos tiveram já uma reintegração sócio-profissional com sucesso.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Montijo - Gabinete de Apoio a Toxicodependente e Famílias  
Tel: 212 327 855 | Fax: 212 327 85



NOME DO PROJECTO

# Pré: Programa de Competências e Programa Crescer a Brincar



## O QUE É?

O Pré-Programa de Competências e Programa Crescer a Brincar procuram promover o desenvolvimento de competências sociais e pessoais, ajudando as crianças a lidar com o seu mundo interno, recorrendo simultaneamente a estratégias promotoras de factores de protecção, de prevenção de comportamentos de risco e de envolvimento de pais e professores no processo educativo.

## O QUE FAZ?

Proporcionam um conjunto de experiências lúdicas, organizadas em sala de aula, com recurso a um conjunto de manuais, divididos por idades e alicerçados em banda desenhada e jogos interactivos, procurando desenvolver competências pessoais e sociais das crianças, ao longo do ano lectivo. Para o seu desenvolvimento, os docentes recebem formação específica.

## A QUEM SE DESTINA?

Crianças do Ensino Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras, Associação Prevenir e Escolas

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Pré-Programa de Competências, em desenvolvimento desde o ano 2006, abrange cerca de 350 crianças e 18 educadores anualmente e o Programa Crescer a Brincar, em desenvolvimento desde o ano 2003, abrange cerca de 250 crianças e 12 professores por ano lectivo. Mais importante que o número de crianças abrangidas é o facto de ambos os Programas incluir a avaliação do progresso de cada criança, efectuada através da percepção dos educadores e directamente com a criança, através de diversos instrumentos seleccionados para o efeito.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras - Divisão de Assuntos Sociais, Saúde e Juventude  
Tel: 214 408 506 | E-Mail: saúde@cm-oeiras.pt



NOME DO PROJECTO

# Fantasiarte - Educação pela Arte



## O QUE É?

Considerando que a arte, na sua esfera mais basilar, é uma ferramenta condutora do desenvolvimento humano, a autarquia apostou na implementação e dinamização deste projecto com o objectivo de sensibilizar e incentivar a presença das artes na vida quotidiana promovendo um desenvolvimento biopsicossocial mais saudável e estimulante da comunidade.

## O QUE FAZ?

Desenvolve um conjunto de actividades de cariz pedagógico-artístico, tendo como objectivos: estimular a criatividade e a sensibilidade estética; promover a interculturalidade através das artes; e fomentar a formação de novos públicos para a apreciação das manifestações artísticas:

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Lourinhã, Escola de Comércio e Serviços do Oeste, Escolas do Concelho e CINANIMA – Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Este projecto encontra-se em implementação. Um dos objectivos recai sobre a formação de novos públicos e para a análise dos seus impactos foi desenhado um espaço temporal, aproximadamente, de 3 anos. Não obstante isso, a avaliação intermédia, aponta para um aumento de público dos espectáculos realizados.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela - Divisão de Acção Cultural ou Divisão de Educação  
Tel : 212 389 970 | Fax: 212 338 520 | E-mail: cmp.divcultural@mail.telepac.pt ou div.educacao@cm-palmela.pt



NOME DO PROJECTO

## Mobilidade para Todos



**O QUE É?**

Criação de soluções para responder às necessidades de mobilidade de todos os cidadãos, que se deslocam para dentro da cidade e para a cidade.

**O QUE FAZ?**

Intervém ao nível da redução e eliminação das barreiras arquitectónicas, de modo a promover a mobilidade para todos.

**A QUEM SE DESTINA?**

População em geral.

**QUAIS AS PARCERIAS?**

Câmara Municipal de Torres Vedras, ACAPO e APECI, APPLA, Barraqueiro Transportes, SA., Promotorres.

**QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?**

Maior mobilidade na cidade de Torres Vedras.

**QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?**

Câmara Municipal de Torres Vedras - Equipa da Mobilidade:  
Tel.: 261 310 465 | E-mail: sig@cm-tvedras.pt



NOME DO PROJECTO

## Projecto Municipal de Educação pela Arte



**O QUE É?**

Este projecto pretende lançar um desafio às organizações do concelho estimulando o desencadear de boas e novas políticas de estratégias e gestão, apostando no bem-estar dos seus recursos humanos, tomando conhecimento de uma série de medidas que as entidades empregadoras podem introduzir para reduzir o stress e mal-estar no trabalho.

**O QUE FAZ?**

Numa política de acção mais abrangente de promoção da saúde ocupacional surge o Fórum de Saúde Ocupacional onde se reflectiu sobre questões que deverão nortear acções de promoção da qualidade de vida no trabalho. Na continuidade desta iniciativa a própria autarquia investe esforços na implementação de um diagnóstico interno de saúde psico-ocupacional, que reflecta a atmosfera organizacional através de indicadores de bem-estar e stress laboral, a par e passo com a implementação de estratégias de prevenção e minimização de riscos.

**A QUEM SE DESTINA?**

População em geral e colaboradores do Município da Lourinhã.

**QUAIS AS PARCERIAS?**

Parceria intersectorial envolvendo técnicos de Acção Social, Modernização Administrativa, Recursos Humanos e Saúde, Segurança e Higiene do Trabalho da Câmara Municipal da Lourinhã.

**QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?**

Na primeira etapa deste projecto, dinamizada através de um Fórum de Saúde Ocupacional, estiveram presentes, entre seminários e workshops, um total de 226 pessoas. A continuidade deste projecto, prevê a implementação de um diagnóstico interno de saúde psico-ocupacional, que se encontra em curso, não existindo ainda indicadores para avaliar os resultados.

**QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?**

Câmara Municipal da Lourinhã - Sector de Acção Social  
Tel: 261 410 186 | E-Mail: redesocial@cm-lourinha.pt



NOME DO PROJECTO

## Cultura da Idade



### O QUE É?

Dois programas de actividades regulares, que promovem um envelhecimento mais saudável, mais activo e menos solitário, e um maior contacto intergeracional.

### O QUE FAZ?

Envelhecer com Qualidade: Habitualmente, a primeira quarta-feira de cada mês é dedicada a palestras sobre Saúde. A segunda quarta-feira é dedicada à Cultura com sessões de cinema e teatro, visitas aos Museus e recitais. Na terceira quarta-feira do mês, sob o tema Lazer, organizam-se bailes nas freguesias do concelho e na última quarta-feira o tema é Cidadania, destacando-se, as visitas ao Quartel dos Bombeiros Municipais, ao Navio Gil Eannes e ao Espaço Internet, as sessões sobre segurança e as visitas a várias empresas locais. O ‘Passaporte Cultura da Idade, emitido aquando da inscrição, identifica e regista as presenças dos idosos. O idoso mais participativo é premiado com a um fim-de-semana numa Pousada.

Vencer a Idade com Saúde: São duas sessões semanais, com a duração de 45 minutos cada. Uma, em pavilhão, com actividades direccionadas ao melhoramento das qualidades físicas básicas, como a força, a resistência, a flexibilidade, a coordenação, o equilíbrio, a atenção e a memória. Outra, em Piscina, com exercícios de relaxamento e exercícios terapêuticos e de reabilitação.

### A QUEM SE DESTINA?

População sénior/reformados.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, Escola Superior de Enfermagem e Escola Superior de Educação, Centro Distrital de Segurança Social, IPSS, Centros de Dia, Associação de Reformados e Pensionistas, AoNorte Audiovisuais, Estaleiros Navais de Viana do Castelo, VianaFestas, Rede Social, Associações Desportivas, Juntas de Freguesias, Agrupamentos de Escolas, entre outras.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Desde 2005, já se inscreveram 974 idosos e, de acordo com uma sondagem efectuada, 50% dos inquiridos consideram-se mais participativos, 60,3% sentem-se mais felizes, 47,1% afirmam-se mais activos e 28% dizem-se mais saudáveis, referindo a sociabilidade e o acesso à cultura, lazer e exercício físico como os factores mais preponderantes. Os programas de promoção do envelhecimento activo, representam ganhos em saúde, sobretudo porque não se limitam à melhoria da capacidade funcional dos indivíduos, mas contemplam outros factores de ordem mental e social.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo  
Equipa da Cultura da Idade do Gabinete Cidade Saudável e Divisão de Desporto e Lazer  
Tel: 258 806 260 | E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt



NOME DO PROJECTO

## A Relação como Instrumento de Prevenção



### O QUE É?

Surge como uma resposta à necessidade identificada pelos professores das escolas do concelho de Vila Franca de Xira, tendo como objectivos dotá-los de um conjunto de competências e conhecimentos que lhes permitam intervir de forma mais adequada junto de diferentes problemáticas identificadas nos jovens (insucesso escolar, absentismo, indisciplina, violência, uso de drogas), para as quais sentem não estar preparados.

### O QUE FAZ?

Proporciona a aquisição de conhecimentos e competências na área dos comportamentos de risco; promover a constituição de uma rede de agentes de prevenção nas escolas em articulação com o Plano Integrado de Prevenção das Toxicodependências; dotar os professores de instrumentos que lhes permitam desenvolver planos de formação nas áreas da Educação para a Saúde e Promoção de competências Pessoais e Sociais, no âmbito da Formação Cívica e outras áreas curriculares não disciplinares.

### A QUEM SE DESTINA?

Professores das E.B. 2, 3 e Secundárias do Concelho de Vila Franca de Xira.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Associação para a Promoção da Saúde e Desenvolvimento Comunitário, Centro de Formação de Professores do Concelho de Vila Franca de Xira, Escolas (E.B. 2, 3 e Escolas Secundárias do Concelho de Vila Franca de Xira), Instituto da Droga e da Toxicodependência.

### QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

Possibilitou aos Professores de diversas escolas alargar os seus conhecimentos na área de comportamentos de risco. Posteriormente os professores construíram jogos didácticos para serem jogados pelos adolescentes por forma a compreenderem o que são comportamentos de risco e o que podem causar.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira – Divisão de Saúde e Acção Social  
Tel: 263 285 625 | Fax: 263 283 028



NOME DO PROJECTO

## Oficina Domiciliária



### O QUE É?

Trata-se de uma viatura que, segundo pedido e avaliação técnica, dirige-se ao domicílio para a realização de pequenas reparações.

### O QUE FAZ?

Visa apoiar todos os idosos detentores do Cartão Municipal do Idoso e munícipes com mobilidade reduzida, através da realização de pequenas reparações ao domicílio, nomeadamente ao nível de canalização, electricidade, serralharia e intervenções consideradas de pequena bricolage. Para os idosos que possuem Cartão Municipal do Idoso e que usufruem de um rendimento inferior a 80% do Salário Mínimo Nacional, o serviço é totalmente gratuito, os que têm rendimentos superiores, pagam apenas o material, sendo gratuita a mão-de-obra.

### A QUEM SE DESTINA?

Séniores e pessoas com mobilidade reduzida.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Real, Empresa Municipal Vila Real Social e Juntas de Freguesia.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A unidade móvel de saúde percorre diariamente todas as Freguesias rurais do Concelho e realiza cerca de 22 atendimentos por dia o que totaliza cerca de 500 atendimentos mensais. Estes utentes, na sua maioria idosos, são atendidos por uma enfermeira que lhes faz reastreios de saúde e/ou pequenos curativos sendo que os casos de maior carência são vistos ainda por uma assistente social.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real  
Tel: 259 308 100 | E-mail: asocial@cm-vilareal.pt  
Telemóvel da oficina domiciliária: 914 560 110



NOME DO PROJECTO

## Serão sem TV



### O QUE É?

Iniciativa integrada nas Comemorações dos 750 Anos do Foral que D. Afonso III atribuiu ao município de Viana do Castelo. Trata-se de fomentar a organização de iniciativas que convidem os vianenses a sair de casa todas as quintas-feiras à noite, deixando os “tradicionais serões no sofá em frente à televisão”, pelo menos, uma vez por semana.

### O QUE FAZ?

O Serão Sem TV, traduz-se em várias actividades culturais, sociais e desportivas organizadas pelas associações concelhias e incluem: danças de salão, sessões cineclubistas, ensaios conversados de grupos folclóricos, trupes de teatro, corais e tunas, treinos dos clubes das várias modalidades abertos à comunidade, colóquios, caminhadas nocturnas, lançamento de novas edições, recitais, espectáculos de teatro e bailado, abertura de exposições, entre outras. Todas as segundas-feiras as colectividades comunicam à Câmara Municipal a iniciativa que irão promover, a Autarquia divulga-as junto da comunicação social e, na sexta-feira seguinte, os organizadores dão conta do número de pessoas presentes.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo e Associações culturais, desportivas e de solidariedade social de Viana do Castelo.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

De semana para semana, aumentam as ofertas e o número de Associações envolvidas, mas também o número de participantes. A iniciativa tem despertado o interesse dos jornais e rádios locais que relembam, semanalmente, as actividades para cada quinta-feira.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo  
Comissariado das Comemorações dos 750 anos do Foral de D. Afonso III  
Tel: 258 806 369 | E-mail: 750foral@cm-viana-castelo.pt



NOME DO PROJECTO

## Saúde Psico-Ocupacional



### O QUE É?

Este projecto pretende lançar um desafio às organizações do concelho estimulando o desenca-  
dear de boas e novas políticas de estratégias e gestão, apostando no bem-estar dos seus recur-  
sos humanos, tomando conhecimento de uma série de medidas que as entidades empregadoras  
podem introduzir para reduzir o stress e mal-estar no trabalho.

### O QUE FAZ?

Numa política de acção mais abrangente de promoção da saúde ocupacional surge o Fórum de  
Saúde Ocupacional onde se reflectiu sobre questões que deverão nortear acções de promoção  
da qualidade de vida no trabalho. Na continuidade desta iniciativa a própria autarquia investe  
esforços na implementação de um diagnóstico interno de saúde psico-ocupacional, que reflecta  
a atmosfera organizacional através de indicadores de bem-estar e stress laboral, a par e passo  
com a implementação de estratégias de prevenção e minimização de riscos.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral e colaboradores do Município da Lourinhã.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Parceria intersectorial envolvendo técnicos de Acção Social, Modernização Administrativa, Re-  
cursos Humanos e Saúde, Segurança e Higiene do Trabalho da Câmara Municipal da Lourinhã.

### QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

Na primeira etapa deste projecto, dinamizada através de um Fórum de Saúde Ocupacional, esti-  
veram presentes, entre seminários e workshops, um total de 226 pessoas. A continuidade deste  
projecto, prevê a implementação de um diagnóstico interno de saúde psico-ocupacional, que se  
encontra em curso, não existindo ainda indicadores para avaliar os resultados.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Lourinhã - Sector de Acção Social  
Tel: 261 410 186 | E-Mail: redesocial@cm-lourinha.pt



NOME DO PROJECTO

## FIG - Festival Internacional de Gigantes, um Festival Acessível



### O QUE É?

Festival inédito de cruzamento entre as artes tradicionais (com forte incidência na cultura medi-  
terrânica) e as expressões mais contemporâneas do teatro, da música e da dança, que ambiciona  
a ruptura com a exclusividade dos espaços convencionais, favorecendo a rua como espaço para  
a manifestação da cultura de cariz popular e mais tradicional, através de uma vivência da rua  
enquanto espaço saudável, garantindo as melhores condições de mobilidade e acessibilidade  
a todos os que o visitam, em resposta ao desafio imposto pela adesão do município de Palmela  
à Rede Nacional de Cidades e Vilas com Mobilidade para Todos, de tornar Palmela um concelho  
acessível.

### O QUE FAZ?

Espectáculos de teatro, teatro de rua, marionetas, gigantones e cabeçudos, música, dança, multi-  
mídia, formação, exposições, assumindo o respeito pelos valores da liberdade, diferença e igual-  
dade de oportunidades, ilustrando a necessidade e a possibilidade de abrir a rua aos cidadãos  
como acto de realização e cultura inclusiva.  
Para tal a organização procurou eliminar barreiras físicas na arquitectura do espaço que acolhe o  
festival, bem como garantir a utilização de software e hardware adequados a um posto de acesso  
à informação digital de pessoas com deficiência, cumprindo o seu propósito de Festival Acessí-  
vel, contribuindo para a cidade saudável onde todos têm lugar.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral, com a preocupação de facilitar a acessibilidade e mobilidade a pessoas com  
mobilidade reduzida.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela; Bardoadá - O Grupo do Sarrafo; ATA – Acção Teatral Artimanha;  
Associação Juvenil COI; PIA – Projectos de Intervenção Artística CRL

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A Edição de 2007 do FIG contou com um total de 41 espectáculos oriundos de Portugal, Espanha,  
França, Alemanha e Brasil, com a presença de milhares de espectadores.  
A eliminação de barreiras físicas na arquitectura do espaço que o acolhe e a utilização de softwa-  
re e hardware adequados à promoção do acesso a informação digital a pessoas com deficiência  
estão na primeira linha de atenção na sua organização, sendo uma experiência ilustrativa de que  
os eventos culturais podem simultaneamente traduzir o respeito pelos valores de liberdade e de  
igualdade de oportunidades.  
O FIG, cumprindo o seu propósito de Festival Acessível integra-se e contribui para a Cidade Sau-  
dável onde todos têm lugar.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela - Divisão de Acção Cultural  
Tel: 212 338 520 | Fax: 212 389 970 | E-mail: fig.cmp@mail.telepac.pt



NOME DO PROJECTO

## Quinta Pedagógica dos Olivais



### O QUE É?

É uma estrutura pertencente à Câmara Municipal de Lisboa, com características de espaço rural, vocacionada para o desenvolvimento de actividades que perspectivam uma educação não formal, com conteúdos pedagógicos e lúdico-recreativos.

### O QUE FAZ?

É um espaço de lazer, que visa a promoção e a vivência de tradições rurais portuguesas e que possibilita também a participação em actividades que têm como fundamento a divulgação e aplicação de boas práticas que proporcionam o bem estar geral do corpo e da mente e a promoção da saúde, nomeadamente “Manhãs Saudáveis na Quinta”, que se traduzem em sessões regulares de Tai Chi Chuan, a sensibilização para a prática de exercício físico regular e adopção de hábitos de alimentação saudáveis, realização de palestras e rastreios para esclarecimento de temas variados, realização de campanhas de sensibilização de higienização oral e higiene alimentar.

### A QUEM SE DESTINA?

Todas as classes etárias e grupos familiares, sendo organizadas em dois programas distintos: Programa Escola e Programa Família, vocacionados respectivamente para o público escolar e o restante público.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Lisboa; Instituto do Consumidor; Projecto Bom Dia Planta; Fundação Portuguesa de Cardiologia; Associação de Doentes Obesos e Ex-obesos de Portugal (ADEXO); Faculdade de Medicina Dentária, da Universidade de Lisboa.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A Quinta Pedagógica dos Olivais, inaugurada há doze anos procura, cada vez mais, responder às necessidades crescentes dos cidadãos de contacto directo com uma envolvente de ruralidade que contraste com o ritmo veloz vivido nas grandes cidades.

Recentemente foram realizadas obras de adaptação que permitiram o acesso a pessoas com mobilidade condicionada.

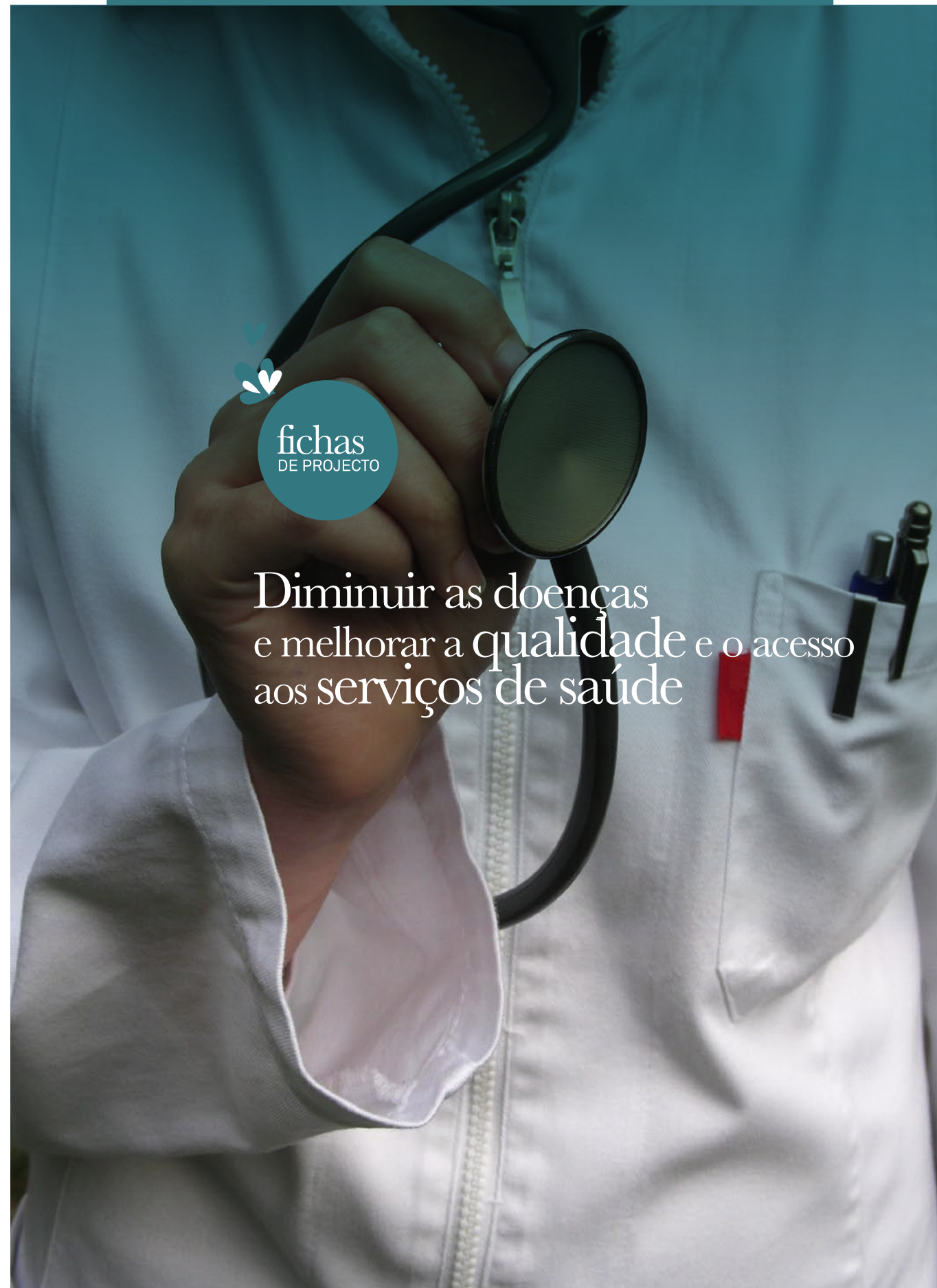
Realização de acções na área da promoção da saúde tem vindo a aumentar devido à preocupação manifestada pelos diversos públicos que visitam a Quinta.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Quinta Pedagógica dos Olivais

Tel: 218 550 930 | Fax: 218 550 948 | E-mail: [quinta.pedagogica@cm-lisboa.pt](mailto:quinta.pedagogica@cm-lisboa.pt)

<http://quintapedagogica.cm-lisboa.pt>





NOME DO PROJECTO

## Serviço de Telemedicina



### O QUE É?

O Serviço de Telemedicina define-se enquanto meio de realização de actos médicos à distância, através de equipamentos de ponta. Todos os dados recolhidos na Unidade Móvel, por enfermeiras, são depois introduzidos numa base de dados on-line e enviados, através de uma ligação telefónica ou de TCP/IP, para um call-center. A informação é guardada numa base de dados e analisada por um corpo clínico especializado que faz de imediato o encaminhamento para os médicos de família, tendo em vista o procedimento ou tratamento adequado.

### O QUE FAZ?

O serviço de telemedicina permite prestar serviços ao nível da telecardiologia e da telemonitorização dos sinais médicos e vitais. Através deste serviço realiza-se a avaliação dos seguintes parâmetros: tensão arterial; glicemia capital; colesterolémia, índice de massa corporal; peso. Para além destes, também são realizados complementares de diagnóstico como electrocardiogramas, espirometria e saturação parcial de oxigénio.

### A QUEM SE DESTINA?

À população rural e geograficamente afastada das estruturas de saúde concelhias de Cabeceiras de Basto.

### QUAIS AS PARCERIAS?

A implementação do serviço de telemedicina é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto, no âmbito da actividade que desenvolve na Unidade Móvel de Saúde. Esta estrutura conta com uma parceria entre com a ARS do Norte e a Autarquia.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O serviço de telemedicina (enquanto meio de realização de actos médicos à distância por um conjunto de aplicações e de equipamentos de ponta) disponível no Posto Móvel de Atendimento ao Cidadão desde 13 de Dezembro do ano transacto, tem vindo a desenvolver acções centradas na prevenção da doença e promoção da saúde, tendo até à presente data referenciados cerca de 900 utentes dispersos pelas várias freguesias do concelho de Cabeceiras de Basto. Os resultados alcançados são bastante positivos uma vez que os objectivos a que nos tínhamos proposto estão sendo atingidos, nomeadamente, no que se refere ao controlo e prevenção da Hipertensão, Diabetes Méllitus, Dislipidémia, Excesso de Peso, Tabagismo e Inactividade Física. Esta avaliação refere-se ao facto de, quando entrou em vigor o serviço de telemedicina, haver um baixo registo de utentes com controlo regular ao nível dos cuidados primários. Desde então, os utentes que se dirigiram ao PMAC em busca de cuidados primários de saúde têm vindo aumentar substancialmente, bem como, a regularidade com que procuram o serviço, traduzindo-se num aceitável grau de satisfação dos utentes perante os serviços disponibilizados pela unidade móvel e técnicos afectos, assim como, num registo favorável de indicadores no processo individual de saúde.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto - Serviços de Acção Social  
Tel: 253 664 541 | Fax: 253 662 603 | E-mail: cmcbasto@mail.telepac.pt



NOME DO PROJECTO

## Programa de Avaliação e Acompanhamento Nutricional



### O QUE É?

É um projecto integrado de educação para a saúde, o qual engloba a fase de rastreio, de diagnóstico, de aconselhamento nutricional e de tratamento, bem como a realização de acções de sensibilização e de (in)formação sobre a problemática da Alimentação e da Obesidade Infantil.

### O QUE FAZ?

Este projecto pretende efectuar o diagnóstico da situação da obesidade infantil no concelho de Odivelas, de modo a possibilitar à autarquia o delineamento de uma estratégia de intervenção concertada de acordo com as reais necessidades. Por outro lado, o projecto possibilita uma intervenção imediata e personalizada junto dos casos de risco nutricional (baixo peso, excesso de peso e obesidade), quer através da Consulta de Dietética, que funciona na DSPT, quer através da Consulta Multidisciplinar de Obesidade Infantil do HCC, que atende as situações de obesidade elevada.

### A QUEM SE DESTINA?

Às crianças que frequentam os estabelecimentos de educação da rede pública e da rede solidária existentes no concelho de Odivelas, bem como à restante comunidade pré-escolar (técnicos de educação, encarregados de educação, manipuladores de alimentos e outros).

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (Licenciatura em Dietética) e Hospital Curry Cabral (Consulta Multidisciplinar de Obesidade Infantil).

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Foram rastreadas 641 crianças. Situações detectadas:  
9 crianças – baixo peso >> 410 – peso saudável >> 101 – excesso de peso >> 121 obesidade. À data foram realizadas 164 consultas de dietética (nas instalações da DSPT) e 11 no HCC.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas - Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências  
TeL: 219 346 700 | Fax: 219 346 709



NOME DO PROJECTO

## Conversas Informais - Venha falar Saúde



### O QUE É?

Decorrente do Projecto “Rastreios de Saúde – a saúde mais perto”, desenvolvido no decurso de 2007, está a ser desenvolvido um outro Projecto, “Conversas informais - venha falar de saúde”, que tem por objectivo clarificar a informação sobre saúde que é veiculada à população, desmistificar crenças e preocupações face às doenças e cuidados de saúde, e partilhar situações de saúde/doença.

### O QUE FAZ?

Promoção de acções de sensibilização (duas por mês) e distribuição de material informativo, sobre temáticas da área da saúde, com orientação de um médico e enfermeiro, a decorrer em espaços/equipamentos públicos/ instituições, das cinco freguesias do concelho, contribuindo para promover hábitos de vida saudável, privilegiando uma estratégia de prevenção em saúde. Temáticas abordadas: “Alimentação Saudável”; “Prevenção e Cuidados da Diabetes”; “Hipertensão”; “O Cancro do Colo do Útero”; “Envelhecer com qualidade”; “Cancro”

### A QUEM SE DESTINA?

População em idade activa do concelho, com especial incidência nas zonas rurais .

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela, Agrupamento dos Centros de Saúde de Setúbal e Palmela, que disponibilizou um grupo de técnicos de Saúde; Associações dos Bombeiros Voluntários do concelho, que cederam viaturas e pessoal de apoio às acções.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Ressalta-se a boa adesão e expectativa por parte da população abrangida, bem como no que respeita às associações/colectividades/ instituições que acolheram estas acções. O total de participações nestas acções, e o material informativo distribuído permitem concluir que o objectivo primordial deste projecto 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 - Pelouro da Saúde | Tel: 21 233 66 00  
Câmara Municipal de Palmela - Divisão de Intervenção Social  
Tel: 212 388 400 | Fax: 212 388 408 | E-mail: dis@cm-palmela.pt  
Agrupamento dos Centros de Saúde de Setúbal e Palmela | Tel: 265 708 019



NOME DO PROJECTO

## Atendimento e Apoio Social de Proximidade



### O QUE É?

Visa melhorar as condições de vida de todos os munícipes residentes nas zonas periféricas do concelho, uma equipa multidisciplinar constituída por uma Técnica de Serviço Social e uma enfermeira, leva à casa de cada pessoa, e em especial dos mais idosos, toda a atenção e disponibilidade necessárias à resolução dos problemas dos munícipes.

### O QUE FAZ?

Acompanhamento psicossocial, através da entrega de bens alimentares e vestuário; apoio psicológico, apoio social, aconselhamento em procedimentos administrativos. Prestação de cuidados de saúde preventivos e curativos como medição de tensão arterial, rastreios glicémia e colesterol, injeções, pequenos curativos, marcação de consultas, etc. Divulgação de informação de interesse para os munícipes, nomeadamente sobre a Autarquia, serviços de saúde, actividades sócio-culturais, etc.

### A QUEM SE DESTINA?

Séniore e famílias em situação de isolamento e com precárias condições económicas e habitacionais.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Iniciativa da Câmara Municipal de Portimão em colaboração com: Centro de Saúde de Portimão, Junta de Freguesia de Portimão e da Mexilhoeira Grande, Centro Distrital de Segurança Social, Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Apoio a 60 famílias com graves carências económicas e em situações de isolamento extremo. Um apoio que se traduz desde marcação e acompanhamento a consultas médicas, pequenas obras de reparação nas habitações, apoio ao nível de bens alimentares, vestuário, mobiliário em conformidade com as necessidades. À população mais idosa e em situações de grande isolamento, a autarquia ofereceu ainda telemóveis de forma a facilitar o contacto dos mesmos com seus familiares e serviços de emergência nomeadamente centro de saúde, hospital, bombeiros e PSP.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Portimão - Divisão de Acção Social e Saúde  
Tel: 282 470 818 | Fax: 282 470 791 | E-mail: accao.social@cm-portimao.pt



NOME DO PROJECTO

## Saúde sobre Rodas



### O QUE É?

É um projecto de intervenção comunitária que, através de uma abordagem de proximidade, procura tornar os cuidados de saúde primários mais acessíveis à população carenciada do concelho. É desenvolvido no âmbito do Projecto Seixal Saudável.

### O QUE FAZ?

Este projecto é promovido por uma equipa multidisciplinar, composta por técnicos de saúde e técnicos da área social, que se desloca a bairros carenciados, utilizando uma unidade móvel especialmente apetrechada para o efeito. Actua em diferentes áreas, nomeadamente, no controlo da saúde infantil e na vacinação, na prevenção da gravidez na adolescência e na articulação com os restantes cuidados de saúde primários.

### A QUEM SE DESTINA?

Crianças, jovens e mulheres, sobretudo em situações de risco, grávidas e puerperas, constituem os grupos-alvo prioritários deste projecto.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Projecto Seixal Saudável, Câmara Municipal do Seixal, Centros de Saúde do Seixal, Hospital Garcia de Orta, Direcção-Geral de Saúde (Programa Saúde XXI).

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Até à presente data, foram efectuadas mais de 1.500 intervenções no âmbito deste projecto, onde encontramos o rastreio da hipertensão arterial e o apoio a grupos de risco, seguido da vacinação, das consultas e ensino de planeamento familiar e das visitas domiciliárias ao nível da saúde infantil. Entre o público que mais tem recorrido a estes cuidados encontram-se as camadas mais jovens da população, mas também as mulheres com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos. Numa avaliação de impacto qualitativa, verifica-se que este projecto gerou importantes ganhos, designadamente: (a) na saúde das pessoas (observável através da melhoria dos indicadores de saúde); (b) nas dinâmicas sociais (através da criação de novas redes e da consolidação das já existentes); (c) na vertente interpessoal (através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais determinantes em qualquer processo de promoção da saúde).

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Gabinete da Câmara Municipal do Seixal - Gabinete do Projecto Seixal Saudável  
Tel:210 976 140 | Fax: 210 976 141| E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt  
www.cm-seixal.pt/seixalsaudavel



NOME DO PROJECTO

## Prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares



### O QUE É?

Programa de prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares.

### O QUE FAZ?

Diagnóstico dos factores de risco cardiovascular, monitorização destes parâmetros nos utentes com maior risco de doenças cardiovasculares; articulação com os médicos de família; acções de sensibilização e informação.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Juntas de Freguesia da Silveira e Freiria e Centro de Saúde.

### QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

Pretende-se diminuir a morbilidade e mortalidade por doenças cardiovasculares no concelho de Torres Vedras.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras, Vereador Carlos Pina  
Tel: 261 310 481 | Fax: 261 310 454



NOME DO PROJECTO

# “Em Casa Não Estou Só” Projecto de Teleassistência Domiciliária



## O QUE É?

Serviço de Teleassistência Domiciliária promovido pela C.M.Serpa e direccionado para a população idosa e/ou dependente, no sentido do combate à solidão e salvaguarda da segurança do indivíduo. O serviço é gratuito para o utente, sendo que a aquisição do equipamento e a mensalidade do serviço são suportados pela C.M.Serpa. O utente suporta apenas o custo com a chamada, sempre que accionar o aparelho para contacto com a Central, no valor de 0,03€.

## O QUE FAZ?

Central de Atendimento permanente (24h /dia, durante todo o ano), que responde ao utente em situações de carácter urgente: acidentes domésticos, agravamento súbito de saúde, pânico, roubos, incêndios e outras situações que atentem contra a segurança do utilizador. Responde também a situações de carência social, nomeadamente situações de isolamento, mediante possibilidade de contacto com a Central, sempre que o utente o desejar.

## A QUEM SE DESTINA?

População sénior e/ou dependente

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Serpa, Empresa prestadora do Serviço / Juntas de Freguesia (sinalização).

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Nesta fase instalou-se o equipamento em 20 fogos, abrangendo um total de 23 utentes.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Serpa  
Tel: 284 540 100



NOME DO PROJECTO

# In [formar] Saúde



## O QUE É?

Espaço comunitário impulsionador do envolvimento entre indivíduos e instituições formais que pretende facilitar o acesso à informação e à formação sobre temáticas relacionadas com a promoção da saúde e a prevenção da doença. Inclui um centro de documentação aberto à comunidade.

## O QUE FAZ?

Das várias iniciativas destacam-se as sessões de aprendizagem sobre o auto-exame da mama, o estudo sobre os hábitos tabágicos dos trabalhadores municipais e a sessão de esclarecimento sobre a vacina do HPV (Virus do Papiloma Humano) e sobre o cancro do colo do útero. A sessão foi o primeiro passo de uma iniciativa que integrou as Comemorações do Dia Internacional da Mulher/2008, e que para além da divulgação de informação, incluiu a vacinação gratuita das trabalhadoras dos serviços municipais com menos de 27 anos. Outra das iniciativas desta campanha foi a aquisição desta vacina e a sua administração às filhas dos funcionários municipais, no Gabinete de Enfermagem da Autarquia, facilitando-se o seu pagamento em prestações descontadas ao salário mensal.

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral/trabalhadores dos serviços municipais e municipalizados e suas famílias.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Viana do Castelo, Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Escola Superior de Enfermagem), Centro Hospitalar do Alto Minho, Serviço de Saúde Pública do Alto Minho, Centros de Saúde Locais, Sociedade Portuguesa de Papiloma Virus, entre outros.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Tem-se verificado uma grande procura do centro de recursos, sobretudo por docentes e discentes do ensino secundário e superior e, também, pela população idosa. Foi possível distribuir informação sobre o tabagismo, a vacina do HPV e as ondas de calor a todos os trabalhadores dos serviços municipais e municipalizados, num total de cerca de 850, o que resultou na inscrição de vários trabalhadores na consulta de cessação tabágica e 60 mulheres para a vacina do HPV.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Viana do Castelo - Espaço In[Formar]Saúde do Gabinete Cidade Saudável  
Tel: 258 806 260 | E-mail cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt



NOME DO PROJECTO

# Unidade Móvel de Saúde



## O QUE É?

Trata-se de uma viatura que vai percorrer as freguesias rurais do Concelho, de acordo com um calendário enviado antecipadamente para as Juntas de Freguesia, numa lógica de proximidade dos serviços.

## O QUE FAZ?

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. Serão, ainda, disponibilizados serviços de telecardiologia, que permitem, não só a realização de electrocardiogramas, mas, também, a sua transmissão, via internet, para análise de um cardiologista, ficando o histórico dos utentes registado numa base de dados confidencial, assim como de equipamentos sleeper, isto é, um aparelho móvel, transportável no pulso ou em colar, que permite aos seus utilizadores, sobretudo idosos que vivem sós, 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.

## A QUEM SE DESTINA?

Seniores e pessoas com mobilidade reduzida.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Real, Direcção Regional de Saúde e Juntas de Freguesia.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Até ao momento a oficina domiciliária prestou apoio a cerca de 40 idosos fazendo intervenções nas suas habitações ao nível de pequena bricolage.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real  
Tel: 259 308 100 | E-mail: asocial@cm-vilareal.pt



NOME DO PROJECTO

# Rastreio Auditológico Pré-escolar



## O QUE É?

Acção de rastreio audiológico realizada a crianças com frequência em Jardins-de-infância da Rede Pública e Social. Esta acção ocorre no início de cada ano lectivo, sendo a 1ª fase durante os meses de Novembro a Dezembro, e a 2ª de Janeiro até Julho, nesta última procede-se ao encaminhamento das crianças sinalizadas para o Hospital Dona Estefânia - Serviço de Otorrinolaringologia, para diagnóstico detalhado. Nesta fase, os encarregados de educação, são implicados no processo, tendo para o efeito que acompanhar a criança à consulta, sendo o transporte garantido pela Autarquia.

## O QUE FAZ?

O rastreio audiológico, consiste num conjunto de acções, nomeadamente otoscopia e timpanograma que permitem elaborar um estudo das dificuldades auditivas. Esta acção é realizada a crianças em idade pré-escolar, pelo facto de se encontrarem numa fase de aprendizagem de novos conceitos essenciais ao futuro da sua vida académica, sendo por isso essencial identificar possíveis alterações audiológicas e assim minimizar as suas consequências na inclusão escolar.

## A QUEM SE DESTINA?

Crianças com idade de 5 anos, com frequência em Jardim-de-infância da Rede Pública e Social.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, através da Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências, o Hospital Dona Estefânia Serviço de Otorrinolaringologia e a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra Curso de Audiologia.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Aderiram ao projecto os 28 jardins-de-infância da rede pública e social do Concelho de Odivelas. Foram rastreadas 708 crianças, tendo sido sinalizadas, para diagnóstico detalhado no Hospital Dona Estefânia, 225, destas 126 foi-lhes detectado problemas ao nível bilateral e 99 ao nível unilateral.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas - Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências  
Tel: 219 346 700 | Fax: 219 346 709



NOME DO PROJECTO

# Programa PESO e PESO Comunitário (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade)



## O QUE É?

Estudo de intervenção randomizado e controlado visando o aumento da actividade física e da motivação para a actividade física, a redução de peso, e a melhoria da alimentação, saúde e qualidade de vida em mulheres adultas com excesso de peso e obesidade. Inclui, ainda, uma vertente comunitária (PESO Comunitário), dirigida à população em geral e destinada a promover a prática de actividade física regular, a adopção de hábitos alimentares saudáveis e a redução de peso corporal ou prevenção da obesidade.

## O QUE FAZ?

Programa PESO: o grupo participa numa intervenção de modificação cognitiva e comportamental com a duração de 1 ano e com uma componente adicional de motivação para a adesão ao exercício. PESO Comunitário: compreende 15 sessões educativas de 90 min, em horário pós-laboral e de frequência semanal. Realiza-se duas vezes por ano, entre Setembro-Janeiro e entre Fevereiro-Junho e inclui temas como: motivação para a actividade física, fraccionamento alimentar, redução de calorias na alimentação, leitura e interpretação de rótulos, imagem corporal, como monitorizar o progresso, as recaídas alimentares.

## A QUEM SE DESTINA?

Programa PESO: mulheres com mais de 35 anos, pré-menopausicas;  
PESO Comunitário: população em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras e Faculdade de Motricidade Humana – UTL.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Programa PESO: Participaram 240 mulheres ao longo de 5 anos. No final de 12 meses verificou-se que o grupo de intervenção diminuiu 7,3% do seu peso inicial, sendo que esta diminuição encontra-se dentro do que é recomendado pela OMS como benefício para a saúde. Os valores de actividade física moderada e vigorosa realizada aumentaram para 301 min/semana e o n.º de passos efectuados por dia obteve uma média, ao fim de 12 meses, de 9839 passos. As participantes que praticaram actividade física revelaram não só um peso mais reduzido mas um aumento da restrição alimentar, diminuição da sensação de fome e diminuição do consumo de gordura. PESO Comunitário: participaram mais de 600 pessoas adultas de ambos os sexos. Os participantes perderam em média um 1kg no peso. Dos participantes com obesidade e que perderam peso (46%), a média da perda foi de 4kg. No que diz respeito à actividade física, os minutos de actividade moderada aumentaram 116%, para valores de 260 min/semana e o dispêndio energético em marcha aumentou 97% para valores de 1234 kcal/semana. O PESO Comunitário tem tido um impacto social notável, sendo reconhecido por muitos especialistas e pela comunicação social como o maior programa comunitário em grupo realizado em Portugal.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras – Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude  
Tel: 214 404 874 | E-mail anavieira@cm-oeiras.pt  
Câmara Municipal de Oeiras – Divisão de Desporto  
Tel: 214 408 541 | E-mail carla.ribeiro@cm-oeiras.pt  
Faculdade de Motricidade Humana  
Tel: 214 149 290 | E-mail peso@fmh.utl.pt



NOME DO PROJECTO

# Agir para Prevenir



## O QUE É?

Rastreios Gratuitos nas freguesias do Concelho de Portimão

## O QUE FAZ?

Uma equipa constituída por médicos e enfermeiros, promovem rastreios gratuitos de hipertensão, glicemia e colesterol, com regularidade mensal nas freguesias de Portimão, Alvor e Mexilhoeira Grande. Aconselhamento de comportamentos promotores de uma vida mais saudável.

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Portimão, Junta de Freguesia de Portimão, Junta de Freguesia de Alvor, Junta de Freguesia da Mexilhoeira Grande, Assistência Social Adventista.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Sensibilização da população, particularmente a mais idosa, para a importância de uma atitude preventiva relativamente à saúde. Partindo da realização regular dos rastreios, a equipa médica envolvida neste projecto, acompanha e aconselha a população que recorre a este serviço, corrigindo atitudes e comportamentos no sentido de promover a qualidade de vida. Com uma média de 150 rastreios/mês por Freguesia, a autarquia com o presente projecto tem vindo ainda a recolher dados sobre a saúde dos munícipes nas 3 Freguesias do Concelho. Indicadores fundamentais para a planificação de acções na área da saúde que respondam às necessidades reais da população.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Portimão - Divisão de Acção Social e Saúde  
Tel.: 282 470 818 | Fax: 282 470 791 | E-mail: accao.social@cm-portimao.pt



NOME DO PROJECTO

## Feira da Saúde



### O QUE É?

Consiste numa mostra de Serviços de Saúde e Bem-estar, disponíveis no concelho de Torres Vedras, também receptiva a acolher entidades de outros pontos do país. No seu âmbito desenvolvem-se diversas iniciativas e actividades com o intuito da promoção do bem-estar físico, mental e social.

### O QUE FAZ?

Sessões de sensibilização e educação, iniciativas culturais, actividades lúdicas sobre hábitos de vida saudáveis; conferências; divulgação e dinamização de diversas modalidades de actividade física; realização de rastreios, aplicação de terapias e tratamentos estéticos.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral, crianças e jovens, população sénior.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Torres Vedras, centro de Saúde, SMAS, Centro Hospitalar, outros.

### QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

Grande afluência da população em geral e estabelecimentos de ensino do 1º ciclo, o que permitiu a realização de rastreios e actividades de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Torres Vedras - Sector de Assuntos Sociais, Saúde e Habitação  
Tel: 261 320771 | Fax: 261 320 720 | E-mail: sandracolaco@cm-tvedras.pt



fichas  
DE PROJECTO

# Desenvolvimento em saúde participação comunitária e cidadania





NOME DO PROJECTO

## Programa Patrulheiros



### O QUE É?

Um projecto realizado em parceria com a população Sénior do concelho e têm duas vertentes de intervenção: uma vertente virada para o apoio à população escolar/infantil, em que durante o período escolar, nos horários de entrada e saída das escolas, os idosos se encontram junto das escolas, prestando apoio as crianças nos atravessamentos, e durante outros períodos do dia, prestam apoio nos Parques Infantis; e uma vertente de Saúde Ocupacional, em que esta parceria com uma Associação de Reformados, permite ocupar de forma útil, a População Sénior do Concelho.

### O QUE FAZ?

Prestar apoio às nossas crianças nos atravessamentos necessários para chegarem à Escola, durante os períodos de maior volume de entradas e saídas.

### A QUEM SE DESTINA?

A todos os alunos de Pré-Escolar e 1º, 2º e 3º Ciclo das Escolas e JI(s) do Concelho e todos os munícipes visitantes ou utilizadores dos Parques Infantis.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal da Amadora e ASSORPIM – Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Mina

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Projecto abrangeu 31 escolas do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal da Amadora - Departamento de Educação e Cultura - Divisão Sócio-Educativa  
Tel: 214 948 200 - Ext. 3254 | Fax: 214 931 359 | E-mail: francisco.fonseca@cm-amadora.pt



NOME DO PROJECTO

## Educar pr’habitar: Vivências e Boas Práticas Domésticas



### O QUE É?

Emerge do Programa Integrado de Valorização de Bairros Sociais e preconiza a valorização da qualidade de vida das pessoas, em que se revela fundamental a sua implicação e participação activa na identificação e reforço positivo do conjunto habitacional onde residem. Privilegia a promoção de hábitos de vida saudáveis e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

### O QUE FAZ?

Acções de formação com a duração de 70 horas e uma componente teórico-prática com os seguintes conteúdos programáticos: Primeiros Socorros; Nutrição e Dietética; Desenvolvimento Pessoal e Social; Higiene e Cuidados de Beleza; Economato; Bricolage; Limpeza Doméstica; Arranjos de Costura e Tratamento de Roupas; Técnicas de Serviço na Cozinha; Culinária.

### A QUEM SE DESTINA?

População residente na Urbanização Social de Santiago, em situação de desemprego; beneficiários de RSI e Domésticas.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Aveiro, Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação Distrital de Aveiro, Junta de Freguesia da Glória.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

As acções “Vivências e Boas Práticas Domésticas” congregaram, com direito a Certificado de Participação, 27 formandos, na qualidade de domésticas (11); em situação de desemprego (7) e, a beneficiar do Rendimento Social de Inserção (9).

Um dos resultados a não negligenciar prende-se, efectivamente, com o facto destas acções de formação revelarem-se como reforço positivo para a inserção profissional. Dos 27 formandos, 9 foram integrados no mercado de trabalho, designadamente, nas áreas da Restauração (6); Serviços Domésticos (2) e Comércio (1). Permitiu desenvolver e aperfeiçoar competências pessoais e sociais que contribuíram para uma maior eficácia na organização doméstica. Após o término da formação, as formandas e respectivos agregados familiares são objecto de acompanhamento técnico por parte da Divisão de Habitação Social, no sentido de avaliar se os conhecimentos adquiridos produzem os efeitos esperados, sendo visíveis alterações significativas no que se refere à organização do espaço-casa, com impacto positivo nas relações de vizinhança e, sobretudo, no equilíbrio das relações afectivas consolidadas no seio familiar.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Aveiro - Divisão de Habitação Social  
Tel: 234 406 478 | Fax: 234 406 301 | E-mail: habitacaosocial@cm-aveiro.pt  
Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação Distrital de Aveiro  
Tel: 234 426 463 | Fax: 234 385 129 | E-mail: cvp-del-aveiro@portugalmail.pt  
Junta de Freguesia da Glória  
Tel: 234 427 065 | Fax: 234 382 015 | E-mail: executivo@jf-gloria.pt | Site: http://www.jf-gloria.pt



NOME DO PROJECTO

## Pais.como



### O QUE É?

Curso de formação parental com uma carga horária de 8 horas.

### O QUE FAZ?

Sensibilizar para a importância da prevenção de comportamentos de risco, nomeadamente ao nível dos factores de protecção e de risco, e promover a reflexão e debate sobre a definição de papéis e responsabilização de cada interveniente na dinâmica familiar.

### A QUEM SE DESTINA?

Famílias de crianças e jovens que frequentam escolas e associações do concelho de Loures.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Loures, Escolas, Associações de Pais, IPSS's e xnc (entidade que dinamiza o projecto)

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em termos quantitativos, no ano lectivo 2007/2008, foram constituídos 11 grupos de formação, com uma participação total de cerca de 150 pais/encarregados de educação.  
Em termos qualitativos, a avaliação realizada pelos pais foi extremamente positiva, sendo um dos indicadores considerados a solicitação da realização de um “pais.como” Nível2.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Gabinete de Saúde da Câmara Municipal de Loures  
Tel: 219 849 156 | Fax: 219 849 192 | E-mail: gab\_saude@cm-loures.pt



NOME DO PROJECTO

## Banco Local de Voluntariado



### O QUE É?

O Banco é um local de encontro entre pessoas que expressam a sua disponibilidade e vontade para serem voluntárias e entidades que reúnam condições para integrar voluntários/as.

### O QUE FAZ?

Enquadra pessoas motivadas pelos valores de solidariedade e participação, dispostas a dar do seu tempo, trabalho e talento, de forma espontânea e não remunerada, em IPSS's, Escolas, Hospitais, Estabelecimentos Prisionais e outras Associações, a fim de servir causas de interesse social e comunitário.

### A QUEM SE DESTINA?

Municípios de todas as idades, com vontade de participar em acções úteis para a comunidade em regime de voluntariado. Destina-se também às entidades que desejem integrar voluntários/as.

### QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

Para além das 10 instituições activas no enquadramento de voluntários/as, o Banco conta hoje com mais de 70 pessoas. Um dos resultados emblemáticos do projecto é o sucesso do grupo de Voluntárias/os Visitadoras/es, que integra 23 pessoas e proporciona apoio e acompanhamento domiciliário a outras que, pelo isolamento em que se encontram, carecem de visitas periódicas a fim de aumentar o seu bem-estar psicossocial.

### QUAIS AS PARCERIAS?

O Banco abarca no seu âmbito o universo das 68 instituições-parceiras da Rede Social / Montijo Saudável, o que inclui a CMM, estando actualmente efectivado trabalho prático com 10 delas.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Montijo - Gabinete de Saúde e Acção Social  
Tel: 212 327 855 | Fax: 212 327 859



NOME DO PROJECTO

## Exposição Itinerante sobre Prevenção e Vigilância do Cancro do Intestino



### O QUE É?

Iniciativa integrada no Programa Municipal de Prevenção das Doenças Oncológicas. Exposição composta por 8 painéis que abordam os seguintes temas: “O que são o cólon e o recto?”; “Como surge o cancro do intestino grosso?”; “Sintomas”; “Factores de risco”; “Factores protectores”; “O que é a colonoscopia?”; a “Polipectomia Endoscópica” e “Recomendações do Código Europeu Contra o Cancro”. A exposição é complementada com a distribuição de diversas publicações na área editadas pela autarquia. Esta acção irá percorrer todas as freguesias de Odivelas, entre 14 de Fevereiro e 6 de Junho de 2008.

### O QUE FAZ?

O objectivo da acção é informar e esclarecer a população sobre a doença, bem como realçar a importância do seu diagnóstico precoce e as vantagens do respectivo rastreio. Uma mensagem que é considerada essencial, uma vez que o Cancro do Intestino é o tumor maligno mais susceptível de ser prevenido. Mais de 90% destes cancros têm a sua origem em pólipos benignos, os quais crescem e se desenvolvem no intestino durante 10 a 20 anos até se tornarem malignos, podendo a sua remoção atempada prevenir o Cancro do Intestino.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas, Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva e Juntas de Freguesia do Concelho.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A exposição esteve patente em todas as freguesias (sete) do Concelho, em locais de grande afluência. Foi visitada por largas centenas de munícipes, e foram distribuídos cerca de 1400 exemplares das publicações municipais «Prevenir Implica Estar (In)Formado – Recomendações para a Prevenção e Vigilância do Cancro do Intestino» e «Código Europeu Contra o Cancro».

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas - Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências  
Tel: 219 346 700 | Fax: 219 346 709



NOME DO PROJECTO

## Programa de Prevenção do Consumo Excessivo de Álcool



### O QUE É?

O Programa de Prevenção do Consumo Excessivo de Álcool, propõe uma intervenção essencialmente preventiva, através de dois eixos distintos: Campanha Publicitária; e Acções de Informação e Sensibilização em Meio Escolar e Comunitário

### O QUE FAZ?

Sensibiliza e informa a população jovem sobre os riscos associados ao consumo excessivo de álcool, recorrendo a materiais específicos, (posters, flyers e t-shirts, bonés, crachás e pulseiras) e realiza acções de sensibilização e informação em meio escolar e comunitário.

### A QUEM SE DESTINA?

Adolescentes/Jovens e agentes educativos.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Oeiras, Ministério da Saúde e Grupo Sumol.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Em desenvolvimento desde o ano 2005, já abrangeu todo o Concelho de Oeiras através da Campanha Publicitária e aproximadamente dois mil jovens através das Acções de Informação e Sensibilização em Meio Escolar e Comunitário.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Oeiras - Divisão de Assuntos Sociais, Saúde e Juventude  
Tel: 214 408 506 | E-Mail: saúde@cm-oeiras.pt



NOME DO PROJECTO

# Com Peso e Medida: Projecto de Alimentação Saudável



## O QUE É?

Um projecto que tem por objectivo promover a adopção de hábitos alimentares saudáveis por parte da população do concelho, visando diminuir os níveis de obesidade e pré-obesidade detec-  
tados quer em crianças quer em adultos.  
Por outro lado, pretende-se promover a divulgação e cumprimento das regras de segurança e  
higiene alimentar nas cozinhas das IPSS, Escolas, Estabelecimentos de restauração e bebidas,  
garantindo as exigências de qualidade higiénico-sanitária para este tipo de estabelecimentos.

## O QUE FAZ?

Promove acções de informação e sensibilização dirigidas às crianças, encarregados de educação  
e pessoal docente e não docente dos estabelecimentos de ensino sobre a adopção de hábitos  
Alimentares Saudáveis.  
Realização de Colóquios e acções de formação sobre Segurança e Higiene Alimentar.  
Elaboração e distribuição de materiais educativos , como por exemplo o Dossier Pedagógico  
“Crescer Saudável com o nosso Património”, que dá a conhecer alguns produtos alimentares da  
região na qual se insere o Município, no que diz respeito às técnicas e processos tradicionais de  
produção, bem como ao papel que estes desempenham numa dieta saudável, procurando, tam-  
bém, sensibilizar para a salvaguarda e divulgação do património cultural e natural do concelho  
de Palmela.

## A QUEM SE DESTINA?

A toda a população do Concelho de Palmela, em especial as crianças dos 1º, 2º e 3º Ciclos do  
Ensino Básico e Ensino Secundário, IPSS, manipuladores de alimentos e agentes económicos.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela, Hospital D. Estefânia e Centro de Saúde de Palmela.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A ampla adesão e participação nas acções de esclarecimento e sensibilização realizadas princi-  
palmente junto da população escolar, constituem um indicador do impacto positivo para a sensi-  
bilização e tentativa de resolução da problemática da obesidade.  
A Documentação técnica desenvolvida no âmbito deste projecto por uma dietista, especialmente  
as “Ementas Saudáveis”, distribuídas pelas instituições do concelho (crianças e idosos), constitui  
um suporte técnico fundamental à estratégia definida para a promoção de hábitos alimentares  
saudáveis da população do concelho .  
Por outro lado verifica-se que este projecto tem vindo a gerar importantes benefícios ao nível das  
competências pessoais e técnicas dos profissionais da restauração e hotelaria, por via da fre-  
quência das sessões sobre Higiene e Segurança Alimentar, determinantes em qualquer processo  
de promoção e prevenção em saúde.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela  
Divisão de Turismo e Economia Local / Gabinete de Informação e Apoio ao Consumidor:  
Tel: 212 338 201 | Fax: 212 338 209 | E-mail : apoio.consumidorl@cm-palmela.pt  
Câmara Municipal de Palmela  
Divisão de Património Cultural/Serviço Educativo do Museu Municipal  
Tel: 212 338 180 | Fax: 212 338 19 | E-mail: patrimonio.cultural@cm-palmela.pt



NOME DO PROJECTO

# Verão Sem Escaldão...Sombra de Protecção



## O QUE É?

Criado no âmbito do Programa Bandeira Azul, preconiza a Prevenção Primária de Cancro da Pele,  
através da divulgação e promoção de medidas de protecção adequadas ao convívio com o sol, a  
fim de minimizar o risco de cancro cutâneo a curto, médio e longo prazo. Em termos espaciais, o  
projecto desenrolou-se na Praia de S. Jacinto, integrada na Reserva Natural das Dunas, Concelho  
de Aveiro.

## O QUE FAZ?

Abordagem directa aos utentes da praia de S. Jacinto, com recurso a diversos materiais didác-  
ticos, sensibilizando-os para os malefícios de uma exposição solar inadequada e aconselhando  
o uso de protectores solares adequados. Afixação de um relógio solar à entrada da praia, o qual  
alerta para os horários de risco para a exposição solar (horário vermelho 12h-16h; horário ama-  
relo 11h-12 h e 16h-17 h; horário verde - restantes horas ). Distribuição de guarda-sóis pelos  
utentes, como forma de chamar a atenção da população para o facto da sombra ser o melhor  
meio de protecção.

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Aveiro e Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo.

## QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

Os resultados deste tipo de acção só são, muitas vezes, visíveis a médio/longo prazo e após diver-  
sas campanhas consecutivas. No entanto, no imediato, foi incentivador constatar que alguns dos  
utentes da praia, abordados nos primeiros dias da acção, tomavam algumas medidas de protec-  
ção como por exemplo, o uso de protector solar, ao chegar à praia, assim como o uso do guarda-  
sol, que lhes foi disponibilizado em dias anteriores, como forma de obter sombra.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Aveiro - Projecto AVEIROSAUDAVEL  
Tel: 234 406 300 | Fax: 234 406 301 | E-mail: aalmeida@cm-aveiro.pt  
Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo  
Tel: 226 092 751/2 | Fax: 22 609 2753 | E-mail: apcancrocutaneo@gmail.com  
http://www.apcc.online.pt



NOME DO PROJECTO

## Saúde em Boletim: Por um concelho solidário e saudável



### O QUE É?

Edição de um Boletim, da responsabilidade da Câmara Municipal com a colaboração do Centro de Saúde de Palmela, com o objectivo de contribuir para a informação e sensibilização dos munícipes nas áreas da Educação e Promoção da Saúde, visando a melhoria das condicionantes de saúde, por forma a fomentar a adopção de hábitos de vida saudável e o consequente aumento da qualidade de vida.

### O QUE FAZ?

Publicação bianual de um Boletim – em Abril e Outubro –, onde são apresentados e divulgados projectos ou iniciativas municipais relacionados com a promoção da saúde, e publicada informação de cariz mais técnico com alertas ou sensibilização para questões problemáticas no âmbito destas temáticas.

Temas abordados: Alterações Climáticas; Trabalhando Juntos pela Saúde; Educação e Segurança Alimentar; SIDA; Gripe; Saúde mental; Prevenção das Toxicodependências; etc.

A edição de Abril é elaborada de acordo com a temática escolhida pela Organização Mundial de Saúde para as comemorações do Dia Mundial da Saúde.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Palmela e Centro de Saúde de Palmela.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Excelente veículo de difusão de informação, com ampla distribuição e divulgação local, contribuindo para uma população mais informada, esclarecida e conhecedora das iniciativas que vão sendo desenvolvidas um pouco por todo o concelho, e que estão na base da adopção de comportamentos e hábitos conducentes a boas práticas e ganhos acrescidos designadamente, na saúde das pessoas e no desenvolvimento de novas dinâmicas e redes sociais.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Palmela - Divisão de Intervenção Social  
Tel: 212 388 400 | Fax: 212 388 408 | E-mail: dis@cm-palmela.pt



NOME DO PROJECTO

## Observatório de Segurança Rodoviária do concelho do Seixal



### O QUE É?

Projecto Municipal que visa diagnosticar as causas dos acidentes rodoviários registados propondo medidas conducentes à diminuição da sinistralidade. Promove a formação sobre boas práticas rodoviárias através da dinamização de materiais pedagógicos, envolvendo, por ano lectivo, cerca de 700 crianças do 1º ciclo do ensino básico. Desta forma acreditamos contribuir para a formação de uma geração mais conhecedora e consciente dos seus direitos e deveres cívicos.

### O QUE FAZ?

No Observatório de Segurança Rodoviária são sinalizados os pontos negros do concelho, identificando-se a origem dos acidentes para se proceder a intervenções nas vias, na sinalização, controle de velocidade, entre outros. Esta prática estende-se ao contexto escolar, através da observação de comportamentos de risco rodoviário na zona circundante à escola, pelas crianças do 1º ciclo do ensino básico, que desenvolvem, ainda, acções de sensibilização junto dos condutores.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral, com especial enfoque nas crianças, jovens e idosos

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Seixal, Projecto Seixal Saudável, Forças de Segurança, Bombeiros Voluntários do Seixal, Comunidade Escolar, Associações de Idosos, Centros de Saúde, Delegação de Saúde.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A boa aceitabilidade deste projecto pela comunidade educativa e pela população em geral é um bom indicador do impacto positivo do mesmo, na sensibilização para este problema. Acreditamos que o observatório constituirá, a médio prazo, uma ferramenta fundamental, na avaliação do impacto em saúde, que sustentará a implementação de medidas de promoção da saúde.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal - Gabinete do Projecto Seixal  
Tel.: 210 976 140 | Fax: 210 976 141 | E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt  
www.cm-seixal.pt/seixalsaudavel



NOME DO PROJECTO

# Banco de Voluntariado e Doação de Bens de Vila Real



## O QUE É?

Trata-se de uma loja social que funciona diariamente, de 2ª feira a sábado.

## O QUE FAZ?

Visa fomentar a prática de voluntariado, por um lado, e apoiar as famílias mais carenciadas do Concelho, por outro, funcionando como local de recepção de bens doados por empresas ou particulares, entre outros, alimentos, roupa, mobiliário, utensílios domésticos, brinquedos.

A quem se destina?

Famílias do concelho que vivam em situação de pobreza e/ou exclusão social.

## A QUEM SE DESTINA?

Famílias do concelho que vivam em situação de pobreza e/ou exclusão social.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Vila Real, Agrupamento 212 CNE/S.Pedro, - Agrupamento 295 CNE/Nossa Sr.ª da Conceição, Agrupamento 482 CNE/Sé, Agrupamento 708 CNE/Mateus, Associação Académica da UTAD, Associação Bem Fazer, Cáritas Diocesana de Vila Real, Centro de Apoio à Vida, Conferência de S. Vicente de Paula, Conferência Vicentina, Cruz Vermelha Portuguesa (Delegação de Vila Real), Lions Club de Vila Real, Paróquia da Sé, Rotary Club de Vila Real, Liga dos Amigos do Hospital de S. Pedro.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Até ao momento o banco de voluntariado apoia 30 famílias de forma permanente (mensalmente) com cabazes de roupa e alimentos, e esporadicamente cerca de 60 famílias.

Prevê-se que este numero venha a aumentar consideravelmente.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Vila Real  
Tel: 259 308 100 | E-mail: asocial@cm-vilareal.pt



NOME DO PROJECTO

# Viver com Qualidade



## O QUE É?

Visa promover acções junto da população, com vista a sensibilizar para a necessidade de adoptar medidas de prevenção de doenças cardiovasculares e a adopção de estilos de vida saudáveis. Entre outras acções, destacou-se no corrente ano a comemoração do Dia Mundial da Hipertensão, tendo Aveiro sido a cidade escolhida para capital portuguesa desta celebração.

## O QUE FAZ?

Promove-se a avaliação do risco cardiovascular, incluindo a determinação de factores de risco como Pressão Arterial, Glicemia, Colesterolemia, entre outros. É, ainda, promovido o aconselhamento no sentido de adopção de estilos de vida saudáveis e à prática regular de actividade física. No Dia Mundial da Hipertensão, procedeu-se à distribuição de material educativo e de amostras de alimentos saudáveis como pão isento de sal. Foram realizadas actividades lúdicas como passeio de Buga (bicicleta uso gratuito de Aveiro).

## A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Aveiro, Sociedade Portuguesa de Hipertensão e Liga dos Amigos do Coração-Aveiro.

## QUAIS OS RESULTADOS ATINGIDOS?

As acções, desenvolvidas no âmbito deste projecto, têm tido uma grande adesão, por parte da população em geral, pelo que, certamente, tem contribuído para o aumento do nível de conhecimento da população, em relação à problemática das doenças do foro cardíaco e das suas eventuais consequências. Para além disso, realce-se o facto de, no âmbito deste projecto, se terem detectado casos de pessoas que desconheciam alguns dos seus problemas de saúde. Este projecto, certamente, tem contribuído para sensibilizar a população para a importância da prática regular de exercício físico e de uma alimentação equilibrada.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Aveiro – Projecto AVEIROSAUDAVEL  
Tel: 234 406 300 | Fax: 234 406 301 | E-mail: aalmeida@cm-aveiro.pt  
Sociedade Portuguesa de Hipertensão  
Tel: 217 960 097 | Fax: 217 960 098 | E-Mail: geral@sphta.org | http://www.sphta.org

# Como está o seu coração?

MAIO MÊS DO CORAÇÃO



NOME DO PROJECTO

## Guia de Saúde



### O QUE É?

No âmbito da informação sobre a saúde, editar trimestralmente, pela CMS, um boletim que contemple algumas temáticas de saúde, assinalada ou comemorada no Trimestre seguinte.

### O QUE FAZ?

O Guia de Saúde representa uma estratégia de acção sobre as patologias e problemas que mais afligem os Setubalenses e Azeitonenses. Pretendemos, através da informação e aconselhamento por profissionais de saúde enfatizar as consequências positivas que se obtêm pela prática de hábitos de vida saudáveis.

### A QUEM SE DESTINA?

População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Setúbal; Rotary Clube de Setúbal, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, Hospital de Santiago, Centro Hospitalar de Setúbal e Agrupamento dos Centros de Saúde de Setúbal e Palmela.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

O Guia de Saúde nº 1 foi distribuído a 18.000 munícipes do concelho de Setúbal. Foi possível aferir que esta 1ª edição teve um grande impacto junto da população em termos da qualidade e pertinência da informação. Utilizamos uma amostra aleatória representativa do universo em questão. Nesta 2ª edição os textos foram também redigidos por excelentes profissionais que continuam a insistir no aconselhamento sobre a necessidade de cultivarmos estilos de vida mais saudáveis.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Setúbal - Gabinete de Saúde  
Tel./Fax: 265 229 883 | E-Mail: setubalsaudavel@clix.pt



NOME DO PROJECTO

## Pais à Conversa... sobre Prevenção de Comportamentos de Risco



### O QUE É?

É um projecto inserido no Plano Estratégico Concelhio de Prevenção das Toxicodependências (PECPT) e consubstancia-se na realização de 7 sessões de conversas informais (uma por Freguesia), com a duração de 2 horas, sobre prevenção de comportamentos de risco com o intuito de facilitar a transmissão da mensagem preventiva de pais para filhos. Este projecto iniciou-se em Janeiro de 2008 e terminará no final de Maio de 2008.

### O QUE FAZ?

Proporciona momentos de diálogo e de reflexão conjunta para pais, encarregados de educação e outros elementos do agregado familiar, bem como restante comunidade do Concelho. Contribui para o aumento de conhecimentos e para o aperfeiçoamento de competências em meio familiar. Por outro lado permite que os adultos possam levar os seus filhos às sessões onde estes poderão efectuar actividades/dinâmicas no âmbito da mesma temática.

### A QUEM SE DESTINA?

Pais, encarregados de educação e outros elementos do agregado familiar, bem como restante comunidade do Concelho de Odivelas.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal de Odivelas e Educação Viva

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Freguesia da Ramada: Sessão: 42 presenças | Atelier: 1 criança (7 anos de idade);  
Freguesia de Caneças: Sessão: 65 presenças | Atelier: 12 crianças (3 aos 14 anos de idade); Freguesia da Pontinha: Sessão: 32 presenças | Atelier: 4 crianças (3 e 6 anos de idade); Freguesia do Olival Basto: Sessão: 40 presenças | Atelier: 22 crianças (3 e 6 anos de idade); Freguesia de Odivelas: Sessão: 35 presenças | Atelier: 10 crianças (4 aos 10 anos de idade); Freguesia de Famões: Sessão: 40 presenças | Atelier: 26 crianças (2 aos 7 idades); Freguesia da Póvoa de Santo Adrião: Sessão: 20 presenças | Atelier: 6 crianças (4 aos 12 anos de idade).

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal de Odivelas - Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências  
Tel: 219 346 700 | Fax: 219 346 709



NOME DO PROJECTO

## Fórum Seixal Saudável



### O QUE É?

É um espaço alargado de encontro entre os parceiros do Projecto Seixal Saudável e de monitorização e avaliação do Plano de Desenvolvimento de Saúde. No contexto deste fórum promove-se também a divulgação do trabalho desenvolvido no contexto do Projecto Seixal Saudável, a partilha de experiências de promoção da saúde e de qualidade de vida, o reforço da rede de parcerias e o desenvolvimento das estruturas concelhias.

### O QUE FAZ?

Ao longo de 2 dias e com uma periodicidade bienal, são criados diversos espaços de encontro e reflexão, entre os quais destacamos: sessões plenárias, onde são abordados temas de interesse geral; painéis temáticos, onde são apresentados projectos e trabalhos desenvolvidos em torno de um tema específico; espaços de exposição, animação e actividade física; e espaços de promoção da saúde, onde se pode tomar contacto directo com experiências práticas, desenvolvidas no contexto de um projecto específico.

### A QUEM SE DESTINA?

Às 138 instituições parceiras do Projecto Seixal Saudável, bem como a qualquer outra instituição ou profissional interessado nos vários temas a debater, e população em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Câmara Municipal do Seixal, Projecto Seixal Saudável e várias estruturas parceiras do Projecto.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Além de se verificar uma tendência crescente no número de participantes nos Fóruns (com 600 participantes na sua última edição), o Fórum Seixal Saudável tem evoluído de forma muito significativa a vários níveis, designadamente:

Em termos de abordagem aos conceitos relacionados com a saúde: Partimos de uma abordagem a conceitos mais “tradicionais” (por ex. debatemos temas como “A Exclusão Social” ou “O Ambiente Físico Urbano”) e evoluímos para conceitos mais “dinâmicos”, onde passámos a abordar mais experiências positivas relacionadas com a saúde;

Em termos do público-alvo: Inicialmente contávamos quase exclusivamente com representantes das instituições. Progressivamente, os mesmos passaram a ser acompanhados pelos seus técnicos e, presentemente, contamos ainda com cidadãos comuns, que acorrem devidos ao interesse dos painéis.

Em termos de identidade: O Fórum assumiu-se inicialmente como um espaço de debate, evoluiu para um espaço de encontro e, actualmente, é por nós encarado como um espaço de promoção da saúde. Consideramos, a este nível, que evoluímos do “conhecer” para o “experimentar”, do “saber” para o “saber fazer”.

Em termos de pensamento: Começámos pela abordagem de conceitos introdutórios das cidades saudáveis. Rapidamente evoluímos para a demonstração da aplicação desses conceitos, através do relato dos projectos e acções desenvolvidas nesse âmbito. Nos dois últimos Fóruns, temos centrado a nossa atenção sobretudo na monitorização e avaliação desses mesmos projectos e da análise do impacto dos mesmos na saúde da comunidade

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Câmara Municipal do Seixal - Gabinete do Projecto Seixal Saudável  
Tel: 210 976 140 | Fax: 210 976 141 | E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt  
www.cm-seixal.pt/seixalsaudavel



NOME DO PROJECTO

## Fórum Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis



### O QUE É?

É um Fórum bianual de Boas Práticas em Saúde que tem como objectivos divulgar e avaliar o trabalho desenvolvido no contexto da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, Reflectir sobre a definição de estratégias locais conducentes à obtenção de ganhos em saúde, Partilhar experiências de promoção da saúde e de qualidade de vida, Promover laços de cooperação com organizações nacionais, Reforçar a rede de parcerias.

### O QUE FAZ?

Durante dois dias, autarquias, estruturas da comunidade e cidadãos em geral reúnem-se para falarem de Promoção da Saúde. A agenda de trabalhos é diversificada e procura incluir temas prioritários da Rede Europeia de Cidades Saudáveis, mas também da sociedade em geral, atribuindo as este fórum um carácter actual e inovador.

### A QUEM SE DESTINA?

Autarquias, Instituições da comunidade e População em geral.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, Organização Mundial de Saúde, Direcção-Geral da Saúde, Escola Nacional de Saúde Pública.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A realização de dois fóruns subordinados aos temas “Construindo Municípios Saudáveis” e “Pela Saúde, 10 Anos em Rede”, traduziu-se num balanço extremamente positivo, quer ao nível de conteúdos e temáticas discutidas, quer em termos de participação da comunidade e suas estruturas. No I Fórum, que se realizou em Lisboa, contámos com a presença de 450 pessoas, e no segundo, que decorreu em Viana do Castelo, registámos 350 participantes. Constatamos que a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis saiu fortalecida destes eventos e com a certeza de são muitos os desafios que se encontram no caminho a percorrer para melhorar a saúde e a qualidade de vida nas nossas cidades.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis  
Tel: 210 976 140 | Fax:210 976 141 | E-mail: geral@rededecidadessaudaveis.com  
www.rededecidadessaudaveis.com



NOME DO PROJECTO

## Formar em Rede



### O QUE É?

É um Plano de Formação que visa o desenvolvimento de competências em matérias relacionadas com a Promoção da Saúde e com o Projecto Cidades Saudáveis.

### O QUE FAZ?

Através deste plano identificam-se um conjunto de necessidades de formação do corpo técnico e político da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis e estruturam-se acções de formação ministradas por peritos nas diferentes áreas.

### A QUEM SE DESTINA?

Técnicos e Políticos da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis.

### QUAIS AS PARCERIAS?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, Organização Mundial de Saúde, Escola Nacional de Saúde Pública

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

No âmbito do I Plano de Formação desenvolveram-se 10 acções de formação sobre diversos temas, designadamente, Projecto Cidades Saudáveis – uma metodologia de trabalho conducente à promoção da saúde e da qualidade de vida das comunidades; Planeamento em Saúde; Ambiente e Saúde; Planeamento Urbano Saudável; Avaliação do Impacto em Saúde e A Nova Lei sobre o Tabagismo. Os resultados da concretização deste Plano de Formação traduzem-se num aumento do conhecimento e de competências, na consolidação de um grupo de influência e de suporte à decisão política em matéria de promoção da saúde e de qualidade de vida, no fortalecimento do espírito de grupo, na disseminação da mensagem das Cidades Saudáveis que se traduziu na adesão de 11 novos membros entre 2003 e 2007. Encontramo-nos actualmente a desenvolver o II Plano de Formação.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis  
Tel:210 976 140 | Fax:210 976 141 | E-mail: geral@redecidadessaudaveis.com  
www.redecidadessaudaveis.com



NOME DO PROJECTO

## Prémio de Reconhecimento Científico “Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis”



### O QUE É?

É um prémio bianual que visa distinguir o melhor trabalho de investigação no contexto do tema “Saúde e Qualidade de Vida em Meio Urbano”.

### O QUE FAZ?

A Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis pretende, com este prémio, divulgar trabalhos de investigação na área da Saúde Urbana que contribuam para criar cidades mais saudáveis, do ponto de vista da saúde, das acessibilidades e transportes, do ambiente e desenvolvimento sustentável, do planeamento urbano, da assistência e apoio social, dos estilos e condições de vida, da pobreza e exclusão social, das necessidades especiais de grupos mais vulneráveis da população.

### A QUEM SE DESTINA?

Comunidade Científica

### QUAIS AS PARCERIAS?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, Escola Nacional de Saúde Pública, Direcção-Geral da Saúde e Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.

### QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

A promoção da investigação científica tem sido uma aposta da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis. Neste contexto a produção de conhecimento científico, na área da saúde urbana, tem sustentado as decisões políticas e técnicas, na implementação de estratégias de promoção da saúde das populações que residem nos municípios que integram esta associação, revelando-se assim numa excelente ferramenta de trabalho.

Este prémio conta com 3 edições, onde foram premiados os seguintes trabalhos: “Lares para Idosos em Meio Urbano”; “Exercício Físico e Metabolismo Ósseo em Mulheres Idosas”; “Modificações no Clima de Lisboa Como Consequência do Crescimento Urbano”.

Foram, ainda, atribuídas duas menções honrosas aos seguintes trabalhos: “À Espera do Comboio na Paragem do Autocarro ou As Implicações do Stresse em Meio Urbano Sobre a Saúde e a Qualidade de Vida” & “Espaço Agrícola de Almada. Sistema de Parques Agrícolas”.

### QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis  
Tel:210 9761 40 | Fax:210 976 141 | E-mail: geral@redecidadessaudaveis.com  
www.redecidadessaudaveis.com



NOME DO PROJECTO

# Prémio Jornalístico “Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis”



## O QUE É?

É um prémio bianual que visa distinguir o melhor trabalho jornalístico publicado na área temática da Saúde Urbana.

## O QUE FAZ?

Através deste prémio pretende-se sensibilizar os jornalistas e a comunicação social para as questões relacionadas com o Projecto Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde e dar visibilidade ao trabalho que é desenvolvido neste âmbito.

## A QUEM SE DESTINA?

Jornalistas com carteira profissional.

## QUAIS AS PARCERIAS?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, Sindicato dos Jornalistas, Direcção-Geral da Saúde, Escola Nacional de Saúde Pública.

## QUE RESULTADOS FORAM ATINGIDOS?

Todos sabemos que as características das populações em meio urbano exigem abordagens comunicacionais específicas, de acordo com a natureza do seu ambiente social e cultural. Neste sentido, os meios de comunicação social são ferramentas fundamentais para a formação e informação das populações e os jornalistas, em particular, são a voz que muitas vezes falta a essas populações, criando pontes entre os cidadãos e as instituições formais.

Este prémio tem permitido uma maior proximidade com a comunidade, na consolidação de um dos valores do Projecto Cidades Saudáveis, que é precisamente o empowerment na população.

O prémio jornalístico encontra-se actualmente na 4ª edição. Foram premiados até ao momento, os seguintes trabalhos jornalísticos:

“Morte Anunciada”; “Riscos Ambientais em Ambiente Interior”; “Nós por Cá”.

Foram ainda, atribuídas as seguintes menções honrosas: “Oeiras: Raticidas Ecológicos no Jardim Municipal” & “Porto, Capital das Dioxinas”.

## QUAIS OS CONTACTOS DE REFERÊNCIA?

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis  
Tel:210 976 140 | Fax:210 976 141 | E-mail: geral@redecidadessaudaveis.com  
www.redecidadessaudaveis.com

# Quadro resumo dos projectos



[illegible]





