

NOTÍCIAS DA REDE

CIDADES SAUDÁVEIS

N.º5 JANEIRO 2011 . DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

III FÓRUM

SAÚDE EM TODAS AS POLÍTICAS LOCAIS

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS



Amadora
Albufeira
Angra do Heroísmo
Aveiro
Barreiro
Bragança

Cabeceiras de Basto
Figueira da Foz
Lagoa
Lisboa
Loures
Lourinhã

Miranda do Corvo
Montijo
Odivelas
Oeiras
Palmela
Ponta Delgada

Portimão
Porto Santo
Povoação
Ribeira Grande
Seixal
Setúbal

Serpa
Torres Vedras
Vendas Novas
Viana do Castelo
Vila Franca de Xira
Vila Real



ÍNDICE

03	EDITORIAL ALFREDO MONTEIRO	Alfredo Monteiro Presidente do Conselho de Administração da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis
04	III FÓRUM REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS	Sessão de Abertura
08	SESSÃO PLENÁRIA SAÚDE EM TODAS AS POLÍTICAS LOCAIS	Reduzir as desigualdades em saúde: das políticas às práticas Em rede, pela equidade em saúde Qualidade do ar e saúde
12	WORKSHOP I VIDA SAUDÁVEL QUE POLÍTICAS E PRÁTICAS?	Hábitos tabágicos nos jovens – do conhecimento à acção Programa de Educação Alimentar Saúde e estilos de vida da população do concelho de Loures Projecto Ponta Delgada Cidade Saudável – Movimento Saudável
16	WORKSHOP II POLÍTICAS SOCIAIS PROMOTORAS DE SAÚDE	PROSAMA – Projecto de Responsabilidade Organizacional e Social da Amadora Torres Vedras Saudável - Consigo no Coração e + Saúde Projecto Sénior Med Políticas sociais/saúde promotoras de uma melhoria de qualidade de vida em Vila Real
20	WORKSHOP III AMBIENTES URBANOS SAUDÁVEIS	Projecto “EcoOvoSsauro” O Rodinhas – Segurança Rodoviária Política de gestão de resíduos sólidos urbanos na Ribeira Grande Palmela acessível Planeamento e estratégia: práticas de gestão de espaços urbanos, desportivos, sociais, educacionais e culturais para uma Cidade Saudável
26	WORKSHOP IV COMUNICAÇÃO EM SAÚDE	Informar e comunicar: um passo para a literacia em saúde Lagoa Saudável: principais iniciativas e boas práticas
28	AGENDA MUNICÍPIOS	

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO E PROPRIEDADE Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis
IDEIA GRÁFICA E PAGINAÇÃO Atelier Formas do Possível
IMPRESSÃO Loures Gráfica . TIRAGEM 2000 exemplares

EDITORIAL



ALFREDO MONTEIRO

Presidente do Conselho
de Administração da Rede
Portuguesa de Cidades Saudáveis

Saúde em Todas as Políticas Locais constitui o tema central do III Fórum da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis. Ao escolhermos este tema reiteramos o nosso empenho na parceria com a Organização Mundial de Saúde, no que concerne à implementação das directrizes referentes à V Fase deste projecto europeu cujo tema principal é a saúde e a questão da equidade em todas as políticas locais.

A saúde em todas as políticas é uma abordagem horizontal que procura envolver todos os sectores da sociedade na integração da saúde e do bem-estar enquanto valores centrais nas suas estratégias e planos. As autarquias, enquanto poder local instituído, com uma relação privilegiada com as instituições locais, com autonomia financeira e recursos técnicos disponíveis, desempenham um papel fundamental na mobilização da sociedade para a promoção da saúde das comunidades.

As autarquias que abraçam o Projecto Cidades Saudáveis encaram a promoção da saúde como uma missão que se alicerça nos valores da democracia participativa, que permite às pessoas serem agentes do seu próprio crescimento para a autonomia e para a responsabilidade, pela conquista da saúde e do bem-estar.

Tem sido, também, este o papel desempenhado pela Associação de Municípios Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, que tem centrado a sua intervenção no apoio ao desenvolvimento do Projecto Cidades Saudáveis, que em cada município assume diversas formas e contextos, dando origem a múltiplos projectos de promoção da saúde. Projectos estes enquadrados nos Planos de Desenvolvimento de Saúde das autarquias, que dão sustentabilidade ao planeamento estratégico em saúde, envolvendo os diferentes sectores da comunidade numa lógica de co-responsabilização pela saúde e qualidade de vida.



AS AUTARQUIAS QUE
ABRAÇAM O PROJECTO
CIDADES SAUDÁVEIS
ENCARAM A PROMOÇÃO
DA SAÚDE COMO
UMA MISSÃO QUE SE
ALICERÇA NOS VALORES
DA DEMOCRACIA
PARTICIPATIVA (...)

III FÓRUM

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS

15 DE OUTUBRO DE 2010 . PONTA DELGADA . AÇORES

SESSÃO DE ABERTURA

ALFREDO MONTEIRO

Presidente do Conselho de Administração
da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis

A saúde em todas as políticas é baseada no reconhecimento de que a saúde da população não é meramente um produto de actividades do sector da saúde, mas sim de políticas e acções para além do mesmo. A saúde e o bem-estar têm vindo a tornar-se valores partilhados em todos os sectores da sociedade, isto porque é reconhecido que as acções de outros sectores influenciam significativamente os factores de risco da maior parte das doenças e dos determinantes da saúde. A saúde em todas as políticas dirige-se a todas as políticas com impacto na saúde das pessoas, tais como as que influenciam o transporte, a habitação, o desenvolvimento urbano, o ambiente, a educação, o desenvolvimento social e económico.

Sabemos que a pobreza, as desigualdades sociais e a exclusão social têm um grande impacto sobre a saúde e a morte prematura e são factores potenciadores das iniquidades em saúde que advêm de

uma desigual distribuição dos benefícios e das oportunidades da sociedade para desenvolver e manter uma boa saúde.

Assim sendo, falar de saúde em todas as políticas é falar de equidade em saúde. É garantir que o acesso a cuidados de saúde vai ao encontro das necessidades das pessoas, é assegurar que todas as pessoas alcançam o seu potencial máximo de saúde, é promover igualdade de oportunidades para plena participação em todos os aspectos da vida, é promover medidas e políticas que vão ao encontro das necessidades de todos os grupos da população e não apenas dos mais influentes.

O compromisso político com a equidade em saúde é determinante para as mudanças sociais e políticas sem as quais não será possível combater as desigualdades em saúde. Os maiores ganhos em saúde são obtidos através da intervenção em grupos onde é prioritário promover a equidade em saúde. Neste sentido, é fundamental o desenvolvimento de políticas de combate à pobreza e à exclusão social e de altera-

ções sociais profundas. No ano em que se assinala o Ano Europeu de Luta contra a Pobreza e a Exclusão Social, o debate em torno da equidade em saúde é novamente relançado. Não sendo um tema novo, assume, no entanto, no actual contexto socioeconómico uma prioridade estratégica. As autarquias locais são agentes particularmente atentos a esta problemática porque trabalham lado a lado com as comunidades, encontrando soluções para os problemas sociais identificados. Desenvolvem um trabalho em rede entre parceiros que partilham o objectivo de melhorar a vida das pessoas, de promover o desenvolvimento socioeconómico e de respostas sociais qualificadas. Neste contexto, encontramos nos municípios que integram a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis uma variedade de projectos dirigidos à população socialmente desfavorecida e em exclusão social com o objectivo de elevar os seus níveis de saúde e de bem-estar.

A CIDADE DE PONTA DELGADA E A ILHA DE S. MIGUEL, NO GERAL, CONSTITUÍRAM O PANO DE FUNDO DE MAIS UM IMPORTANTE FÓRUM DA REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS. DISCUTIR ESTRATÉGIAS LOCAIS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE, PARTILHAR EXPERIÊNCIAS E PROJECTOS, CONSOLIDAR E ALARGAR PARCERIAS CONSTITUÍRAM OS PRINCIPAIS OBJECTIVOS DESTE EVENTO DEDICADO AO TEMA SAÚDE EM TODAS AS POLÍTICAS LOCAIS.



III FÓRUM

REDE PORTUGUESA
DE CIDADES SAUDÁVEIS



BERTA CABRAL

Presidente da Câmara Municipal
de Ponta Delgada

Na defesa da saúde das nossas comunidades, não existem actores principais nem secundários. A saúde começa por nós. É uma tarefa colectiva, um esforço de todos que começa em cada um, porque é a nossa saúde que está em causa. Como cidadãos, temos o direito de exigir políticas públicas saudáveis. Mas também temos o dever de exigir, de nós próprios, uma atitude de vida mais vocacionada para a saúde.

A adopção de comportamentos e estilos de vida saudáveis passa pela necessidade de instruir e educar. Uma instrução e uma educação com vista a opções saudáveis porque uma pessoa informada está habilitada a realizar boas escolhas.

Numa sociedade livre e aberta, que ainda julgamos viver, todos têm direito de escolher o seu estilo de vida e os seus comportamentos, desde que essa liberdade não colida com a liberdade dos outros. Mas, numa sociedade evoluída, todos devem conhecer os riscos que decorrem, como a investigação científica tem mostrado, de determinados estilos de vida e comportamentos. Existindo informação, a liberdade é indissociável da responsabilidade.

Enquanto autarcas, em que a nossa missão está em garantir o bem-estar e a qualidade de vida das nossas populações, somos também responsáveis pela promoção de estilos de vida saudáveis. Pela proximidade que nos é conferida às populações, temos de ser capazes de estar à altura deste desafio.

Temos que incutir, ao nível local, uma mudança na forma como os indivíduos e as comunidades pensam, compreendem e tomam decisões sobre a saúde. Devemos sensibilizar, ou melhor, consciencializar os nossos munícipes, da criança ao idoso, para a adopção de estilos de vida saudáveis, marcados pelo incremento de práticas que conduzam a uma maior longevidade.

Sabemos que a saúde das pessoas que habitam nas cidades tem vindo a ser fortemente condicionada pelos seus ritmos de vida e de trabalho, pelo ambiente físico e socioeconómico e pela qualidade e acessibilidade dos serviços de saúde.

Cabe-nos, enquanto Cidade Saudável, criar novos cenários de vivências no espaço urbano. Cenários construídos com base no princípio de que viver bem nas nossas cidades é um dado adquirido que também pode e deve ser difundido e adoptado através de políticas de saúde e bem-estar a nível local. São exemplo dessas políticas o investimento na área social, o fomento da actividade física e desportiva junto da nossa população, projectos de apoio aos jovens, a criação do pulmão verde de Ponta Delgada – o Parque Urbano, entre outros aspectos.

Ponta Delgada, à semelhança de todos os municípios da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, tudo fará para ser cada vez mais uma Cidade Saudável!



FRANCISCO GEORGE

Director-Geral da Saúde

Saúde em todas as políticas representa uma oportunidade para abordar sistematicamente novas e antigas prioridades de saúde pública. Neste campo, as Cidades Saudáveis têm potencial para promoverem liderança no quadro de um processo essencial em saúde pública. Há que prosseguir a criação de pré-condições para uma vida mais saudável através da facilitação da acção intersectorial. Promover a equidade em saúde constitui um dos grandes desafios da saúde pública dos nossos tempos. Tempos marcados pela crise financeira, económica e social que acentua as desigualdades em saúde que afectam, sobretudo, as famílias mais vulneráveis e socialmente desfavorecidas e que se traduzem no acesso desigual a serviços de saúde. Nestas famílias é preciso assegurar alimentação equilibrada, habitação adequada, educação apropriada para as crianças. Aspectos fundamentais que não podem ser ignorados.

É por isso que faz todo o sentido direccionar a intervenção em saúde para os mais pobres e para as populações mais vulneráveis, aos quais deve ser facilitado o acesso aos serviços de saúde numa lógica de 'via verde'.

As autarquias têm desenvolvido um papel extraordinário na promoção da saúde das comunidades, não só no que diz respeito à redução das desigualdades em saúde mas também na promoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis.

É intervindo nos estilos de vida que podemos prevenir as doenças crónicas, responsáveis por 80% das mortes registadas na Europa. Investir na prevenção é investir na qualidade de vida dos cidadãos e é por isso que a Direcção-Geral da Saúde, conjuntamente com diversos parceiros, fará aprovar, no II Congresso Nacional de Saúde Pública, a Declaração para uma vida melhor. Esta declaração apresenta seis medidas inadiáveis para a prevenção das doenças crónicas: reduzir as desigual-

AS AUTARQUIAS TÊM DESENVOLVIDO UM PAPEL EXTRAORDINÁRIO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DAS COMUNIDADES, NÃO SÓ NO QUE DIZ RESPEITO À REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES EM SAÚDE MAS TAMBÉM NA PROMOÇÃO DE COMPORTAMENTOS E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS.

dades em saúde, aumentar a literacia dos cidadãos, reduzir o consumo de tabaco, incentivar a alimentação equilibrada, fomentar a prática regular de exercício físico e diminuir o impacte negativo do consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Contamos, uma vez mais, com a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis para a liderança local de acções e de políticas que contribuam para a concretização destes nossos objectivos, elevando, assim, a saúde e a qualidade de vida dos cidadãos e das famílias.

SESSÃO PLENÁRIA

SAÚDE EM TODAS AS POLÍTICAS LOCAIS

REDUZIR AS DESGUALDADES EM SAÚDE: DAS POLÍTICAS À PRÁTICA

▼
AGIS TSOUROS

Director do Projecto Cidades
Saudáveis do Gabinete Regional
para a Europa da OMS

As desigualdades em saúde não constituem um assunto novo, contudo foi apenas nos últimos anos que um número cada vez maior de governos reconheceu a importância de desenvolver acções que abordassem este importante tema de saúde pública. Uma das razões para esta mudança tem sido a existência de evidências cada vez mais fortes, mais do que no passado, relativamente à origem das causas das iniquidades. Um relatório preliminar apresentado, recentemente, na última reunião do comité regional da OMS, declara que existem diferenças observáveis, entre países-membros, no que diz respeito aos determinantes sociais das iniquidades em saúde, e que temos que agir em relação a elas. Como sabem, essas causas relacionam-se com os determinantes sociais da saúde. Se tivermos em conta a literatura, é possível observar que muitos destes determinantes sociais são efectivamente da

responsabilidade do poder local ou estão ao alcance das comunidades locais. Assim, o ambiente social no qual vivemos e as condições de vida no que se refere ao ambiente físico – habitação, bairros, acessibilidade a serviços e suporte – estão ligados aos factores que produzem iniquidades. O grande debate prende-se frequentemente com a forma como estas iniquidades devem ser abordadas. A experiência e a evidência científica têm demonstrado que apenas focarmo-nos nos grupos mais vulneráveis não produz os resultados máximos ou não tem um impacto máximo, que a melhor forma de agir é através da abordagem daquilo a que chamamos “o gradiente da saúde”. O gradiente significa, basicamente, que consideramos a população total e identificamos acções focalizadas que vão ao encontro de todos os grupos da população, desde os mais favorecidos aos socialmente mais vulneráveis. Desta forma, conseguimos assegurar que existe uma abordagem mais coerente, que produz resultados mais rápidos em termos da diminuição das diferenças. Muitas vezes o maior problema em mobilizar a acção no contexto das iniquidades em saúde é convencer os decisores políticos porque, por vezes, estes pensam que

trabalhar as iniquidades é apenas algo com valor académico. Na verdade falar de iniquidades em saúde é falar de direitos humanos, nomeadamente do direito à saúde. Mas existem outros argumentos importantes que sustentam a abordagem das iniquidades em saúde. As iniquidades em saúde têm custos, e existem estudos que demonstram que estas iniquidades consomem fundos e recursos preciosos das nossas comunidades. Por outro lado, a redução das iniquidades irá ter um impacto forte na produtividade da população, na diminuição da criminalidade, na melhoria do bem-estar e condições de vida na nossa sociedade. Dito de outra forma, tal como temos indicadores de produtividade económica e indicadores sociais, medindo as iniquidades e identificando essas diferenças conseguimos medir a eficácia do desenvolvimento sustentável, bem como avaliar a forma como abordamos e criamos cidades para todos os cidadãos e não apenas para os mais privilegiados. Em suma, construímos um futuro que é mais sustentável e saudável, criando pré-condições para a saúde e bem-estar dos nossos cidadãos, para a prosperidade e qualidade de vida.



EM REDE, PELA EQUIDADE EM SAÚDE

▼
VEREADORA CORÁLIA LOUREIRO
Conselho de Administração da Rede
Portuguesa de Cidades Saudáveis

A promoção da saúde é o âmbito de intervenção do Projecto Cidades Saudáveis, que se baseia no pressuposto de que a saúde das pessoas e das comunidades é influenciada por um conjunto de determinantes. Os factores intrínsecos ao indivíduo, como a idade, o sexo e os factores hereditários não são passíveis de intervenção, contudo as dimensões dos estilos de vida, das influências sociais e da comunidade, as condições de vida e de trabalho e as condições socio-económicas, culturais e ambientais constituem o alvo de intervenção de um projecto que visa melhorar a saúde das pessoas. A preocupação com a promoção da saúde coloca-nos perante um dos maiores desafios da saúde pública dos nossos dias, a equidade em saúde. Equidade em saúde significa que as necessidades das populações devem orientar a distribuição dos re-

ursos e, neste sentido, é fundamental priorizar a intervenção junto das populações socialmente desfavorecidas e em exclusão social, até porque existe evidência científica de que é desta forma que se conseguem obter os maiores ganhos em saúde. Promover a equidade em saúde pressupõe o desenvolvimento de uma intervenção junto das populações mais vulneráveis, que revelam determinantes da saúde de fraca qualidade; o desenvolvimento de políticas de combate à pobreza e à exclusão social e a criação de oportunidades para a saúde nos grupos desfavorecidos. Se a equidade é claramente uma prioridade, as políticas para a promover devem melhorar as condições de vida e de trabalho, a adopção de estilos de vida saudáveis, a acessibilidade a cuidados de saúde de qualidade para toda a população, a descentralização de poder e de decisão e basear-se na investigação e avaliação.

A PREOCUPAÇÃO COM
A PROMOÇÃO DA SAÚDE
COLOCA-NOS PERANTE
UM DOS MAIORES
DESAFIOS DA SAÚDE
PÚBLICA DOS NOSSOS
DIAS, A EQUIDADE EM
SAÚDE.

QUALIDADE DO AR E SAÚDE

►
ARMINDO RODRIGUES
Professor Universitário -
Universidade dos Açores

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (*WHO Environmental Burden of Disease Series, No. 8, 2004*), a poluição do ar ambiente é responsável, em cada ano, por cerca de 1 milhão de mortes, a nível mundial, resultantes de cancro do pulmão, doenças cardiovasculares e respiratórias. O mesmo relatório alerta para o facto de a falta de qualidade do ar ambiente contribuir para o aumento da incidência de várias patologias, entre as quais a bronquite crónica, a asma e doença coronária, entre outras. Os principais elementos poluentes do ar ambiente são as partículas finas em suspensão (diâmetro $\leq 10\mu\text{m}$) e alguns gases. As partículas finas são consideradas tanto mais perigosas quanto menor for o seu diâmetro, uma vez que aumenta a sua capacidade de, através do ar inspirado, atingirem as regiões mais profundas do sistema respiratório e, eventualmente, entrarem na corrente sanguínea. De entre os gases destacam-se os óxidos de azoto, os óxidos de enxofre e o ozono troposférico.

As principais fontes antropogénicas de partículas e gases poluentes do ar ambiente são os veículos automóveis, as centrais termoeléctricas, as incineradoras, e outras unidades industriais que utilizem combustíveis fósseis. Nos Açores, devido à ausência de um sector industrial de dimensão apreciável, o tráfego rodoviário surge como o principal factor antropogénico de poluição do ar ambiente, particularmente nos aglomerados urbanos de maior expressão. Sabendo que a única estação de monitorização da qualidade do ar existente na Região Autónoma dos Açores se localiza na ilha do Faial, e que os principais centros urbanos se localizam nas ilhas de São Miguel e da Terceira, julgamos que esta limitação na capacidade de monitorização da qualidade do ar ambiente deverá ser urgentemente ultrapassada. A monitorização dos parâmetros da qualidade do ar deverá ser tendencialmente integrada com um programa de biomonitorização humana capaz de avaliar os efeitos na saúde das populações expostas.

WORKSHOP I

VIDA SAUDÁVEL. QUE POLÍTICAS É PRÁTICAS?

HÁBITOS TABÁGICOS NOS JOVENS: DO CONHECIMENTO À ACÇÃO

► **MIRIEME FERREIRA**

Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis
redecidadessaudaveis@gmail.com
Tel.: 212 276 700



Nos países desenvolvidos, o consumo de tabaco é responsável por 20% do total de mortes registadas anualmente. Em Portugal, cerca de 20% da população com mais de 10 anos é fumadora e 19% dos fumadores começaram a fumar antes dos 15 anos de idade, verificando-se, genericamente, um decréscimo na proporção de fumadores do sexo masculino e um aumento no sexo feminino.

Existindo evidência de que o consumo de tabaco entre os jovens tem vindo a aumentar, a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis decidiu conduzir um projecto de investigação/acção dirigido aos alunos que frequentam as escolas do 2.º e 3.º ciclos e secundárias, da rede pública, sobre os seus hábitos tabágicos, contando, para

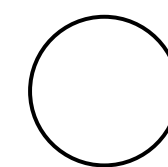
tal, com a parceria com a Escola Nacional de Saúde Pública.

A análise dos dados permitiu-nos concluir que 52% dos jovens já tinham experimentado fumar e 74% fê-lo entre os 12 e os 15 anos de idade. Estas e outras conclusões estão na base da elaboração de um Plano Intermunicipal de Prevenção e Cessação Tabágica nos Jovens, que envolve os 16 municípios que participaram no estudo. Através deste plano pretende-se potenciar as acções dos agentes locais e os recursos existentes por forma a desenvolver uma estratégia intermunicipal que se substancia em 4 eixos de intervenção: Informação, Educação para a Saúde, Cessação Tabágica e Monitorização/Avaliação.

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

▼ **FRANCISCO CARRERA**

Câmara Municipal de Oeiras
saude@cm-oeiras.pt
Tel.: 214 404 874



Os hábitos alimentares inadequados e a inactividade física acarretam sérias consequências para a saúde e estão associados ao crescimento de doenças crónicas, afectando a longevidade e a qualidade de vida. Consciente destas repercussões ao nível da saúde, a Câmara Municipal de Oeiras assume as questões alimentares e de promoção da actividade física como alvo da sua intervenção, inserindo-as num conceito global de promoção da saúde.

Os objectivos do Programa de Educação Alimentar são apoiar políticas de prevenção primária e secundária relacionadas com o comportamento alimentar, promover hábitos alimentares saudáveis e aumentar a consciência para os problemas derivados de uma alimentação desequilibrada, nomeadamente o problema da obesidade.

Os eixos de intervenção deste programa inserem-se em meio escolar, em meio comunitário e ao nível da investigação. Os programas em desenvolvimento são:

• Programa Integrado de Avaliação do Estado Nutricional, Hábitos Alimentares e Abordagem do Sobrepeso e Obesidade em Crianças do Ensino Básico (MUN-SI);

• Programa PESO e PESO Comunitário – (Programa de Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade);

• Programa PESSOA – (Promoção de Exercício e Saúde na Obesidade de Adolescentes);

• #CHAT – Gabinetes de Atendimento a Jovens;

• Programa Mexa-se Mais;

• Eventos / acções de promoção e educação para a saúde.



SAÚDE E
ESTILOS DE VIDA
DA POPULAÇÃO
DO CONCELHO
DE LOURES

BEATRIZ REIS

Câmara Municipal de Loures
loures_saudavel@cm-loures.pt
Tel.: 211 150 854

O papel das autarquias na promoção da saúde tem vindo ao longo dos tempos a assumir um carácter mais próximo da população, visando actualmente contribuir para o processo de capacitação individual que fomenta o controle de cada pessoa sobre a sua saúde. Este processo pode passar pela alteração do estilo de vida, o que conduz, por sua vez, a ganhos em qualidade de vida. Para aproximar a intervenção da autarquia da realidade concreta do município de Loures, foi desenhado um processo de busca activa de informação, que reflectisse os hábitos promotores de saúde e os estilos de vida da população do município. Neste sentido, o Gabinete de Saúde tomou a iniciativa de promover a realização de um estudo, em parceria com a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, cujo principal objectivo foi obter elementos relevantes que permitissem orientar a actividade e a intervenção futura na área da saúde.

O PAPEL DAS AUTARQUIAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE TEM VINDO AO LONGO DOS TEMPOS A ASSUMIR UM CARÁCTER MAIS PRÓXIMO DA POPULAÇÃO, VISANDO ACTUALMENTE CONTRIBUIR PARA O PROCESSO DE CAPACITAÇÃO INDIVIDUAL QUE FOMENTA O CONTROLE DE CADA PESSOA SOBRE A SUA SAÚDE.



MARGARIDA PAIS
Câmara Municipal de Ponta Delgada
cidadesaudavelpdl@mpdelgada.pt
Tel.: 296 304 438

PROJECTO
PONTA DELGADA
CIDADE SAUDÁVEL:
MOVIMENTO SAUDÁVEL

O projecto Movimento Saudável decorreu entre os meses de Março e Julho de 2010, abrangendo 1091 indivíduos das 24 freguesias do concelho de Ponta Delgada e quatro escolas secundárias. No âmbito deste projecto considerou-se pertinente diagnosticar/avaliar o estado de saúde da população de modo a fomentar a responsabilização de to-

dos os sectores para a protecção e promoção da saúde no concelho. Na impossibilidade de uma avaliação global do estudo de saúde no concelho, o projecto centrou a sua atenção em domínios como: a obesidade, diabetes e pressão arterial, vacinação e a realização de acções de sensibilização com a população mais jovem sobre a problemática da gravidez na adolescência.

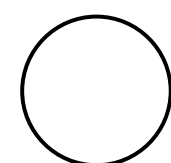
WORKSHOP II

POLÍTICAS SOCIAIS PROMOTORAS DE SAÚDE

PROSAMA PROJECTO DE RESPONSABILIDADE ORGANIZACIONAL E SOCIAL DA AMADORA



▼
RUTE GONÇALVES
Câmara Municipal da Amadora
redesocial-amadora@sapo.pt
Tel.: 214 369 053



ProsAma – Projecto de Responsabilidade Organizacional e Social da Amadora, tendo como base o trabalho desenvolvido pela Rede Social, pretende criar e implementar no município da Amadora, um projecto de Responsabilidade Social das Organizações, de carácter estruturado e contínuo, que envolva o Município, as empresas/organizações do sector privado e as instituições da economia solidária, numa relação de cooperação e parceria, permitindo a participação activa de todos os agentes locais, na resolução de problemas identificados no território.

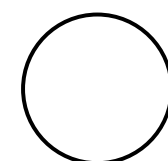
Pretende-se garantir uma lógica de equidade entre as organizações (IPSS e empresas), partindo do mesmo princípio de que ambas têm competências e experiências passíveis de colmatar necessidades ou expectativas apresentadas pelo/s parceiro/s. O ProsAma tem intervenção em três eixos distintos:

1. Responsabilidade Social do Município da Amadora;
2. Serviço de Apoio à Responsabilidade social das Organizações (SAROS);
3. Conselho Local de Acção Social da Amadora (CLAS).



TORRES VEDRAS SAUDÁVEL: CONSIGO NO CORAÇÃO E + SAÚDE

▼
SANDRA COLAÇO
Câmara Municipal de Torres Vedras
sandracolaco@cm-tvedras.pt
Tel.: 261 320 755



Programa Consigo no Coração surge da necessidade de dar resposta à problemática das doenças cardiovasculares, identificada no Perfil de Saúde como 1.ª causa de morte no concelho. Este programa visa melhorar o controlo da HTA, diminuir o risco cardiovascular global, aumentar a notoriedade do conceito pressão arterial normal e promover a adopção de estilos de vida saudáveis. São parceiros a Câmara Municipal de Torres Vedras, Fundação Portuguesa de Car-

diologia, Juntas de Freguesia de Silveira e Freiria e Novartis Farma, SA. O programa operacionalizou-se através da realização de rastreios nestas freguesias, onde numa 1.ª fase foram avaliados os parâmetros de caracterização pessoal, antropométricos, clínicos e comportamentais. Actualmente encontramos-nos na 2.ª fase onde estão a ser implementadas acções de informação/sensibilização para a promoção de estilos de vida saudáveis (Leitura do Rótulo, Workshops, Exercício Físico Regular), terminando com uma última fase de avaliação dos mesmos parâmetros. O + Saúde: Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis surge da necessidade de dar resposta a problemas relacionados com os hábitos de vida das crianças e jovens do concelho. Tem como objectivos a promo-

ção de hábitos de vida mais saudáveis na população residente do concelho. O programa é implementado através da construção e implementação de um plano de intervenção anual (por ano lectivo) transversal às várias entidades de ensino concelhias que fazem parte do grupo de trabalho. As actividades que fazem parte de cada plano são definidas a partir das boas práticas realizadas nas várias entidades de ensino (Recreios Activos, Workshops de Alimentação Saudável, medição bianual de todos os alunos desde o pré-escolar ao secundário, entre outras). São parceiros deste projecto os 6 agrupamentos de escolas do concelho, as 2 escolas secundárias, 1 escola de formação profissional, o Centro de Saúde e o CRI-Oeste.

WORKSHOP II

POLÍTICAS SOCIAIS
PROMOTORAS DE SAÚDE

PROJECTO SÉNIOR MED

▼
PAULA GANCHINHO
Câmara Municipal de Odivelas
saude@cm-odivelas.pt
Tel.: 219 320 970



A IMPLEMENTAÇÃO DESTE PROJECTO JUSTIFICA-SE PELA NECESSIDADE DE DAR RESPOSTA ÀS CARÊNCIAS IDENTIFICADAS JUNTO DA POPULAÇÃO SÉNIOR, NOMEADAMENTE AO NÍVEL DA VIGILÂNCIA FARMACOTERAPÊUTICA E DE UMA MONITORIZAÇÃO DOS DADOS BIOMÉTRICOS DOS UTENTES.

Desde 2009 que a Câmara Municipal de Odivelas (CMO), através da Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências (DSPT), tem sido desenvolvido o Projecto Sénior Med - Acompanhamento Farmacoterapêutico no Centro de Dia, no âmbito do Programa Saúde Sénior Saber Envelhecer para Melhor Viver (PSS). A implementação deste projecto justifica-se pela necessidade de dar resposta às carências identificadas junto da população sénior, nomeadamente ao nível da vigilância farmacoterapêutica e de uma monitorização dos dados biométricos dos utentes. Este projecto tem por base o Protocolo de Cooperação entre a CMO/DSPT e a Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, sendo dinamizado por farma-

cêuticos de 10 farmácias do concelho de Odivelas junto de 11 Centros de Dia deste concelho, tendo abrangido até ao presente momento cerca de 250 utentes dos citados Centros de Dia. Da avaliação já efectuada ao Projecto Sénior Med, aferiu-se um nível de satisfação elevado por parte de todos os participantes (utentes seniores; direcções dos centros de dia, farmacêuticos). No que respeita à população sénior abrangida, considera-se que este projecto permite a realização de rastreios (colesterol, glicemia, tensão arterial e IMC) de acompanhamento farmacoterapêutico regular (vigilância do estado clínico e do uso de medicação) e, em determinados casos, proporcionou a adopção de comportamentos mais proactivos e saudáveis.

POLÍTICAS SOCIAIS/SAÚDE PROMOTORAS DE UMA MELHORIA DE QUALIDADE DE VIDA EM VILA REAL

▼
MARIA DOLORES MONTEIRO
Vereadora da Câmara Municipal de Vila Real
geral@cm-vilareal.pt
Tel.: 259 308 100



A Unidade Móvel de Saúde, um projecto da Câmara Municipal de Vila Real inserido no âmbito do programa Câmara Amiga, tem como objectivo aproximar, da população, a prestação de cuidados médicos, num concelho constituído por 30 freguesias, muitas delas com características marcadamente rurais, cuja distância ao centro da cidade é considerável. Acresce a esta realidade o facto de o concelho de Vila Real ter um índice de envelhecimento bastante acentuado, sendo que a maior parte dos idosos não tem meio de transporte para se deslocar aos centros de saúde existentes no centro da cidade. Conscientes desta realidade e de outras carências ao nível da saúde e sociais, o município de Vila Real, em colaboração com a Sub-Região de Saúde de Vila Real, colocou à disposição do munícipe uma Unidade Móvel de Saúde que percorre diariamente as freguesias

rurais do concelho, mediante calendário previamente definido, para prestar cuidados de saúde primários numa lógica de proximidade. Trata-se de um projecto ambicioso, que toma como lema: “Educar para Prevenir”. Estamos, por isso, convencidos de que a educação para a saúde é a melhor forma de consciencializar a população e assim torná-la mais evoluída. Neste sentido a nossa acção tem-se desenvolvido em torno dos cuidados de saúde primários, englobando duas grandes linhas de acção: Campanhas de Saúde Públicas e Detecção Precoce de Situações Que Necessitem de Intervenção Social. A Unidade Móvel de Saúde, composta por uma equipa multidisciplinar (profissionais de saúde e da área social), tem-se vindo a assumir como uma medida estratégica na promoção da inclusão social, rumo à igualdade de oportunidades entre todos, no caso concreto, a igualdade de acesso aos cuidados de saúde primários.

WORKSHOP III

AMBIENTES URBANOS SAUDÁVEIS

PROJECTO ECOOVOSSAURO

► **SOFIA DELGADO**

Câmara Municipal da Lourinhã

ambiente@cm-lourinha.pt

Tel.: 261 410 130



A política de resíduos da Câmara Municipal da Lourinhã assenta em objectivos estratégicos que visam garantir a preservação dos recursos naturais e a minimização dos impactes negativos sobre a saúde pública e o ambiente. Esta política baseia-se na aplicação da designada “hierarquia de gestão de resíduos”, que significa que se deve optar primeiramente pela prevenção, e que os resíduos cuja produção não pode ser evitada sejam reutilizados, reciclados ou valorizados sempre que possível, sendo a sua eliminação em aterro reduzida ao mínimo indispensável.

Sendo a reciclagem uma prioridade, apostou-se na uniformização dos equipamentos de mobiliário urbano existentes no concelho para recolha de resíduos sólidos indiferenciados e recolha selectiva. Neste contexto nasceu a ideia de desenvolver um equipamento que aliasse um *design* atractivo e moderno, de fácil enquadramento tanto em meio urbano como em zonas balneares, e que reflectisse a marca

SENDO A RECICLAGEM UMA PRIORIDADE, APOSTOU-SE NA UNIFORMIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE MOBILIÁRIO URBANO EXISTENTES NO CONCELHO PARA RECOLHA DE RESÍDUOS SÓLIDOS INDIFERENCIADOS E RECOLHA SELECTIVA.

distinta da identidade colectiva e do património local.

Assim surgiu um contentor em forma de ovo de dinossauro, compacto e de fácil manutenção, identificando os resíduos com “pegadas” de diferentes cores, que se intitulou de EcoOvosSauro. O Eco-OvosSauro cumpre também o objectivo de dar visibilidade ao legado paleontológico que caracteriza a região da Lourinhã, onde foram encontrados os primeiros vestígios de dinossauros de Portugal.

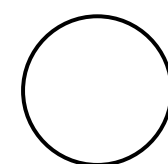
O RODINHAS SEGURANÇA RODOVIÁRIA

▼ **EUNICE TEIXEIRA**

Câmara Municipal do Seixal

seixal.saudavel@cm-seixal.pt

Tel.: 212 276 700



O projecto Seixal Saudável é um projecto de parceria que envolve diversas instituições e pessoas unidas pela vontade de criar melhores condições de saúde e qualidade de vida para todos os que vivem e trabalham no concelho do Seixal. Insere-se no movimento europeu das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde. E sustenta-se em quatro princípios, a saber: Equidade, Promoção da Saúde, Participação Comunitária e Cooperação Multisectorial.

O Projecto Municipal de Segurança Rodoviária sustenta-se na filosofia do Projecto Seixal Saudável, e teve origem em 2004 a propósito das comemorações do Dia Mundial da Saúde, subordinado ao tema “Segurança Rodoviária”. Surgiu porque os acidentes rodoviários são a principal causa de morte e incapacidade das crianças portuguesas, constituindo um importante problema de saúde pública.

Apresenta os seguintes objectivos:

- Diminuir a sinistralidade rodoviária no concelho do Seixal;
- Sensibilizar a população em geral, com especial enfoque nas populações mais vulneráveis (crianças, jovens e população idosa), para a adopção de comportamentos de segurança rodoviária;



- Envolver a comunidade na procura de soluções para a eliminação do risco rodoviário;
 - Formar e informar a população em geral sobre as questões relacionadas com a segurança rodoviária.
- Para a concretização dos objectivos estabelecidos, têm-se desenvolvido as seguintes actividades: dinamização da maleta pedagógica “O Rodinhas”; Festa da Segurança Rodoviária; Concurso de Desenho sobre Segurança Rodoviária; Acções de Segurança/Segurança Rodoviária com a População Idosa; acções com os alunos do ensino secundário; Observatório de Segurança Rodoviária.

POLÍTICA DE GESTÃO
DE RESÍDUOS
SÓLIDOS URBANOS
NA RIBEIRA GRANDE

▼
VEREADOR FERNANDO SOUSA
Câmara Municipal de Ribeira Grande
grhpss@cm-ribeiragrande.pt
Tel.: 296 470 730

A saúde e o ambiente são dois pilares da política da Câmara Municipal da Ribeira Grande, ilha de São Miguel, e estão no centro da nossa tomada de decisões, procurando melhorar o bem-estar físico, mental, social e ambiental de todos que vivem e trabalham no concelho. Neste contexto temos realizado um conjunto de acções que englobam, entre outras, a criação de Percursos Urbanos Desportivos; a realização dos Domingos Saudáveis durante o Verão, que estimula a actividade física e permite ainda o acesso a um conjunto de rastreios médicos. A abertura do Gabinete Ribeira Grande Saudável, destinado à promoção da saúde dos seus funcionários, do Centro Local de Intervenção de Toxicodependências, que actua no tratamento das toxicodependências, e ainda a criação de um conjunto de benefícios de saúde destinados aos funcionários, às suas famílias e idosos são outras iniciativas em curso.

A gestão adequada do ambiente é cada vez mais um elemento diferenciador de qualidade de vida. Dentro das várias actividades desenvolvidas destaca-se a gestão de resíduos sólidos urbanos, que não pode estar dissociada da informação e formação dos cidadãos e dos estabelecimentos comerciais do concelho. São promovidas anualmente várias campanhas de sensibilização ambiental para a importância da defesa do meio ambiente, através da recolha selectiva destinada à valorização e reciclagem. Em todo este processo, as escolas são o nosso principal parceiro. Tem sido feito um esforço significativo no tratamento e recolha dos resíduos sólidos, optimizando os respectivos circuitos, quer no aumento da instalação de ecopontos quer na recolha directa junto dos grandes produtores de vidro, papel e plástico. Estas políticas têm-se revelado assertivas, tendo em conta a evolução positiva dos resultados.



PALMELA ACESSÍVEL:
INTERVENÇÕES PARA A CONSTRUÇÃO
DE UM MUNICÍPIO PARA TODOS



▼
SANDRINE PALHINHAS
Câmara Municipal de Palmela
Tel.: 212 336 606
www.palmela-acessivel.org

Impulsionadas pelo POPH – Programa Operacional de Potencial Humano, as autarquias encontraram um suporte financeiro e estratégico para a concretização de um conjunto de iniciativas que procuram promover a acessibilidade e a continuidade dos percursos nos espaços urbanos. Efectivamente, a acessibilidade, a mobilidade e a circulação sem barreiras são uma condição de excelência para a plena participação dos cidadãos na vida das vilas e cidades, devendo ser compreendidas como um princípio para a intervenção municipal. Para a Câmara de Palmela, a procura de um território mais acessível e inclusivo,

que permita aos seus munícipes uma utilização plena de equipamentos, serviços e espaços tem sido um objectivo que se encontra equacionado na intervenção municipal a vários níveis: na eliminação de barreiras, na criação de equipamentos e serviços acessíveis, na criação de actividades e iniciativas onde todos possam participar, na construção de espaços públicos contínuos e aprazíveis, entre outros. Com o suporte do POPH e com os resultados dos Planos Local e Municipal, torna-se possível sistematizar e conhecer com profundidade as condições actuais da acessibilidade em Palmela. O diagnóstico de cerca de 300 km de território, a caracterização dos equipamentos com serviços aos munícipes como escolas, bibliotecas, piscinas, teatros, a identificação das con-

dições de acessibilidades nos transportes, na comunicação impressa, nos espaços internet permitem uma identificação clara e sistematizada das condições de acessibilidade e das áreas críticas a intervir. Este é um percurso que o município tem vindo a consolidar, com o objectivo de enraizar o conceito de acessibilidade como um critério para os espaços urbanos desejáveis: livres, contínuos, vividos e apropriados por todos.



PLANEAMENTO E ESTRATÉGIA: PRÁTICAS DE GESTÃO DE ESPAÇOS URBANOS, DESPORTIVOS, SOCIAIS, EDUCACIONAIS E CULTURAIS PARA UMA CIDADE SAUDÁVEL



JOSÉ MARIA RODRIGUES FIGUEIRA

Presidente da Câmara Municipal de Vendas Novas

social@cm-vendasnovas.pt

Tel.: 265 809 390

Com uma localização geográfica privilegiada, acolhendo os nós rodo e ferroviários que ligam o norte com o sul do país e o litoral com o interior, sobre o eixo Lisboa – Madrid, Vendas Novas beneficia de um elevado potencial de desenvolvimento, agora reforçado com a proximidade a infra-estruturas estratégicas existentes ou projectadas, como são os casos dos Portos de Lisboa, Setúbal e Sines, a Plataforma Logística do Poceirão, o futuro terminal ferroviário de linha de alta velocidade no Poceirão e o futuro Aeroporto de Lisboa.

Com o objectivo de corresponder a tais potencialidades, desde há largos anos o município de Vendas Novas desenvolve um sistemático trabalho de planeamento

nas mais diversas áreas e aos mais diversos níveis.

Fruto das potencialidades reconhecidas, do trabalho de planeamento e das acções realizadas, Vendas Novas foi o concelho alentejano com maior taxa de crescimento populacional nos últimos 20 anos.

Sob o lema “Vendas Novas: Uma Cidade para Viver, para Trabalhar, para Investir e para Visitar”, o Plano de Desenvolvimento Estratégico – Vendas Novas 2020 é actualmente o instrumento de referência em matéria de planeamento. Com ele se articulam também o Projecto Vendas Novas, Cidade Saudável e o Plano de Desenvolvimento de Saúde. Este plano reflecte e projecta uma preexistente Prática de Gestão de Espaços Urbanos com reconhecidos impactos na saúde da comunidade,

SOB O LEMA “VENDAS NOVAS: UMA CIDADE PARA VIVER, PARA TRABALHAR, PARA INVESTIR E PARA VISITAR”, O PLANO DE DESENVOLVIMENTO ESTRATÉGICO – VENDAS NOVAS 2020, É ACTUALMENTE O INSTRUMENTO DE REFERÊNCIA EM MATÉRIA DE PLANEAMENTO.

designadamente no que se refere a equipamentos facilitadores da prática da actividade física e do desporto, do reforço da coesão social, do fomento da educação e da cultura.

WORKSHOP IV

COMUNICAÇÃO
EM SAÚDEINFORMAR E COMUNICAR:
UM PASSO PARA A
LITERACIA EM SAÚDE

▼
MARGARIDA TORRES
Câmara Municipal de Viana do Castelo
cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt
Tel.: 258 809 377

“O direito à saúde (enquanto bem individual e colectivo) só é alcançável se os indivíduos dispuserem de bons níveis de literacia em saúde, de competências, da motivação e do poder para tomar decisões saudáveis e tiverem acesso a condições estruturais, ambientais e sociais que lhes permitam agir sobre os factores que determinam a sua saúde”. (Nunes, 2010, DGS). Há que garantir, portanto, condições de acesso à informação no domínio da saúde para que os indivíduos sejam capazes de obter, interpretar e perceber informação e serviços básicos de saúde, para usar tal informação e serviços na obtenção de ganhos em saúde.

Seguindo as orientações da V Fase do Projecto Cidades Saudáveis da Organização Mundial da Saúde, que coloca o enfoque na equidade em saúde em todas as políticas e na literacia em saúde, o Gabinete Cidade Saudável de Viana do Castelo (GCS) lançou em 2008 o Projecto In[Formar] Saúde com o objectivo de facilitar o acesso à

informação e à formação sobre temáticas relacionadas com a promoção de saúde e a prevenção da doença, bem como promover a interacção directa com a população no aconselhamento de práticas saudáveis. Têm vindo a ser desenvolvidas acções de educação para a saúde e de intervenção na comunidade para promoção de estilos de vida saudável, estando em fase de elaboração um Plano de Informação e Formação em Saúde envolvendo as unidades locais de saúde, a Escola Superior de Saúde, o Serviço de Saúde Pública e os agrupamentos de escolas, tendo por base o modelo apresentado por Marmot Review, em 2010.

O projecto In[Formar]Saúde, considerado como prioridade de intervenção no Plano de Desenvolvimento em Saúde do Gabinete Cidade Saudável, assume-se como uma estratégia e um ponto difusor da comunicação em saúde, pretendendo, sobretudo, aumentar a informação e a formação e consequentemente aumentar o nível de literacia em saúde.

LAGOA SAUDÁVEL:
PRINCIPAIS INICIATIVAS
E BOAS PRÁTICAS

▼
ELISABETE TAVARES
Presidente do Conselho de Administração
da Empresa Municipal de Lagoa
elisabetepachecotavares@gmail.com
Tel.: 296 916 483

COM A ENVOLVÊNCIA DOS SECTORES DA EDUCAÇÃO, DO DESPORTO, DA ACÇÃO SOCIAL E DO AMBIENTE MELHORAMOS A SAÚDE E O BEM-ESTAR DOS LAGOENSES, DAS MAIS DIVERSAS FAIXAS ETÁRIAS (...).

A pesar da adesão da Lagoa à Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis só se ter efectivado em 2009, desde 2007 que já se realizavam muitas iniciativas no âmbito da saúde através da operacionalização de um conjunto de acções desenvolvidas nas áreas da educação, do desporto, sociais e ambientais, fomentando o envolvimento directo da população e das parcerias, e integrando as iniciativas e actividades numa perspectiva intergeracional, intersectorial e multidisciplinar, pretendeu-se desenvolver uma abordagem intersectorial dos problemas da saúde e operacionalização de medidas de resolução dos problemas mais relevantes.

Através do Projecto Lagoa Saudável, uma parceria entre a Câmara Municipal de Lagoa e a EML, foram desenvolvidas, nos últimos 4 anos, centenas de actividades

visando a promoção da saúde e estilos de vida saudáveis, ambiente e desporto, todas elas com milhares de participantes e dezenas de parcerias com associações e instituições de dentro e de fora do concelho de Lagoa.

Com a envolvimento dos sectores da educação, do desporto, da acção social e do ambiente melhoramos a saúde e o bem-estar dos lagoenses, das mais diversas faixas etárias, nomeadamente através da realização de consultas médicas gratuitas, do Plano Municipal de Prevenção Primária das Toxicodependências, do Gabinete de Apoio a Jovens e Pais, da criação do Cartão Municipal do Idoso, da promoção da prática desportiva, da relação intergeracional através do sector educativo ou através de um conjunto de preocupações de promoção da qualidade do ambiente e de um planeamento urbano saudável.

AGENDA2011

01 JAN/30 JUN

AMADORA	POPE – Programa da Obesidade Pediátrica na Escola Campeonato de Mini Half Pipe Fórum Saúde e Bem-Estar
AVEIRO	Projecto O que comemos Acção de formação Vivências domésticas para famílias dos bairros sociais Projecto O que comemos: Diário Alimentar Goze o sol sem escaldão
BRAGANÇA	Torneio Internacional de Natação XII Encontro de Jogos Tradicionais Fim-de-Semana a Caminhar e Pedalar
FIGUEIRA DA FOZ	Motivar, Inovar, Projectar FIGUEIRA CIDADE SAUDÁVEL! Dia Mundial dos Oceanos
LISBOA	Semana da Primavera; Semana do Ambiente IV Congresso Nacional das Cidades Educadoras Acção Praia Campo Infância
LOURES	Comemorações do Dia Mundial dos Direitos do Consumidor Passeios Pedestres Exercício em Acção, Coração de Campeão
LOURINHÃ	Dias do Ambiente CINANIMA – Extensão Lourinhã Festas de Verão
MIRANDA DO CORVO	Comemorações do Dia Internacional da Mulher Torneio Internacional de Esperanças da União Europeia de Judo Comemorações do Dia Mundial da Criança
MONTIJO	Sessão de Esclarecimento sobre Problemas Circulatórios Sessão de Esclarecimento sobre Problemas Intestinais Sessão de Esclarecimento sobre Doenças de Pele
OEIRAS	Abertura do Ano Europeu para o Voluntariado Semana da Saúde – Viva+ Mexa-se na Marginal

PALMELA	+60 – Programa Municipal de Actividade Física Dia Mundial da Criança – Criança Activa, Criança Saudável Conversas Informais – Venha Falar de Saúde
PONTA DELGADA	GSAJ – Gabinete Saudável de Apoio ao Jovem III Mostra de Ponta Delgada Cidade Saudável
PORTIMÃO	Projecto Atendimento e Apoio Social de Proximidade Sábado Activo: Mexa-se Encontro Intergerações
PORTO SANTO	Tenda da Floresta Comemoração do Dia Mundial da Saúde Comemoração dos Dias Verdes
SEIXAL	IX Feira de Projectos Educativos VII Fórum Seixal Saudável Rosa Esperança – histórias de luta contra o cancro
SERPA	Projecto Saúde e Bem-Estar Projecto Bem-Estar Físico e Mental na Infância e Adolescência Programa de Combate à Obesidade Infantil
TORRES VEDRAS	Workshops Cozinhar e Bem Comer (Projecto Consigo no Coração) Conversas Revelando a (D)Eficiência Workshops de Alimentação Saudável
VENDAS NOVAS	Mulher prevenida, mulher protegida Marcha da saúde Dia da criança
VIANA DO CASTELO	Dia Mundial do Braille: Exposição “Jóias em Braille, outra forma de expressão!” Semana do Imigrante Saúde e Sabores do Mercado
VILA FRANCA DE XIRA	A Promoção de Competências Pessoais e Sociais na Prevenção de Comportamentos de Risco Corrida das Lezírias Feira da Saúde

AMADORA

TODO O ANO LECTIVO

POPE – PROGRAMA DA OBESIDADE PEDIÁTRICA NA ESCOLA

▼
Divisão de Apoio à Família
Câmara Municipal da Amadora
Telefone: 214 369 052
E-mail: educa@cm-amadora.pt
Site: www.cm-amadora.pt

MARÇO

CAMPEONATO DE MINI HALF PIPE

Ski Skate Amadora Parque

▼
Câmara Municipal da Amadora
Telefone: 936 139 798
E-mail: geral@skiskate-amadora.com
Site: www.cm-amadora.pt

MAIO

FÓRUM SAÚDE E BEM-ESTAR

▼
Divisão de Intervenção Social
Câmara Municipal da Amadora
Telefone: 214 369 053
E-mail: accao.social@cm-amadora.pt
Site: www.cm-amadora.pt

AVEIRO

TODO O ANO LECTIVO

PROJECTO O QUE COMEMOS

Bairros Sociais de Santiago e Griné

Projecto piloto de intervenção social e educação alimentar, promovido pela Câmara Municipal de Aveiro e Universidade de Aveiro em parceria com entidades das áreas da saúde, do social e da educação. Através de uma abordagem conceptual inovadora, baseada nos conceitos do “co-design” e “social design”, alerta-se para a adopção de estilos de vida saudáveis, prevenindo a obesidade infantil.

03 A 21 JAN / 01 A 22 MAR

ACÇÃO DE FORMAÇÃO VIVÊNCIAS DOMÉSTICAS
PARA FAMÍLIAS DOS BAIROS SOCIAIS

▼
Câmara Municipal de Aveiro
e Universidade de Aveiro
Telefone: 234 406 300
Fax: 234 406 301
E-mail: geral@cm-aveiro.pt
Site: www.cm-aveiro.pt

03 JAN A 08 ABR

PROJECTO O QUE COMEMOS:
DIÁRIO ALIMENTAR

Preenchimento do Diário Alimentar pelos alunos das turmas do 2.º ano de escolaridade das EB1 de Santiago, EB1 da Vera-Cruz; EB1 dos Areais; EB1 do Solposto e EB1 de S. Bernardo.

▼
Câmara Municipal de Aveiro
e Universidade de Aveiro
Telefone: 234 406 300
Fax: 234 406 301
E-mail: geral@cm-aveiro.pt
Site: www.cm-aveiro.pt

AVEIRO

JUNHO

GOZE O SOL SEM ESCALDÃO

Concelho de Aveiro

Prevenção primária de cancro da pele, através da divulgação e promoção das medidas de protecção adequadas ao convívio com o sol, a fim de minimizar o risco de cancro da pele a curto, médio e longo prazo.



Câmara Municipal de Aveiro
e Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo

Telefone: 234 406 300
Fax: 234 406 301
E-mail: geral@cm-aveiro.pt
Site: www.cm-aveiro.pt

FIGUEIRA DA FOZ

25 FEV // 10.00h – 19.00h

MOTIVAR, INOVAR, PROJECTAR FIGUEIRA CIDADE SAUDÁVEL!

Casino Figueira

Conjunto de actividades a decorrer em simultâneo com o 3.º Encontro Nacional de Unidades de Saúde Familiar, visando a divulgação do Programa Figueira Cidade Saudável e da Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis.

PROGRAMA

Workshop sobre Alimentação Saudável – Comer Bem e Barato;
Ateliê de Dança – Dançar Faz Bem.



Unidades de Saúde Familiar (USF-AN)
e Câmara Municipal da Figueira da Foz
– Programa Figueira Cidade Saudável

Telefone: 233 401 863 / 233 401 860
Fax: 233 401 869
E-mail: figueira.cidade.saudavel@cm-figfoz.pt

BRAGANÇA



16 ABR // 9.00h – 14.00h

TORNEIO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO

Bragança

Torneio de natação com a participação de clubes, associações de natação e com as cidades geminadas com Bragança – Léon e Zamora.



Câmara Municipal de Bragança

Telefone: 273 300 420
Fax: 273 300 422
E-mail: desporto@cm-braganca.pt
Site: www.cm-braganca.pt

LISBOA



20 A 25 MAR

SEMANA DA PRIMAVERA

5 A 9 JUN

SEMANA DO AMBIENTE

Quinta Pedagógica dos Olivais

A Câmara Municipal de Lisboa – Quinta Pedagógica dos Olivais dinamiza várias actividades integradas nestas semanas com o apoio do Programa Escola e o Programa Família, da qual se destacam a Semana da Primavera (20 a 25 de Março), na qual se celebra o início da Primavera, o Dia Mundial da Floresta e o Dia Mundial da Água. Na Semana do Ambiente (5 a 9 de Junho), será realizada uma festa divertida em que os temas ambientais serão enfrentados e discutidos.



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Telefone: 218 550 930
Fax: 218 550 948
E-mail: quinta.pedagogica@cm-lisboa.pt
Site: www.quintapedagogica.cm-lisboa.pt



01 MAI // 9.00h – 17.00h

XII ENCONTRO DE JOGOS TRADICIONAIS

Aldeia do Concelho

Encontro de jogos tradicionais com a participação de todas as freguesias do concelho. Competição e exibição dos jogos :
relha, raiola, paus, fito, paulada ao cântaro, corda.



Câmara Municipal de Bragança
e Associação de Jogos Tradicionais do Distrito de Bragança

Telefone: 273 300 420
Fax: 273 300 422
E-mail: desporto@cm-braganca.pt
Site: www.cm-braganca.pt

05 A 07 MAI // 9.00h – 17.30h

IV CONGRESSO NACIONAL DAS CIDADES EDUCADORAS

Câmara Municipal de Lisboa

Lisboa será o município ao qual caberá organizar este IV Congresso intitulado A Cidade Educadora e o Ambiente: Problemática Global – Respostas Locais. Este terá como finalidade promover o intercâmbio de ideias e boas práticas entre as cidades da Rede Territorial Portuguesa.



Gabinete Lisboa, Cidade Educadora
Câmara Municipal de Lisboa

Telefone: 218 824 711/2/3/4/5
E-mail: lx.cidade.educadora@cm-lisboa.pt



21/22 MAI // 9.00h – 14.00h

FIM-DE-SEMANA A CAMINHAR E PEDALAR

Aveleda e Salsas

Passeio pedestre e de bicicleta pelas freguesias de Aveleda e Salsas, aproximadamente 12 km cada.



Câmara Municipal de Bragança
e Escola Superior de Bragança

Telefone: 273 300 420
Fax: 273 300 422
E-mail: desporto@cm-braganca.pt
Site: www.cm-braganca.pt

LISBOA

**JUN/JUL // 8.00h – 17.00h****ACÇÃO PRAIA CAMPO INFÂNCIA**

Área Metropolitana de Lisboa

Este programa é um campo de férias aberto que se traduz na oferta de tempos livres no Verão para as crianças e jovens entre os 6 e os 12 anos. Desenvolve durante 10 dias (3 turnos) várias actividades lúdico-pedagógicas com o apoio de monitores. Tem como objectivos contribuir para o desenvolvimento integral das crianças e prevenir eventuais situações de risco, promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais visando enriquecer os participantes.



Juntas de Freguesia
e Departamento de Acção Social
Câmara Municipal de Lisboa
Tel. 213 944 300
Fax. 213 944 522
E-mail: das@cm-lisboa.pt

LOURES

15 MAR // 10.00h – 16.00h**COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL
DOS DIREITOS DO CONSUMIDOR**

Loures

Acção de sensibilização dos direitos do consumidor junto da população em geral.



Câmara Municipal de Loures
Telefone: 211 151 403/4
Fax: 211 151 765
E-mail: dae@cm-loures.pt
Site: www.cm-loures.pt

MARÇO A OUTUBRO**PASSEIOS PEDESTRES**

Loures

Passeios a pé, aliando o gosto de caminhar à descoberta da natureza e do património.



Gabinete de Turismo
Câmara Municipal de Loures
Telefone: 211 151 509/10
Fax: 211 151 703
E-mail: gab_turismo@cm-loures.pt
Site: www.cm-loures.pt

DOMINGOS DE MAIO**EXERCÍCIO EM ACÇÃO, CORAÇÃO DE CAMPEÃO**

Parque da Cidade e Parque Expo (Moscavide)

Esta iniciativa pretende contribuir para a aquisição de estilos de vida saudáveis, através da promoção da prática de exercício físico dinamizada por um professor de educação física, bem como informar e sensibilizar os munícipes para a importância dos seus hábitos de vida, na prevenção das doenças cardiovasculares. Serão efectuadas avaliações, nomeadamente: avaliação nutricional, tensão arterial, colesterol e glicemia.



Gabinete de Saúde
Câmara Municipal de Loures
Telefone: 211 150 855
Fax: 211 151 754
E-mail: gab_saude@cm-loures.pt

LOURINHÃ

21/22 MAR**DIAS DO AMBIENTE**

Conjunto de iniciativas que, proporcionando momentos de aprendizagem e reflexão, visam estimular comportamentos sustentáveis. Nos dias comemorativos da Água e da Floresta são realizadas diversas acções de sensibilização e educação ambiental.



Divisão de Serviços Urbanos e Meio Ambiente
Câmara Municipal de Lourinhã
Telefone: 261 410 130/29
Fax: 261 410 176
E-mail: ambiente@cm-lourinha.pt
Site: www.cm-lourinha.pt

**ABRIL****CINANIMA – EXTENSÃO LOURINHÃ**

Centro Cultural

5.ª Edição do Cinanima (Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho) – Extensão Lourinhã. Decorrente do Projecto Municipal de Educação pela Arte, a actividade visa fomentar a formação de novos públicos nas diferentes manifestações artísticas. Serão realizadas várias sessões direccionadas aos diferentes públicos.



Divisão Sócio-Cultural
Câmara Municipal de Lourinhã
Sector de Acção Social
Telefones: 261 410 100/261 410 182
Fax: 261 410 108
E-mail: cultura@cm-lourinha.pt
Site: www.cm-lourinha.pt

**MAIO E JUNHO****FESTAS DE VERÃO**

Diversas actividades (música e teatro, passeios temáticos e caminhadas, workshops e acções de formação) de Maio a Junho, direccionadas à população com mais de 60 anos, acontecem em vários locais do concelho num espírito saudável de convívio e entretenimento.



Divisão Sócio-Cultural – Sector de Acção Social
Câmara Municipal de Lourinhã
Telefones: 261 410 100/261 410 182
Fax: 261 410 108
E-mail: accaosocial@cm-lourinha.pt
Site: www.cm-lourinha.pt

MIRANDA DO CORVO

**MARÇO**

Actividades ao longo do mês

**COMEMORAÇÕES
DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER**

Vila de Miranda do Corvo

As comemorações do Dia Internacional da Mulher incluem a realização de várias actividades ao longo de todo o mês de Março, nomeadamente sessões de cinema, palestras, jantar convívio e um passeio cultural.



Câmara Municipal de Miranda do Corvo
Telefone: 239 530 320
Fax: 239 532 952
E-mail: camara@cm-mirandadocorvo.pt
Site: www.cm-mirandadocorvo.pt

MIRANDA DO CORVO



16 / 17 ABR

TORNEIO INTERNACIONAL DE ESPERANÇAS DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO

Miranda do Corvo

Torneio Internacional de Esperanças da União Europeia de Judo, a realizar no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal, Miranda do Corvo.



Câmara Municipal de Miranda do Corvo, Associação Académica de Judo e Federação Portuguesa de Judo

Telefone: 239 530 320
Fax: 239 532 952
E-mail: camara@cm-mirandocorvo.pt
Site: www.cm-mirandocorvo.pt



01 JUN

Durante todo o dia

COMEMORAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

Parque de Lazer da Quinta da Paiva

As comemorações do Dia Mundial da Criança compreendem muitas actividades ao longo do dia, destinadas aos mais pequenos. Estas actividades realizar-se-ão no Parque de Lazer e Turismo da Quinta da Paiva.



Câmara Municipal de Miranda do Corvo

Telefone: 239 530 320
Fax: 239 532 952
E-mail: camara@cm-mirandocorvo.pt
Site: www.cm-mirandocorvo.pt

MONTIJO



14 JAN // 15.00h

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS

Casa do Ambiente

18 MAR // 15.00h

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE PROBLEMAS INTESTINAIS

Casa do Ambiente

14 JUN // 15.00h

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE DOENÇAS DE PELE

Casa do Ambiente



Divisão de Solidariedade e Promoção da Saúde
Câmara Municipal do Montijo

Telefone: 212 327 739
E-mail: dsolidariedadesaude@mun-montijo.pt

OEIRAS



20 JAN // 14.00h – 17.00h

ABERTURA DO ANO EUROPEU PARA O VOLUNTARIADO

Auditório da Biblioteca Municipal de Oeiras

Iniciativa que visa celebrar a abertura do Ano Europeu para o Voluntariado. Pretende divulgar o Banco Local de Voluntariado de Oeiras, sensibilizar a comunidade para esta temática e contribuir para a valorização dos voluntários e entidades acolhedoras.



Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude
Câmara Municipal de Oeiras

Telefone: 214 420 463
Fax: 214 404 876
E-mail: bvoltariado@cm-oeiras.pt



27 ABR A 01 MAI

Dias úteis // 15.00h – 19.00h

Fim-de-semana // 10.00h – 19.00h

SEMANA DA SAÚDE – VIVA+

Jardim Municipal de Oeiras

A Semana da Saúde VIVA+ pretende informar e sensibilizar a população para a prática de estilos de vida mais saudáveis, contando com espaços informativos de entidades com intervenção nas diversas áreas da saúde. Na 7.ª edição desta iniciativa, os visitantes voltarão a usufruir de um amplo leque de actividades, nomeadamente momentos de actividade física, realização de rastreios diversos, participação em animações e ateliês.



Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude
Câmara Municipal de Oeiras

Telefone: 214 404 874
Fax: 214 408 568
E-mail: saude@cm-oeiras.pt



05 JUN // 10.00h – 13.00h

MEXA-SE NA MARGINAL

Estrada Marginal (entre Algés e a Praia da Torre)

Evento único no panorama nacional, que junta mais de 40 000 pessoas e transforma a marginal num mega-espaço de prática de actividade física, através da disponibilização de diversas actividades abertas a todos, com o objectivo de fazer uma festa em torno do conceito “ser activo é divertido”.



Divisão de Desporto
Câmara Municipal de Oeiras

Telefone: 214 408 540
Fax: 214 404 876
E-mail: mexa-semais@cm-oeiras.pt

PALMELA



JAN A JUN
Manhãs, de 2.ª a 6.ª feira

+60
PROGRAMA MUNICIPAL DE ACTIVIDADE FÍSICA
Águas de Moura, Bairro Alentejano, Cabanas, Lagoa do Calvo, Palmela, Pinhal Novo, Poceirão e Quinta do Anjo

Aulas de actividades aquáticas, actividades gímnicas e dança, para munícipes com 60 ou mais anos.

▼

Câmara Municipal de Palmela
Telefone: 21 233 66 36
Fax: 21 233 66 37
E-mail: desporto@cm-palmela.pt
Site: www.cm-palmela.pt



01 JUN // 10.00h – 12.00h
DIA MUNDIAL DA CRIANÇA
CRIANÇA ACTIVA, CRIANÇA SAUDÁVEL
Campo de Jogos Municipal de Palmela

Actividades lúdico-desportivas para os mais pequenos e suas famílias que abrange as cinco freguesias do concelho. A iniciativa inclui ioga para crianças, pinturas faciais, dança, trampolim elástico, futebol, voleibol, mini-golfe, escalada e animação com modelagem de balões por um grupo de palhaços.

▼

Câmara Municipal de Palmela
Telefone: 21 233 66 36
Fax: 21 23366 37
E-mail: desporto@cm-palmela.pt
Site: www.cm-palmela.pt

SESSÕES MENSAIS // 15.00h
2.ª ou 6.ª feira

CONVERSAS INFORMAIS – VENHA FALAR DE SAÚDE
Associações; colectividades; centros sociais paroquiais; IPSS do concelho e juntas de freguesia.

Acções de sensibilização mensais sobre temas/questões de saúde para a população em geral. Cada sessão é orientada por uma médica e uma enfermeira e pode ter, de acordo com o tema tratado, rastreios de saúde.

▼

Câmara Municipal de Palmela e Unidade de Saúde Familiar de Santiago – Palmela
Telefone: 212 336 606
Fax: 212 336 609
E-mail: dis@cm-palmela.pt
Site: www.cm-palmela.pt

PONTA DELGADA

JAN A JUN // 09.00h – 15.00h
GSAJ – GABINETE SAUDÁVEL DE APOIO AO JOVEM
Escolas do 1.º ciclo do concelho de Ponta Delgada

O Gabinete Saudável de Apoio ao Jovem (GSAJ), com o objectivo de promover estilos de vida saudáveis entre os jovens do concelho, aborda temas como *Bullying*. Sendo este tema uma realidade a que as escolas do 1.º ciclo não podem ser indiferentes, não só pelas consequências que daí resultam, como pela necessidade de agir preventivamente, a Ludoteca Itinerante, em parceria com o GASJ, propõe, neste ano lectivo, a abordagem do tema *Bullying* através do projecto Valentão ou talvez não!

▼

Divisão de Acção Social
Câmara Municipal de Ponta Delgada
Telefone: 296 304 438
Fax: 296 281 402
E-mail: margaridapais@mpdelgada.pt

09 A 13 MAI // 10.00h – 17.00h
III MOSTRA DE PONTA DELGADA CIDADE SAUDÁVEL
Portas da Cidade

Ponta Delgada Cidade Saudável na sua terceira mostra, numa tenda montada junto as Portas da Cidade na qual estarão presentes stands, diversas entidades, numa mostra de estilos de vida saudável.

▼

Divisão de Acção Social
Câmara Municipal de Ponta Delgada
Telefone: 296 304 438
Fax: 296 281 402
E-mail: margaridapais@mpdelgada.pt

PORTIMÃO

JANEIRO A DEZEMBRO // 09.30h – 12.00h
4.ª feira e 5.ª feira

PROJECTO ATENDIMENTO E APOIO SOCIAL DE PROXIMIDADE
Freguesia da Mexilhoeira Grande, Portimão e Alvor

Um equipa multidisciplinar assegura apoio psicossocial e alguns cuidados de enfermagem nomeadamente rastreios à tensão arterial, glicemia e colesterol. Esta equipa promove aconselhamento/encaminhamentos em diversas áreas de intervenção. O público-alvo deste projecto circunscreve-se a agregados familiares carenciados, particularmente idosos em situação de isolamento. O concelho de Portimão, foi prestigiado com o 3.º lugar em 2006/2007 com o presente projecto no âmbito do Prémio Hospital do Futuro.

▼

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



09 ABR // 10.00h – 12.00h
SÁBADO ACTIVO: MEXA-SE
Praia da Marina de Portimão

É uma actividade com conceito «Desporto para todos», numa manhã junto à praia e que permitirá o contacto com diversas sessões de movimento, ioga/pilates/tai-chi, entre outras.

▼

Divisão de Desporto
Câmara Municipal de Portimão
Telefone: 282 470 825/827
Fax: 282 470 791
E-mail: desporto@cm-portimao.pt
Site: www.cm-portimao.pt

PORTIMÃO



12 MAI // 10.00h – 12.30h

ENCONTRO INTERGERAÇÕES

Área Desportiva da Praia da Rocha

É um encontro entre seniores/idosos e crianças do 1.º ciclo, que visa sensibilizar os participantes e todos os interessados em assistir para a promoção da actividade física enquanto instrumento fundamental para a adopção de um estilo de vida saudável.



Divisão de Desporto
Câmara Municipal de Portimão
Telefone: 282 470 825/827
Fax: 282 470 791
E-mail: desporto@cm-portimao.pt
Site: www.cm-portimao.pt

PORTO SANTO



28 MAI // 21.00h

Salão Nobre do Edifício Histórico da CMPS

29 MAI // 10.00h

COMEMORAÇÃO DOS DIAS VERDES

Os Dias Verdes são dedicados a dar a conhecer os valores naturais incluídos na rede ecológica europeia que é a Rede Natura 2000. Na ilha do Porto Santo, os ilhéus e o Pico Branco fazem parte da Rede Natura 2000 e incluem espaços classificados e protegidos para a conservação dos habitats e das espécies da fauna e flora selvagens. O município do Porto Santo e a Porto Santo Verde, EEM irão levar a cabo um programa de actividades, aberto à população em geral, que pretende dar a conhecer estes valores naturais. Esta comemoração será realizada através de uma palestra, no dia 28, seguida de saída de campo no dia seguinte.



Município do Porto Santo
e Porto Santo Verde, EEM
Telefone: 291 982 667
Fax: 291 982 599
E-mail: rbrito.ambiente.cmpps@gmail.com
Site: www.portosantoverde.pt

PORTO SANTO



26 MAR // 17.00h – 21.00h

TENDA DA FLORESTA

Largo das Palmeiras

A Tenda da Floresta estará acessível ao público em geral no centro da cidade, proporcionando diversas actividades que vão ao encontro das comemorações do Dia Mundial da Floresta.

- Oferta de plantas (dragoeiros, alfarrobeiras e barbusanos)
- Sementeira de espécies indígenas do Porto Santo
- Observação de cortes de tecido vegetal ao microscópio (caule, raiz, folha, etc.)
- Ateliê de reciclagem de papel.



Município do Porto Santo
e Porto Santo Verde, EEM
Telefone: 291 982 667
Fax: 291 982 599
E-mail: rbrito.ambiente.cmpps@gmail.com
Site: www.portosantoverde.pt

SEIXAL

05 A 13 MAI

Dias úteis // 9.00h – 18.00h

Fins-de-semana // 15.00h – 19.00h

IX FEIRA DE PROJECTOS EDUCATIVOS

Companhia de Lanifícios de Arrentela

A 9.ª edição da Feira de Projectos Educativos é uma apresentação à comunidade local dos projectos educativos desenvolvidos pelas escolas em parceria com a Câmara Municipal do Seixal. É o resultado da actividade dinâmica e participada da comunidade educativa no Plano Educativo Municipal e proporciona um espaço de convívio, partilha e encontro de alunos e professores de todos os níveis de ensino das escolas do município do Seixal. Pretende também divulgar as opções e a diversidade da oferta formativa das diferentes escolas do concelho do Seixal; promover junto dos participantes experiências diversificadas e positivas no âmbito da educação e ligadas à escola.



Divisão de Educação
Câmara Municipal do Seixal
Telefone: 212 276 700
Fax: 212 276 701
E-mail: div.educacao@cm-seixal.pt
Site: www.cm-seixal.pt

07 ABR

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Centro Cultural e de Congressos do Porto Santo

Sob o tema “Resistência Antimicrobiana e a sua Disseminação Global”, a Unidade de Saúde Dr. Francisco Rodrigues Jardim irá realizar um colóquio aberto à participação de toda a população do Porto Santo, com o objectivo de serem empreendidos esforços para retardar o aparecimento e a propagação da antibioresistência. Os temas abordados serão:

- Vigilância da resistência;
- Educação dos prescritores, dos profissionais de saúde e do grande público;
- Regulamentação, designadamente na promoção dos antibióticos pelas indústrias farmacêuticas;
- Investigação, nomeadamente pelo estudo de mecanismos de resistência e da sua disseminação, e obtenção de novos agentes actuando sobre novos alvos;
- Prevenção da resistência pelo combate e prevenção da infecção.



Unidade de Saúde Dr. Francisco
Rodrigues Jardim
Telefone: 291 980 060
Fax: 291 980 061
E-mail: gloriaserrao@srs.pt



19/20 MAI // 10.00h – 17.30h

VII FÓRUM SEIXAL SAUDÁVEL

Quinta Valenciana, Fernão Ferro

Espaço de debate e de partilha de boas práticas de promoção da saúde desenvolvidas no contexto do Projecto Seixal Saudável. Ao longo de dois dias de trabalho procuraremos visitar os conceitos de promoção de saúde urbana; monitorizar a aplicação do Plano de Desenvolvimento de Saúde do Município do Seixal; partilhar experiências e projectos de promoção da saúde e de qualidade de vida; reforçar a rede de parcerias e promover o desenvolvimento das estruturas concelhias.



Gabinete do Projecto Seixal Saudável
Câmara Municipal do Seixal
Telefone: 21 2276700
Fax: 21 2276701
E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt
Site: www.cm-seixal.pt

SEIXAL

21 MAI // 21.00h

(TEATRO) “ROSA ESPERANÇA” – HISTÓRIAS DE LUTA CONTRA O CANCRO

Auditório Municipal, Fórum Cultural do Seixal

“Rosa Esperança” é um espectáculo forte e sem complexos, que pretende chamar a atenção para uma dura realidade que mata quatro mulheres por dia em Portugal: o cancro da mama. Inserido num projecto de teatro de pesquisa, Projecto Mulheres e o Cancro da Mama, que interpreta e reinventa histórias de pessoas reais, “Rosa Esperança” conta com a participação de 7 mulheres que, não sendo actrizes, decidiram expor a sua própria experiência de luta contra o cancro e aceitaram o desafio de a partilhar com o público num palco. “Rosa Esperança”, um espectáculo inquietante que ninguém deve perder!



Gabinete do Projecto Seixal Saudável
Câmara Municipal do Seixal
Telefone: 212 276 700
Fax: 212 276 701
E-mail: seixal.saudavel@cm-seixal.pt
Site: www.cm-seixal.pt

TORRES VEDRAS



08 JAN / 05 FEV / 05 MAR

09.30h – 13.30h

WORKSHOPS COZINHAR E BEM COMER
(PROJECTO CONSIGO NO CORAÇÃO)

Escola de Serviços e Comércio do Oeste - ESCO

Prevenir as doenças cardiovasculares, aprendendo a cozinhar com menos sal, gordura e açúcar.



Câmara Municipal de Torres Vedras
Telefone: 261 320 755
Fax: 261 320 720
E-mail: sandracolaco@cm-tvedras.pt
Site: www.cm-tvedras.pt



07 ABR // 13.00h – 15.00h

CONVERSAS REVELANDO A (D)EFICIÊNCIA

Agrupamento de Escolas do Maxial

Promover a imagem da pessoa portadora de deficiência junto da população jovem do concelho.



Câmara Municipal de Torres Vedras
Telefone: 261 320 755
Fax: 261 320 720
E-mail: sandracolaco@cm-tvedras.pt
Site: www.cm-tvedras.pt

SERPA

1.º SEMESTRE DE 2011

PROJECTO SAÚDE E BEM-ESTAR

O Projecto Saúde e Bem-Estar pretende promover a qualidade de vida da população idosa através do desenvolvimento de programas de reabilitação e manutenção física.



Câmara Municipal de Serpa;
Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo
e Rota Guadiana- ADI.
Telefone: 284 540 100
Fax: 284 544 721
E-mail: mramos@cm-serpa.pt
Site: www.cm-serpa.pt



15 JAN / 19 FEV / 11 MAR / 13 MAI

09.30h – 13.30h

WORKSHOPS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Escola de Serviços e Comércio do Oeste

Promover hábitos de vida mais saudáveis nas crianças e jovens do concelho através da experimentação de receitas saudáveis.



Câmara Municipal de Torres Vedras
(Grupo de trabalho + Saúde)
Telefone: 261 320 771
Fax: 261 320720
E-mail: silviasilva@cm-tvedras.pt
Site: www.cm-tvedras.pt

1.º SEMESTRE DE 2011

PROJECTO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL
NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

O projecto pretende identificar as principais problemáticas ao nível do bem-estar físico e mental na infância e adolescência.



Câmara Municipal de Serpa
Telefone: 284 540 100
Fax: 284 544 721
E-mail: mramos@cm-serpa.pt
Site: www.cm-serpa.pt

VENDAS NOVAS



MARÇO

MULHER PREVENIDA, MULHER PROTEGIDA

Auditório Municipal de Vendas Novas

Inserida na diversificada programação da comemoração do Dia Internacional da Mulher, pelo segundo ano consecutivo, vai realizar-se uma iniciativa de carácter informativo e preventivo sobre temáticas relacionadas com a saúde da mulher. A Iniciativa, dirigida a mulheres e a todos os interessados na temática abordada, é feita em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade de Vendas Novas.



Câmara Municipal de Vendas Novas
Telefone: 265 807 700
Fax: 265 892 152
E-mail: geral@cm-vendasnovas.pt
Site: www.cm-vendasnovas.pt

1.º SEMESTRE DE 2011

PROGRAMA DE COMBATE À OBESIDADE INFANTIL

Este projecto pretende promover ao adequado estado ponderal da população infantil e juvenil. Contempla aulas de educação física para crianças com sobrepeso e obesidade, bem como a implementação de estilos de vida saudáveis.



Câmara Municipal de Serpa;
Centro de Saúde de Serpa
Telefone: 284 540 100
Fax: 284 544 721
E-mail: mramos@cm-serpa.pt
Site: www.cm-serpa.pt

VENDAS NOVAS



07 ABR // 18.00h

MARCHA DA SAÚDE

Estádio Municipal de Vendas Novas

A Marcha da Saúde é uma iniciativa que se realiza desde há oito anos, sempre no dia 7 de Abril, Dia Mundial da Saúde, e que tem como objectivo proporcionar à população de Vendas Novas a possibilidade de caminhar, ao seu ritmo, em ambiente descontraído e familiar, 4 km pelas ruas da cidade ou 3 km pelas ruas da freguesia de Landeira, em prol da prática da actividade física como forma de se manter mais saudável. É organizada pelo município local, juntas de freguesia e algumas instituições do concelho ligadas à saúde.



Câmara Municipal de Vendas Novas
Telefone: 265 807 700
Fax: 265 892 152
E-mail: geral@cm-vendasnovas.pt
Site: www.cm-vendasnovas.pt



01 JUN // 10.00h

DIA DA CRIANÇA

Jardim Público de Vendas Novas

Para assinalar o Dia Mundial da Criança, a Câmara Municipal de Vendas Novas, em parceria com outras entidades do concelho, promove um encontro dos alunos do 1.º ciclo das escolas de Vendas Novas. A iniciativa pretende promover a prática de actividade física, a preocupação pela alimentação saudável e o investimento num ambiente saudável. O convívio entre toda a comunidade envolvida é também componente importante do evento.



Câmara Municipal de Vendas Novas
Telefone: 265 807 700
Fax: 265 892 152
E-mail: geral@cm-vendasnovas.pt
Site: www.cm-vendasnovas.pt

VIANA DO CASTELO



15 A 21 MAI

SEMANA DO IMIGRANTE

Com vista à prossecução dos objectivos de promoção da participação, da saúde e da integração da população imigrante, o gabinete do Projecto Viana do Castelo Cidade Saudável dinamiza, anualmente, uma semana inteiramente dedicada às questões das migrações. Em 2010, esta iniciativa constará de diversas actividades, nomeadamente a realização de uma caminhada, do jogo do “cricket”, da cerimónia do chá e da participação nas II Jornadas Psicoviana Desenvolvimento Pessoal e Qualidade de Vida.



Projecto Viana do Castelo
Cidade Saudável
Telefone: 258 809 377
Fax: 258 809 318
E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt
Site: www.cm-viana-castelo.pt



TODO O ANO

SAÚDE E SABORES DO MERCADO

Dinamização de um concurso, no âmbito deste projecto, cujo objectivo é reforçar o papel do Mercado Municipal na aquisição de alimentos frescos e nutritivos e promover hábitos alimentares saudáveis junto da comunidade. O concurso é mensal e o prémio, para quem adquirir produtos no Mercado Municipal, consiste num quilograma do fruto e do legume promovido no respectivo mês.



Projecto Viana do Castelo
Cidade Saudável
Telefone: 258 809 377
Fax: 258 809 318
E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt
Site: www.cm-viana-castelo.pt

VILA FRANCA DE XIRA



Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Telefone: 219 576 884
E-mail: pipt.privfx@gmail.com
Site: www.cm-vfxira.pt

FEVEREIRO A MAIO

A PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS NA PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO

No âmbito do Plano Integrado de Prevenção das Toxicodependências do Concelho de Vila Franca de Xira, financiado pelo IDT em parceria com o município de Vila Franca de Xira, vai realizar-se uma acção de formação, com a duração de 36 horas, dirigida aos professores das escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundárias, com particular ênfase para os professores dos Cursos de Educação e Formação e para os professores envolvidos nos projectos de Educação para a Saúde. Esta formação visa dotar os técnicos de educação de conhecimentos sobre a problemática dos comportamentos de risco na adolescência e o treino de competências pessoais e sociais, enquanto metodologia preventiva em contexto escolar.

VIANA DO CASTELO

04 A 15 JAN

DIA MUNDIAL DO BRAILLE: EXPOSIÇÃO “JÓIAS EM BRAILLE, OUTRA FORMA DE EXPRESSÃO!”

Biblioteca Municipal

Com a participação da *designer* de jóias Mónica Ramos. Esta actividade integra-se no Projecto Informar com novo olhar, cujo objectivo é difundir formação/informação e comunicação sobre a temática da acessibilidade das pessoas com mobilidade reduzida.



Projecto Viana do Castelo
Cidade Saudável
Telefone: 258 809377
Fax: 258 809318
E-mail: cidadesaudavel@cm-viana-castelo.pt
Site: www.cm-viana-castelo.pt

VILA FRANCA DE XIRA



06 MAR CORRIDA DAS LEZÍRIAS

O município de Vila Franca de Xira vai promover a 16.ª edição da Corrida das Lezírias promovida pela Divisão do Desporto da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.

Esta iniciativa aberta à população em geral (população residente e não residente no concelho a partir dos 7 anos de idade) visa incentivar a prática do desporto, em especial nas vertentes de atletismo e sensibilizar para os valores ambientais através da aproximação ao espaço natural das lezírias que contém características únicas ao nível nacional, com amplas potencialidades para a prática do desporto e do lazer.



Divisão do Desporto
Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Telefone: 263 285 600
E-mail: desporto@cm-vfxira.pt
Site: www.cm-vfxira.pt



15 MAI FEIRA DA SAÚDE

Na sequência da Feira da Saúde e da caminhada Mil Cidades Mil Vidas realizada no âmbito das Comemorações do Dia Mundial da Saúde no ano de 2010, a Comissão Social de Freguesia de Alhandra, São João dos Montes e Sobralinho, em articulação com o município de Vila Franca de Xira, vai realizar-se a 2.ª edição da Feira da Saúde.

Esta feira precedida de uma caminhada no Passeio Ribeirinho de Alhandra contempla diferentes iniciativas, entre as quais se destacam: os rastreios da condição física, os stands informativos e as actividades desportivas.



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

