

2022 >

UM PROJETO VENCEDOR

ACADEMIA SÉNIOR DE
PROTEÇÃO CIVIL AMADORA

Academia Sénior
Proteção Civil Amadora



Making
Cities
Resilient





ma Sênior
il Amadora

ÍNDICE

04 Introdução

05 Descrição do projeto

07 Metodologia de implementação

09 Resultados atuais

10

Impacto do projeto

11

Prémios e distinções

12

Cronologia do projeto em imagens

42

Conclusão

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenómeno demográfico com particular relevância nas sociedades contemporâneas ocidentais, que está relacionado com a redução da natalidade e da mortalidade, e com o aumento da esperança média de vida. Pelas suas características próprias, a população sénior é a mais vulnerável e menos resiliente à ocorrência de acidentes graves ou catástrofes.

O Município da Amadora com uma área de 23,8 Km², tem uma população residente de 171 454 habitantes, a que corresponde uma densidade populacional de 7 210 hab/km² (Censos 2021). O segmento populacional acima dos 65 anos representa cerca de 38 087 habitantes, correspondendo a 22,2% da população (Censos 2021).

DESCRIÇÃO DO PROJETO

O Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora (SMPC) reconheceu a necessidade de uma metodologia junto da população sénior. Nesse sentido, implementou em setembro de 2014, um projeto de voluntariado sob a designação de Academia Sénior de Proteção Civil, com apoio do Banco Local de Voluntariado da Amadora (BLVA). Esta iniciativa é dirigida à população sénior que pretenda colaborar o SMPC, oferecendo a sua disponibilidade voluntária.

Face ao carácter transversal das questões que envolvem a proteção civil, mais concretamente a adoção de medidas de autoproteção e a criação de mecanismos multiplicadores para a proteção de pessoas e bens, foi fundamental

criar canais de comunicação, discussão, sensibilização e formação para este grupo específico da população.

Assim, a criação de Agentes Séniores de Proteção Civil, tem como objetivo geral que a população sénior da Amadora adquira um papel mais ativo na partilha de conceitos de prevenção e que também possa participar de forma ativa na concretização e divulgação de uma cultura de segurança no município. Assim, destacam-se as principais valências da Academia Sénior:

- Resgatar e valorizar o papel social do sénior e os seus saberes, as suas experiências e as suas vivências, através de ações que aproximem os séniores a formas

mais concretas de participação cívica ativa e de voluntariado, em especial na temática da prevenção e proteção de acidentes e catástrofes;

- Otimizar a ocupação do tempo livre do sénior com ações de sensibilização e informação, relacionadas com a redução dos riscos;
- Integrar o sénior na sociedade com um papel socialmente ativo ao nível dos objetivos da proteção civil municipal;
- Contribuir para o aumento da autoestima, qualificação, satisfação e realização do sénior;
- Sensibilizar as instituições e a sociedade em geral para que reconheçam que o sénior é um cidadão, atuante e produtivo;
- Combater o isolamento e a exclusão social;
- Apoiar iniciativas de controlo social garantindo a implementação de medidas que visem a melhoria da qualidade de vida e segurança do sénior.

METODOLOGIA DE IMPLEMENTAÇÃO

O projeto passou pelas seguintes fases de implementação:

FASE I – APRESENTAÇÃO AOS PARCEIROS

Captação de parceiros para o projeto, nomeadamente em entidades e organismos com intervenção privilegiada na área da segurança e socorro no Município da Amadora.

FASE II – APRESENTAÇÃO, SELEÇÃO E MOBILIZAÇÃO

- 1º contacto com as entidades e associações com respostas sociais para a população sénior.
- 2º marcação de reuniões de apresentação da Academia Sénior – Proteção Civil Amadora com as entidades interessadas.

- 3º inscrição de interessados - 2 pessoas por instituição (máximo) efetuaram uma pré-inscrição, sendo convidados a participar numa reunião de trabalho, para ser apresentado o projeto em detalhe e serem trabalhadas todas as questões sobre o voluntariado em proteção civil.

FASE III – FORMAÇÃO

O SMPC Amadora, com o apoio e participação dos Agentes de Proteção Civil, organismos e entidades de apoio, serviços municipais e organizações de voluntariado em Proteção Civil, é o responsável por formar os Agentes Séniores de Proteção Civil e estabelecer uma calendarização periódica de formação para os mesmos.

A formação abrange as seguintes temáticas:

- Princípios gerais de voluntariado (Missão, Valores, Ética);
- Métodos de sensibilização e informação;
- Riscos e catástrofes no Município da Amadora: medidas de autoproteção;
- Acidentes domésticos (incêndios urbanos e fugas de gás): medidas de autoproteção;
- Incêndios rurais;
- Técnicas elementares de primeiros socorros;
- Primeiros socorros psicológicos;
- Sismos e inundações;
- Ondas de calor e vagas de frio: prevenção;
- Segurança rodoviária.

FASE IV – IMPLEMENTAÇÃO

O Agente Sénior de Proteção Civil, depois de ser capacitado nas temáticas referidas, desenvolve ações de proximidade na associação/instituição que frequenta, assim como na sua zona de residência, com o objetivo de divulgar e sensibilizar os seus pares em matéria de prevenção e medidas de autoproteção, estimulando uma maior relação de proximidade com o SMPC e promovendo a melhoria da qualidade de vida dos séniores. Por outro lado, participa noutras ações de sensibilização, juntamente com o SMPC, nomeadamente, em espaços públicos e estabelecimentos de ensino, divulgando as recomendações, de forma regular, difundidas pelo SMPC (avisos e alertas).

RESULTADOS ATUAIS

Em termos de resultados alcançados, até ao ano de 2022, o projeto excedeu as expectativas iniciais, onde importa referir:

- Primeiramente, o envolvimento de 6 parceiros no projeto, nomeadamente entidades/organismos com intervenção privilegiada na área da segurança e socorro, para a área de formação e transmissão de conhecimentos aos Agentes Séniores (Bombeiros Voluntários da Amadora; Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação Local da Amadora; Polícia de Segurança Pública; Equipa Comunitária de Resposta e Emergência; Agrupamento de Centros de Saúde da Amadora; Departamento de Intervenção Social (Banco Local de Voluntariado) - Câmara Municipal da Amadora).
- Logo no início do projeto aderiram 12 entidades/organismos de resposta social para a população sénior, as quais identificaram e sugeriram elementos para integração do mesmo (Santa Casa da

Misericórdia - Amadora; Centro Cívico Alfragide; Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos da Damaia; Espaço Sénior Mina de Água; Associação Nacional de Famílias para Integração da Pessoa Deficiente; Espaço Cívico Águas-Livres; Associação de Arqueologia e Proteção do Património da Amadora; Quinta de São Miguel; Associação Unitária dos Reformados, Pensionistas e Idosos da Falagueira; Centro de Bem Estar Social da Amadora; Associação de Solidariedade Social dos Reformados, Pensionistas e idosos da Freguesia da Mina).

- O número de Agentes Séniores formados e envolvidos no projeto de 2014 até 2022 foram 36, sendo atualmente de 29 agentes ativos (14 mulheres/15 homens) com uma média de idades de 70 anos.
- Por fim, realçar o interesse demonstrado por outros segmentos da população em aderirem ao projeto.

IMPACTO DO PROJETO

O projeto teve grande impacto nos processos de comunicação do SMPC, nomeadamente, com o grupo das pessoas mais envelhecidas da cidade. A metodologia adotada permitiu desde logo o acesso próximo e eficaz dos Agentes Sêniores aos seus pares, contribuindo para uma disseminação da informação e medidas de autoproteção.

Evidencia-se de igual forma, a adaptação significativa das pessoas aos objetivos do projeto. A fácil assimilação dos conceitos na área da proteção civil, assumindo-os como uma missão diária, demonstrada pela dinamização de iniciativas e atitudes no seio das suas instituições, famílias e perante os seus pares, justificada pela presença significativa em diversos eventos, palestras e outras atividades no âmbito da segurança da comunidade em geral e na comunidade escolar.

Importa ainda focar os ganhos na promoção do envelhecimento ativo destes sêniores, pelo seu

envolvimento na vida da cidade, através da participação cívica e desenvolvimento de voluntariado junto da comunidade.

Destaca-se também que, para os participantes, a idade não foi um fator condicionante, mas sim uma mais-valia pela riqueza da partilha das suas experiências e conhecimentos, aliado à grande disponibilidade de aprender e ensinar, constituindo um exemplo para outras pessoas, no sentido de as motivar para uma participação mais ativa, no seio das comunidades e instituições que representam.

De referir, ainda, a capacidade dos Agentes Sêniores na divulgação do projeto a outras instituições, através do seu exemplo pessoal, atraindo os seus pares e parceiros, demonstrando que este projeto pode contribuir para a dinamização do envelhecimento ativo, consciente e seguro, em detrimento da solidão e em prol de uma cultura de segurança.

PRÉMIOS E DISTINÇÕES

- Prémio Fundação Sasakawa (2017)

Criado em conjunto pela fundação Nippon e o Gabinete das Nações Unidas para a Redução do Risco de Catástrofes, é uma distinção atribuída a uma personalidade ou instituição, pela sua implementação de boas práticas em matéria de resiliência e redução de risco de catástrofes.

A Academia Sénior foi distinguida com este prémio em 2017, pelo seu trabalho meritório com as camadas mais vulneráveis da sociedade, realizado pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, em especial pelo projeto Academia Sénior de Proteção Civil.

- Troféu Português do Voluntariado Categoria Sénior (2020)

A Academia Sénior foi distinguida em 2020, na 12.ª edição dos prémios da Confederação Portuguesa do Voluntariado, onde se destacou o trabalho dos voluntários

séniore em prol de um papel mais ativo na partilha de conceitos de prevenção e consciencialização, para uma maior cultura de segurança no município.

- Selo de Boa Prática de Intervenção Social (2022)

Galardão promovido pelo Instituto da Segurança Social, no âmbito das Plataformas Supraconcelhias da Grande Lisboa e do Oeste, visa distinguir, nos territórios que a compõem, metodologias e práticas inovadoras de intervenção social, promovendo o seu melhor conhecimento, partilha e divulgação. A Academia Sénior foi distinguida com este galardão em 2022.

CRONOLOGIA DO PROJETO EM IMAGENS

A Academia Sénior de Proteção Civil surgiu em setembro de 2014, com o propósito de incentivar a população sénior a cooperar com o SMPC. Desde então, a iniciativa tem procurado estimular o voluntariado na terceira idade, recebendo aqueles que ofereçam a sua disponibilidade por esta causa.



INÍCIO DO PROJETO

Lançamento do projeto e
apresentação aos parceiros

1º Curso de Formação
para Agentes Sêniore



MARÇO

NOVEMBRO

2015

1º CICLO DE FORMAÇÃO

Semana da Proteção Civil
UBBO



MAIO

2015

Visita da delegação
sueca à Fundação AFID

AMADORAEDUCA

OUTUBRO

JUNHO

Visita de trabalho
ao IPMA

“A Terra Treme”

OUTUBRO



NOVEMBRO

X CONFERÊNCIA – Dia Internacional
para a Redução de Catástrofes



> 2015

Participação no exercício
LIVEX "AQUALX"



JANEIRO

MARÇO

>2016

2º CICLO DE FORMAÇÃO

2º Curso de Formação
para Agentes Sêniore

Semana da Proteção Civil
(Escola EB 2/3 Almeida Garrett)



Apresentação
teatral "Não fui eu!"

JUNHO

CÂMARA MUNICIPAL AMADORA

Serviço Municipal de Protecção Civil

» 2016

Academia S

Dia Mundial da Criança
(Jardim dos Aromas)

Dia Mundial da Consciencialização
da Violência Contra a Pessoa Idosa
(Parque Alto do Moinho)



ênior **JUNHO**

JULHO

Visita de trabalho
(LNEC)

Dia Internacional da Formação Financeira
(Escola Secundária da Amadora)



SETEMBRO

NOVEMBRO

Encontro de trabalho
"Comunicar o Risco"



Almoço de Natal

Sensibilização em “Combate a Incêndios com Meios de Primeira Intervenção”

JANEIRO

» 2017

3º CICLO DE FORMAÇÃO

3º Curso de Formação
para Agentes Sêniores



Visita de trabalho
(Casa Tinoni)

Encontro de trabalho
"Voluntariado e Proteção Civil"

» 2017

The SASAKAWA AWARD

*Recognizing excellence in reducing disaster risk
for a safer, more sustainable world.*

MAIO

CERTIFICATE

OUTUBRO

Prémio
Sasakawa



NOVEMBRO

Início da iniciativa
Academia Sénior
“Educar para Prevenir”

Sensibilização da
comunidade escolar
(Agrupamento de Escolas
Cardoso Lopes)

MARÇO > 2018

MAIO

Semana da Proteção Civil
UBBO



SETEMBRO

Encontro de trabalho
"Sismo! O que fazer"

OUTUBRO



Participação em exercício
LIVEX "Falagueira Flood"

5º Aniversário da
Academia Sénior

MARÇO

2019



ABRIL

Caminhada pela
Sensibilização

Encontro de trabalho
"Desenvolver novas
competências"



MAIO

SETEMBRO

Participação no exercício
LIVEX "CASCADE 19"



SETEMBRO

Encontro de trabalho
"Planear o Futuro"

DEZEMBRO

» 2019

Dia Internacional do Voluntariado
(Parque Central Amadora)

Troféu Português
do Voluntariado

DEZEMBRO

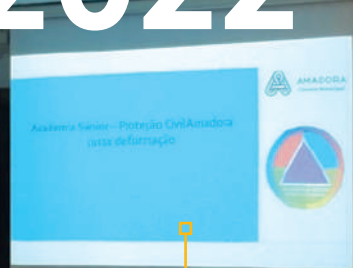
ABRIL

» 2020

» 2021

Encontro de trabalho
"Aproximar à Distância"

»2022



FEVEREIRO

ABRIL

4º CICLO DE FORMAÇÃO

4º Curso de Formação
para Agentes Sêniores

Sensibilização em “Combate a Incêndios com Meios de Primeira Intervenção”



MAIO

Recomeço da iniciativa
Academia Sénior
“Educar para Prevenir”

Visita de trabalho
ao QUAKE

JUNHO

Academia Sénior
Proteção Civil Amadora

JULHO

AMADORAEDUCA



SETEMBRO

» 2022

Visita de trabalho
à ANEPC

Selo de Boas Práticas
de Intervenção Social



OUTUBRO

NOVEMBRO

Formação de Primeiros Socorros
e Suporte Básico de Vida



Diploma de Mérito de
Promotora de Voluntariado
do Município da Amadora

CONCLUSÃO

Este projeto, desenvolvido pela Câmara Municipal da Amadora através do Serviço Municipal de Proteção Civil, operacionaliza uma competência atribuída à autarquia, no desenvolvimento e promoção do voluntariado no seu território, mantendo relações de proximidade à população sénior e mobilizando as pessoas mais velhas para a implementação de estratégias e medidas de proteção em caso de catástrofes ou acidentes graves.

Academia Sénior
Proteção Civil Amadora

2022 >

UM PROJETO VENCEDOR

ACADEMIA SÉNIOR DE
PROTEÇÃO CIVIL AMADORA

EDIÇÃO: Câmara Municipal da Amadora

DESIGN E PRODUÇÃO: A Cor Laranja | Projetos Gráficos

FOTOGRAFIAS: Câmara Municipal da Amadora



AMADORA
Câmara Municipal

UM PROJETO **VENCEDOR**

ACADEMIA SÉNIOR DE
PROTEÇÃO CIVIL AMADORA

TELF.: 214 369 015

E-MAIL: protecao.civil@cm-amadora.pt