



# PROGRAMA DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO

para a Redução do Risco  
no Município da Amadora

**COMUNIDADE ESCOLAR**



AMADORA  
Cidade

2016 | 2017

## FICHA TÉCNICA

### Título

Programa de Informação e Sensibilização para a Redução do Risco no Município da Amadora | 2016-2017

### Documento elaborado por:

Equipa da Campanha "Amadora. Liga à Resiliência" (2010 – 2020)

### Colaboração:



### Localidade

Amadora

### Páginas

36

### Edição

Julho/2016

|  |           |
|--|-----------|
| <b>NOTA INTRODUTÓRIA</b>   | <b>4</b>  |
| <b>1. A IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DO RISCO NO MUNICÍPIO DA AMADORA</b> | <b>5</b>  |
| 1.1. INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR  | 6         |
| <b>2. AÇÕES DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR</b>                               | <b>9</b>  |
| 2.1 AÇÕES TEÓRICAS – PRÁTICAS: CALENDARIZAÇÃO 2016/2017  | 10        |
| 2.1.1 EDUCAR PARA PREVENIR   | 12        |
| 2.1.2 A JOGAR SE PREVINE   | 12        |
| 2.1.3. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR   | 13        |
| 2.1.4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  | 14        |
| 2.1.5 PREVENIR PARA PROTEGER   | 15        |
| 2.1.6. SOCORRISMO INFANTIL (6-8 ANOS)  | 15        |
| 2.1.7. VIVER SEM RISCOS COM O TINONI   | 16        |
| 2.1.8. SOCORRISMO JUVENIL (9-13 ANOS)  | 16        |
| 2.1.9. INCÊNDIOS URBANOS   | 17        |
| 2.1.10. TÉCNICAS ELEMENTARES DE PRIMEIROS SOCORROS   | 17        |
| 2.1.11. EXERCÍCIO SOS SISMO  | 18        |
| 2.1.12. INCÊNDIOS FLORESTAIS   | 18        |
| 2.1.13. ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS  | 19        |
| 2.1.14. OCUPAÇÃO ANTRÓPICA: RISCOS VS. PLANEAMENTO   | 19        |
| 2.1.15. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE  | 20        |
| 2.1.16. CRESCER EM SEGURANÇA/ EDUCAÇÃO PARA A PREVENÇÃO  | 21        |
| 2.1.17. EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA  | 22        |
| 2.1.18. ARTIGOS PIROTÉCNICOS   | 22        |
| 2.1.19. SEGURANÇA INFANTIL   | 23        |
| 2.1.20. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA   | 23        |
| 2.1.21. BULLYING   | 24        |
| 2.1.22. DROGA (ESTUPEFACIENTES)  | 24        |
| 2.1.23. VIOLÊNCIA NO NAMORO  | 25        |
| 2.1.24. VIOLÊNCIA DE GÊNERO  | 25        |
| 2.1.25. SUPORTE BÁSICO DE VIDA - ADULTO  | 26        |
| 2.1.26. A VISÃO NO LOCAL DE TRABALHO   | 26        |
| 2.1.27. A VISÃO E O MUNDO DIGITAL NAS CRIANÇAS   | 27        |
| 2.1.28. A VISÃO E O MUNDO DIGITAL  | 27        |
| 2.1.29. AS ANOMALIAS VISUAIS E LENTES OFTÁLMICAS-PROTEÇÃO E CONFORTO                                   | 28        |
| 2.1.30. RASTREIOS VISUAIS  | 29        |
| 2.1.31. DE OLHOS NOS OLHOS   | 29        |
| 2.1.32. ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO “EXERCÍCIOS EVACUAÇÃO”   | 30        |
| 2.2. INSCRIÇÃO   | 30        |
| 2.3. RECURSOS EDUCATIVOS DIGITAIS  | 31        |
| 2.4. PROJETOS DE FORMAÇÃO – “ESTÁGIO DE VERÃO”   | 32        |
| 2.5. PROJETO DE FORMAÇÃO - JUVENTUDE DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA DELEGAÇÃO DA AMADORA                  | 33        |
| <b>CONTACTOS</b>   | <b>34</b> |

## NOTA INTRODUTÓRIA

---

A elaboração de programas de sensibilização e educação para a redução do risco de desastre são imprescindíveis para a mobilização e participação dos cidadãos nas estratégias de prevenção e mitigação do risco no município da Amadora.

Demodoaumentaraconsciencializaçãopública em relação aos riscos existentes no município é importante estabelecer uma calendarização para a sensibilização permanente e sustentável, em parceria com as diversas entidades do município, com responsabilidade nesta matéria. Neste sentido, a Equipa da Campanha "Amadora. Liga à Resiliência", desenvolveu o Programa de Informação e Sensibilização para a Redução do Risco no Município da Amadora, para o período outubro de 2016 a julho 2017, dirigido à comunidade escolar.

Os objetivos principais deste programa passam por:

- Mobilizar agentes e organismos, de uma forma adequada e eficaz, de modo a que se possa construir uma verdadeira cultura de segurança no município, nomeadamente na comunidade escolar;
- Dar continuidade aos projetos da comunidade escolar, garantindo-lhes uma maior dinâmica e abrangência;
- Dar continuidade ao processo de formação dos parceiros da Campanha, no âmbito das medidas de autoproteção e prevenção para as suas infraestruturas e utilizadores;
- Organizar e dinamizar workshops, seminários e conferências sobre a temática da redução do risco de desastre, envolvendo toda a comunidade;
- Participar nos eventos e festividades organizados pelo município e parceiros da Campanha.

Este programa, que terá o apoio do Departamento de Educação e Desenvolvimento Sociocultural (DEDS-CMA) na sua divulgação, apresenta um conjunto de ações de informação e sensibilizações que podem ser ministradas às escolas, por diversas entidades: Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC-CMA), Equipa da Campanha "Amadora. Liga à Resiliência", Bombeiros Voluntários da Amadora (BVA), Polícia de Segurança Pública – Divisão da Amadora (PSP), Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação Local da Amadora (CVP), Unidade de Saúde Pública - Agrupamento de Centros de Saúde – Amadora (USP-ACES Amadora), Equipa Comunitária de Resposta à Emergência (ECRE), Elos Vitais (EV) e ESSILOR Portugal.

As ações terão sempre um carácter teórico ou prático, e irão abranger as temáticas:

- Riscos e desastres (à escala local - município da Amadora);
- Prevenção e medidas de autoproteção, em vários domínios;
- Prevenção, higiene e segurança no trabalho;

Para que os interessados tenham acesso às ações apresentadas neste programa, é necessário apenas enviar email, de acordo com as especificidades da ação, que se encontra no final do capítulo 2 (2.2) e remeter para o Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora através do correio-electrónico:

[carlos.rocha@cm-amadora.pt](mailto:carlos.rocha@cm-amadora.pt)  
[proteccao.civil@cm-amadora.pt](mailto:proteccao.civil@cm-amadora.pt)

# 1

## A IMPORTÂNCIA DA INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DO RISCO NO MUNICÍPIO DA AMADORA





## 1.1. INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

A informação e sensibilização, no que respeita à redução do risco de desastre, iniciou a sua implementação nas escolas do município, através do SMPC, no ano letivo 2005/2006.

Esta iniciativa que tem vindo a ganhar expressão nas escolas da Amadora (J.I, 1º, 2º e 3º ciclo e secundário), tem como missão fornecer informação e preparar a comunidade educativa sobre os procedimentos corretos a adotar em situações de emergência. Pretende ainda sensibilizar o público infantil e juvenil para os riscos naturais e tecnológicos e para a aquisição de hábitos de segurança.

Após a adesão do município à Campanha Internacional “Construindo Cidades Resilientes 2010-2020” da Estratégia Internacional para a Redução de Desastres, da Organização das Nações Unidas, a Equipa da Campanha “Amadora. Liga à Resiliência”, reforçou o seu programa escolar para os alunos das escolas dos vários ciclos, com o objetivo de os sensibilizar para as medidas de prevenção e autoproteção.



Fig. 1 – Ações de informação e sensibilização à comunidade escolar

Este programa tem sido responsável pelo aumento gradual do número de ações de sensibilização e número de alunos envolvidos. No último ano letivo (2015/2016), conseguimos realizar cerca de 144 ações no município nas temáticas da redução do risco de desastre e envolver cerca de 6399 alunos.

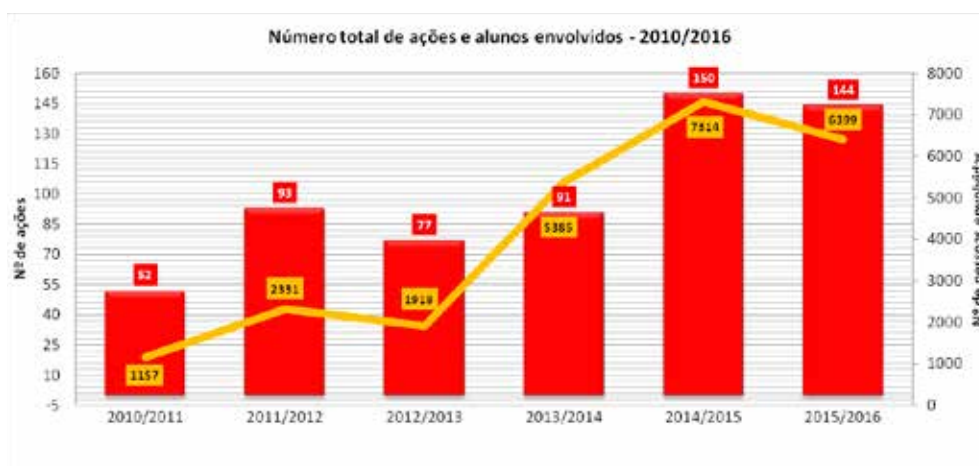
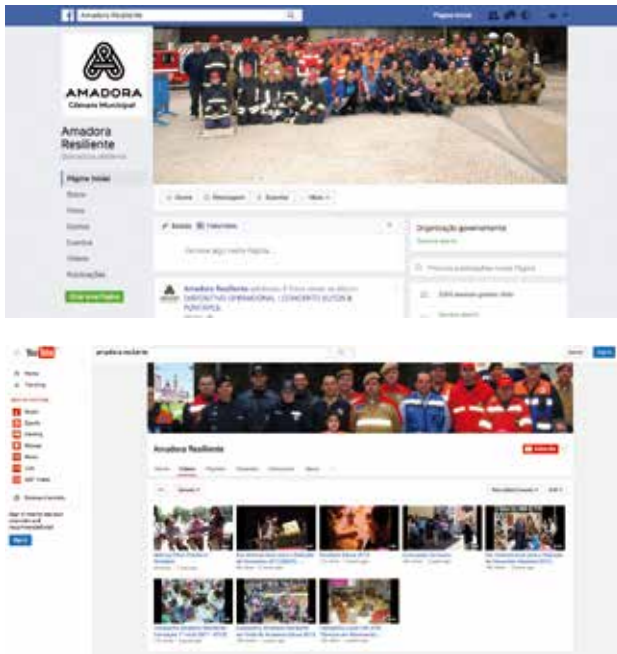


Gráfico 1 – Número de ações ministradas nas escolas e alunos envolvidos (Amadora, 2010-2015)  
Dados, tratamento e análise estatística: SMPC Amadora



Para além disso, as redes sociais (facebook <sup>1</sup> e youtube <sup>2</sup> ) deram à Equipa da Campanha a possibilidade de promover conteúdos e informação sobre as boas práticas que o cidadão, o Estado e as entidades público-privadas podem e devem adotar para antecipar os riscos a que estão sujeitos. O facebook tem ainda permitido a interação entre os vários segmentos da comunidade nas temáticas relacionadas com a redução do risco.

Fig. 2 – Facebook e Canal Youtube Amadora Resiliente  
<sup>1</sup> <https://www.facebook.com/amadora.resiliente>  
<sup>2</sup> <http://www.youtube.com/user/UNISDRAmadora>

Por último, uma nota para as diversas publicações elaboradas, com o apoio dos parceiros, e que têm como objetivo disponibilizar e alertar toda a comunidade para os riscos a que está sujeita e o que pode fazer para minimizar danos e perdas em consequência de um desastre. Ao nível das publicações produzidas, destaque para:

- Plano Familiar de Emergência;
- Minuta Técnica para a Elaboração de Planos de Segurança;
- Fichas Pedagógicas “Prevenir para Proteger”;
- Histórico de Ocorrências no Município da Amadora 2000-2010 | Normais Climatológicas da Amadora 1915-2012;
- Panfletos informativos sobre; Calor, Frio, Inundações, Vento Forte e Tornados;
- Comunicado Técnico-Operacional com os avisos meteorológicos e alertas da Proteção Civil;
- Cartão de Emergência (Contactos Entidades).



Fig. 3 – Publicações destinadas à comunidade em geral e parceiros da Campanha Local



# 2

## AÇÕES DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR



## 2.1. AÇÕES TEÓRICAS – PRÁTICAS: CALENDARIZAÇÃO 2016/2017

As ações aqui apresentadas servem como complemento aos currículos escolares, que ao longo dos períodos do ano letivo focam algumas problemáticas relacionadas com o risco, o desastre, a segurança e as medidas de autoproteção. Não se pretende, em circunstância alguma, substituir os conteúdos programáticos presentes nos manuais escolares.

Durante o ano letivo, iremos ainda, junto da comunidade escolar, comemorar diversas efemérides (com especial destaque para o Dia da Proteção Civil - 1 de Março de 2017), organizar Exposições Técnico-Operacionais e lançar concursos temáticos.

| TEMÁTICAS/DATAS   | OUT | NOV | DEZ | JAN | FEV | MAR | ABR | MAI | JUN | JUL      |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| <b>CRECHES/JARDINS DE INFÂNCIA</b>                        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |          |
| Educar Para Prevenir                                      |     |     |     | X   | X   | X   | X   | X   |     |          |
| Higiene e Segurança Alimentar                             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Alimentação Saudável                                      | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| <b>PRIMEIRO CICLO</b>                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |          |
| Prevenir Para Proteger                                    |     | X   | X   | X   |     |     |     |     |     |          |
| A Jogar Se Previne  | X   | X   | X   |     |     |     | X   | X   |     |          |
| Socorrismo Infantil (6-8 Anos)                            |     | X   | X   | X   | X   |     |     |     |     |          |
| Viver Sem Riscos com o Tinoni                             |     |     |     | X   | X   | X   |     |     |     |          |
| Higiene e Segurança Alimentar                             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Alimentação Saudável                                      | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Educação Rodoviária                                       | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |          |
| Artigos Pirotécnicos                                      |     |     |     | X   | X   |     |     |     |     |          |
| Segurança Infantil  | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |          |
| Prevenção Rodoviária                                      |     |     |     |     |     |     |     | X   |     |          |
| A Visão e o Mundo Digital Nas Crianças                    | X   | X   |     | X   | X   | X   |     |     |     |          |
| Rastreios Visuais   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Cresce em Segurança/Educação para a Prevenção             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |          |
| <b>SEGUNDO CICLO</b>                                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |          |
| Socorrismo Juvenil (9-13 Anos)                            |     |     |     |     |     | X   | X   | X   |     |          |
| Incêndios Urbanos   |     |     | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |          |
| Artigos Pirotécnicos                                      |     |     |     | X   | X   |     |     |     |     |          |
| Higiene e Segurança Alimentar                             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Alimentação Saudável                                      | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Bullying  | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |          |
| Droga (Estupefacientes)                                   | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |          |
| A Visão e o Mundo Digital                                 | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   |     |     |          |
| Anomalias Visuais e Lentes Oftálmicas-Proteção e Conforto | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Rastreios Visuais   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X        |
| Cresce em Segurança/Educação para a Prevenção             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |          |
| <b>MÊS DISPONÍVEL PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b>           |     |     |     |     |     |     |     |     |     | <b>X</b> |

| TEMÁTICAS/DATAS   | OUT | NOV | DEZ | JAN | FEV | MAR | ABR | MAI | JUN | JUL |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>TERCEIRO CICLO</b>                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Técnicas Elementares Primeiros Socorros                   |     |     |     |     |     | X   | X   | X   | X   | X   |
| Exercício SOS Sismo                                       |     |     |     |     | X   | X   | X   | X   |     |     |
| Incêndios Urbanos   |     |     |     |     | X   | X   |     |     |     |     |
| Incêndios Florestais                                      |     |     |     |     |     | X   | X   | X   |     |     |
| Alterações Climáticas                                     |     |     |     |     |     | X   | X   | X   |     |     |
| Suporte Básico De Vida                                    | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Artigos Pirotécnicos                                      |     |     |     | X   | X   |     |     |     |     |     |
| Bullying  | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |     |
| Droga (Estupefacientes)                                   | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |     |
| Violência No Namoro                                       |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |
| A Visão e o Mundo Digital                                 | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   |     |     |     |
| Anomalias Visuais e Lentes Oftálmicas-Proteção e Conforto | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Rastreios Visuais   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Cresce em Segurança/Educação para a Prevenção             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |
| <b>ENSINO SECUNDÁRIO</b>                                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Ocupação Antrópica: Riscos Vs. Planeamento                |     |     |     |     |     |     | X   | X   |     |     |
| Alterações Climáticas                                     |     |     |     |     |     |     | X   | X   | X   |     |
| Preparação e Sobrevivência em cenário de Catástrofe       | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Técnicas Elementares Primeiros Socorros                   |     |     |     | X   | X   | X   | X   |     |     |     |
| Prevenção Rodoviária                                      |     |     |     |     |     |     |     | X   |     |     |
| Bullying  | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |     |
| Droga (Estupefacientes)                                   | X   | X   |     | X   |     | X   | X   | X   |     |     |
| Violência no Namoro                                       |     |     |     |     | X   |     |     |     |     |     |
| Violência de Género                                       | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| A Visão e o Mundo Digital                                 | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   |     |     |     |
| Anomalias Visuais e Lentes Oftálmicas-Proteção e Conforto | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Rastreios Visuais   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Cresce em Segurança/Educação para a Prevenção             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |
| <b>ENSINO PROFISSIONAL E VOCACIONAL</b>                   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Técnicas Elementares Primeiros Socorros                   |     |     |     | X   | X   | X   | X   |     |     |     |
| Cresce em Segurança/Educação para a Prevenção             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |
| A Visão e o Mundo Digital                                 | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   |     |     |     |
| Anomalias Visuais e Lentes Oftálmicas-Proteção e Conforto | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Rastreios Visuais   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| <b>PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS</b>                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Suporte Básico De Vida                                    |     |     | X   |     |     | X   | X   |     |     | X   |
| Acompanhamento E Observação de "Exercícios de Evacuação"  | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Técnicas Elementares Primeiros Socorros                   |     |     | X   |     |     | X   | X   |     |     | X   |
| A Visão no Local de Trabalho                              | X   |     |     | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |
| A Visão e o Mundo Digital Nas Crianças                    | X   | X   |     | X   | X   | X   |     |     |     |     |
| A Visão e o Mundo Digital                                 | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   |     |     |     |
| Anomalias Visuais e Lentes Oftálmicas-Proteção e Conforto | X   | X   |     | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| Rastreios Visuais   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |
| De Olhos nos Olhos  | X   | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cresce em Segurança/Educação para a Prevenção             | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   | X   |     |     |
| <b>MÊS DISPONÍVEL PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b>           |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X   |

## 2.1.1 EDUCAR PARA PREVENIR

A ação Educar para Prevenir nasce de uma parceria com o “Projeto Academia Sénior Proteção Civil da Amadora”, destinada aos alunos dos J.I, chamando de uma forma muito pratica para a prevenção e segurança em casa e na escola.

| <b>EDUCAR PARA PREVENIR</b>                      |  |                             |                    |          |
|--|--|-----------------------------|--------------------|----------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL/ACADEMIA SÉNIOR PROTEÇÃO CIVIL |                             |                    |          |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30                 |          |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO NA ESCOLA                               |                             |                    |          |
|  | 2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM CASA                                 |                             |                    |          |
|  | 3. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM CASO DE SISMO                        |                             |                    |          |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b>  |                             |                    |          |
|  | CRECHES – JARDINS DE INFÂNCIA                                      |                             |                    |          |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |                    |          |
|  | JANEIRO  | <b>X</b>                    | MARÇO              | <b>X</b> |
|  | FEVEREIRO  | <b>X</b>                    | ABRIL              | <b>X</b> |
|  |  |                             |                    |          |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                                 |                             |                    |          |
|  | POWERPOINT   |                             | FILMES             |          |
|  | PANFLETOS  | <b>X</b>                    | KIT EMERGÊNCIA     |          |
|  | EXERCÍCIOS   |                             | FICHAS PEDAGÓGICAS |          |

## 2.1.2 A JOGAR SE PREVINE

Jogo didático sob a forma física de uma tela de grandes dimensões, que permite consolidar conhecimentos relativos à redução de desastres, prevenção de risco e adotar medidas de autoproteção.

| <b>A JOGAR SE PREVINE</b>                        |   |                             |       |          |
|--|---|-----------------------------|-------|----------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL/ACADEMIA SÉNIOR PROTEÇÃO CIVIL            |                             |       |          |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30    |          |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO NA ESCOLA  |                             |       |          |
|  | 2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM CASA  |                             |       |          |
|  | 3. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM CASO DE SISMO                                   |                             |       |          |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b>   |                             |       |          |
|  | 1º CICLO  |                             |       |          |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                             |       |          |
|  | OUTUBRO   | <b>X</b>                    | ABRIL | <b>X</b> |
|  | NOVEMBRO  | <b>X</b>                    | MAIO  | <b>X</b> |
|  | DEZEMBRO  | <b>X</b>                    |       |          |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                             |       |          |
|  | Tela de grandes dimensões. Necessário um espaço amplo fechado ou ao ar livre. |                             |       |          |



### 2.1.3. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

A educação dos alunos é fundamental para que sejam implementadas regras de higiene e segurança alimentar e conseqüente redução a incidência de “intoxicações alimentares”. É necessário melhorar comportamentos de forma a nos protegermos das doenças de origem alimentar, objetivo a que nos propomos com esta ação de sensibilização, reforçando que nesta faixa etária é mais fácil a aquisição de conhecimentos e a adoção de novos hábitos.

| <b>HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR</b>             |  |                             |                    |   |
|--|--|-----------------------------|--------------------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | UNIDADE SAÚDE PUBLICA – ACES AMADORA   |                             |                    |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25                 |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1.O QUE É UMA INTOXINFEÇÃO ALIMENTAR E OS SEUS RISCOS PARA A SAÚDE               |                             |                    |   |
|  | 2.PRINCIPAIS FONTES DE CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS                                |                             |                    |   |
|  | 3.BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR                                 |                             |                    |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>CRECHES – JARDINS DE INFÂNCIA - 1º CICLO - 2º CICLO |                             |                    |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |                    |   |
|  | OUTUBRO  | X                           | MARÇO              | X |
|  | NOVEMBRO   | X                           | ABRIL              | X |
|  | DEZEMBRO   | X                           | MAIO               | X |
|  | JANEIRO  | X                           | JUNHO              | X |
|  | FEVEREIRO  | X                           | JULHO              | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>   |                             |                    |   |
|  | POWERPOINT   | X                           | FICHAS PEDAGÓGICAS | X |



## 2.1.4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A população escolar deverá ser um alvo preferencial de todas as campanhas de hábitos de saúde. No caso concreto da alimentação, a sensibilização eficaz para a aquisição e manutenção de hábitos saudáveis poderá ser determinante na saúde futura destes indivíduos, já que é nesta fase da vida que se formam muitos hábitos que irão ser mantidos por toda a vida e, conseqüentemente, ter impactos positivos ou negativos na sua saúde. A adesão a hábitos saudáveis está comprovada como a forma mais eficaz de evitar a epidemia das doenças não transmissíveis, pelo que a sua aquisição em idade escolar deverá ser uma prioridade de saúde pública.

| <b>ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b>                      |   |                             |        |   |
|--|---|-----------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | UNIDADE SAÚDE PÚBLICA – ACES AMADORA  |                             |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 40 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 20-25  |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. IDENTIFICAR OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E QUAIS AS SUAS FUNÇÕES NO CORPO HUMANO<br>2. CONHECER AS COMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DE UMA ALIMENTAÇÃO DEFICIENTE EM NÚTRIENTES<br>3. REFORÇAR OS HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS |                             |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>CRECHES – JARDINS DE INFÂNCIA - 1º CICLO - 2º CICLO  |                             |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                             |        |   |
|  | OUTUBRO   | X                           | MARÇO  | X |
|  | NOVEMBRO  | X                           | ABRIL  | X |
|  | DEZEMBRO  | X                           | MAIO   | X |
|  | JANEIRO   | X                           | JUNHO  | X |
|  | FEVEREIRO   | X                           | JULHO  | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                             |        |   |
|  | POWERPOINT  | X                           | FILMES |   |



## 2.1.5 PREVENIR PARA PROTEGER

Na ação Prevenir para Proteger, destinada aos alunos do 4º ano do 1º ciclo, é exibido o filme "Evacuação de uma escola numa situação de emergência", apresenta-se as funcionalidades de um "Kit de Emergência" e são distribuídas fichas pedagógicas sobre prevenção e segurança.

| PREVENIR PARA PROTEGER                           |   |                             |                      |
|--|---|-----------------------------|----------------------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | EQUIPA DA CAMPANHA "AMADORA. LIGA À RESILIÊNCIA"  |                             |                      |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30                   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. KIT EMERGÊNCIA<br>2. EVACUAÇÃO DE UMA ESCOLA EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA<br>3. FICHAS PEDAGÓGICAS "PREVENIR PARA PROTEGER" |                             |                      |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>1º CICLO   |                             |                      |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                             |                      |
|  | NOVEMBRO  | X                           | JANEIRO X            |
|  | DEZEMBRO  | X                           |                      |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                             |                      |
|  | POWERPOINT  |                             | FILMES X             |
|  | PANFLETOS   | X                           | KIT EMERGÊNCIA X     |
|  | EXERCÍCIOS  | X                           | FICHAS PEDAGÓGICAS X |
| <b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>                        | *Esta ação de sensibilização destina-se apenas aos alunos do 4º ano do 1º ciclo.  |                             |                      |

## 2.1.6. SOCORRISMO INFANTIL (6-8 ANOS)

Qualquer pessoa poderá encontrar-se numa situação de ter de socorrer alguém, sendo necessário saber como atuar com eficácia. Não podemos esquecer que as crianças na atuação da emergência têm implicações diferentes das dos adultos, nomeadamente em situação de doenças.

| SOCORRISMO INFANTIL (6-8 ANOS)                   |  |                             |             |
|--|--|-----------------------------|-------------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO AMADORA               |                             |             |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 20-25       |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. PREVENÇÃO<br>2. ALERTAS<br>3. NOÇÕES BÁSICAS DE SOCORRO |                             |             |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>1º CICLO                      |                             |             |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |             |
|  | NOVEMBRO   | X                           | JANEIRO X   |
|  | DEZEMBRO   | X                           | FEVEREIRO X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                         |                             |             |
|  | PANFLETOS  | X                           | FILMES X    |
|  | EXERCÍCIOS   | X                           |             |

## 2.1.7. VIVER SEM RISCOS COM O TINONI

Esta ação permite que as crianças aprendam de uma forma divertida, conceitos apropriados como reconhecer quais os locais seguros e perigosos nas nossas casas, escola ou trabalho. Este jogo educativo promove de forma lúdica a sensibilização das crianças para o tema do risco, transmite conhecimentos e estimula as novas gerações a tomarem consciência e a estarem preparadas para o problema.

| <b>VIVER SEM RISCOS COM O TINONI</b>             |   |                             |                    |
|--|---|-----------------------------|--------------------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL         |                             |                    |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS                                  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30                 |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. ACIDENTES EM CASA<br>2. ACIDENTES NA RUA |                             |                    |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>1º CICLO       |                             |                    |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>                                |                             |                    |
|  | JANEIRO                                     | X                           | MARÇO X            |
|  | FEVEREIRO                                   | X                           |                    |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>          |                             |                    |
|  | POWERPOINT                                  | X                           | FILMES X           |
|  | PANFLETOS                                   | X                           | KIT EMERGÊNCIA X   |
|  | EXERCÍCIOS                                  | X                           | FICHAS PEDAGÓGICAS |

## 2.1.8. SOCORRISMO JUVENIL (9-13 ANOS)

Os acidentes e as situações de doença súbita podem, em alguns casos, ser evitados através da adoção de medidas preventivas ou pela simples mudança de hábitos de vida. A forma mais eficaz de eliminar ou reduzir nas vítimas as sequelas que resultam destes incidentes, é através do socorro prestado nos primeiros minutos que sucedem ao incidente.

| <b>SOCORRISMO JUVENIL (9-13 ANOS)</b>            |  |                             |          |
|--|--|-----------------------------|----------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO AMADORA   |                             |          |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 20-25    |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. PREVENÇÃO DE RISCOS<br>2. SIEM E ALERTA<br>3. POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA<br>4. TÉCNICAS DE PRIMEIROS SOCORROS (HEMORRAGIAS, FERIDAS, QUEIMADURAS) |                             |          |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>2º CICLO  |                             |          |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |          |
|  | MARÇO  | X                           | ABRIL X  |
|  | MAIO   | X                           |          |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>   |                             |          |
|  | PANFLETOS  | X                           | FILMES X |
|  | EXERCÍCIOS   | X                           |          |



## 2.1.9. INCÊNDIOS URBANOS

Os incêndios urbanos são das ocorrências que mais se registam no município da Amadora. Assim sendo, torna-se fundamental nesta ação abordar as causas e consequências deste fenómeno que assola o território, muitas vezes de forma dramática.

| <b>INCÊNDIOS URBANOS</b>                         |  |                             |                |   |
|--|--|-----------------------------|----------------|---|
| <b>ENTIDADES A MINISTRAR A AÇÃO</b>              | BOMBEIROS VOLUNTARIOS DA AMADORA                 |                             |                |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 90 MINUTOS                                       | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30             |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. INCÊNDIOS URBANOS NA AMADORA                  |                             |                |   |
|  | 2. TRIÂNGULO DO FOGO                             |                             |                |   |
|  | 3. CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DOS INCÊNDIOS URBANOS  |                             |                |   |
|  | 4. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO                       |                             |                |   |
|  | 5. DESAFIO PROTEÇÃO CIVIL                        |                             |                |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>2º CICLO - 3º CICLO |                             |                |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>                                     |                             |                |   |
|  | DEZEMBRO   | X                           | FEVEREIRO      | X |
|  | JANEIRO  | X                           | MARÇO          | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>               |                             |                |   |
|  | POWERPOINT                                       | X                           | FILMES         | X |
|  | PANFLETOS  | X                           | KIT EMERGÊNCIA | X |
|  | EXERCÍCIOS                                       | X                           |                |   |

## 2.1.10. TÉCNICAS ELEMENTARES DE PRIMEIROS SOCORROS

Esta ação de informação e sensibilização visa proporcionar aos alunos conhecimentos sobre as técnicas elementares de primeiros socorros que deverão ser aplicados em situações de emergência.

| <b>TÉCNICAS ELEMENTARES DE PRIMEIROS SOCORROS</b> |   |                             |           |   |
|---|---|-----------------------------|-----------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>                | CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO DA AMADORA   |                             |           |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                            | 90 NINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30        |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                    | 1. POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA   |                             |           |   |
|   | 2. DESOBSTRUÇÃO DE VIA ÁREA   |                             |           |   |
|   | 3. REANIMAÇÃO   |                             |           |   |
|   | 4. PEDIDO DE AJUDA DIFERENCIADO   |                             |           |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                 | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>3º CICLO-SECUNDÁRIO-PROFESSORES-ENSINO PROFISSIONAL / VOC. |                             |           |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b>  | <b>DATAS</b>  |                             |           |   |
|   | DEZEMBRO  | X                           | ABRIL     | X |
|   | JANEIRO   | X                           | MAIO      | X |
|   | FEVEREIRO   | X                           | JUNHO     | X |
|   | MARÇO   | X                           | JULHO     | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                       | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                             |           |   |
|   | POWERPOINT  | X                           | PANFLETOS | X |

## 2.1.11. EXERCÍCIO SOS SISMO

Na ação “Exercício SOS Sismo” é focado as causas e consequências de um sismo. Além de olharmos para os últimos grandes sismos, à escala mundial, e o que deveremos fazer para estarmos preparados, esta ação servirá para que os alunos percebam o papel do cidadão antes, durante e depois de um sismo.

| <b>EXERCÍCIO SOS SISMO</b>                       |                                       |                             |                |   |
|--|---------------------------------------|-----------------------------|----------------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL   |                             |                |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 90 MINUTOS                            | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30             |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. FORÇAS INTERNAS DO PLANETA         |                             |                |   |
|  | 2. RISCO SÍSMICO                      |                             |                |   |
|  | 3. TERRAMOTO 1755                     |                             |                |   |
|  | 4. PREVENÇÃO                          |                             |                |   |
|  | 5. DESAFIO PROTEÇÃO CIVIL             |                             |                |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>3º CICLO |                             |                |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>                          |                             |                |   |
|  | FEVEREIRO                             | X                           | ABRIL          | X |
|  | MARÇO                                 | X                           | MAIO           | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>    |                             |                |   |
|  | POWERPOINT                            | X                           | FILMES         | X |
|  | PANFLETOS                             | X                           | KIT EMERGÊNCIA | X |
|  | EXERCÍCIOS                            | X                           |                |   |

## 2.1.12. INCÊNDIOS FLORESTAIS

Esta ação tem como finalidade apresentar o panorama dos incêndios florestais à escala nacional, distrital e local, e demonstrar o papel de cada um de nós na gestão da floresta e prevenção dos fogos.

| <b>INCÊNDIOS FLORESTAIS</b>                      |   |                             |                    |   |
|--|---|-----------------------------|--------------------|---|
| <b>ENTIDADES A MINISTRAR A AÇÃO</b>              | BOMBEIROS VOLUNTARIOS DA AMADORA  |                             |                    |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 90 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30                 |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. A FLORESTA   |                             |                    |   |
|  | 2. INCÊNDIOS: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS  |                             |                    |   |
|  | 3. PREVENÇÃO  |                             |                    |   |
|  | 4. DESAFIO PROTEÇÃO CIVIL   |                             |                    |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>3º CICLO   |                             |                    |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                             |                    |   |
|  | MARÇO   | X                           | MAIO               | X |
|  | ABRIL   | X                           |                    |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                             |                    |   |
|  | POWERPOINT  | X                           | FILMES             | X |
|  | PANFLETOS   | X                           | KIT EMERGÊNCIA     | X |
|  | EXERCÍCIOS  | X                           | FICHAS PEDAGÓGICAS |   |
| <b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>                        | *Esta ação de sensibilização com visita à zona florestal “Quinta da Fonte Santa”. |                             |                    |   |

## 2.1.13. ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

A ação Alterações Climáticas está contemplada também no Programa de Educação Ambiental, do Eco-Espaço (Divisão de Ambiente e Desenvolvimento Sustentável) e tem como finalidade discutir com os alunos os conceitos de efeito de estufa, aquecimento global e as soluções para combater as alterações climáticas.

| <b>ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS</b>                     |   |                             |                |   |
|--|---|-----------------------------|----------------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL                       |                             |                |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 90 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30             |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. A ATMOSFERA  |                             |                |   |
|  | 2. A AÇÃO DO HOMEM  |                             |                |   |
|  | 3. VARIAÇÃO DO CLIMA E EFEITO DE ESTUFA                   |                             |                |   |
|  | 4. O IMPACTO DO AQUECIMENTO GLOBAL                        |                             |                |   |
|  | 5. COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS. SOLUÇÕES E DESAFIOS |                             |                |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>3º CICLO - SECUNDÁRIO        |                             |                |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                             |                |   |
|  | MARÇO   | X                           | MAIO           | X |
|  | ABRIL   | X                           | JUNHO          | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                        |                             |                |   |
|  | POWERPOINT  | X                           | FILMES         | X |
|  | PANFLETOS   | X                           | KIT EMERGÊNCIA | X |
|  | EXERCÍCIOS  | X                           |                |   |

## 2.1.14. OCUPAÇÃO ANTRÓPICA: RISCOS VS. PLANEAMENTO

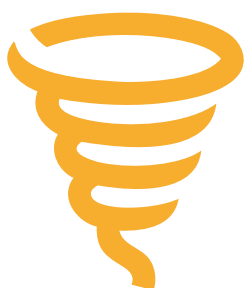
A ação "Ocupação Antrópica: Riscos vs. Planeamento", pretende transmitir aos alunos do secundário as dificuldades de considerar os diversos riscos no processo de planeamento. Esta sessão conta ainda a história e a evolução do espaço urbano, com particular destaque para o município da Amadora.

| <b>OCUPAÇÃO ANTRÓPICA: RISCOS VS. PLANEAMENTO</b> |   |                             |                |   |
|---|---|-----------------------------|----------------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>                | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL     |                             |                |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                            | 90 MINUTOS                              | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 30             |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                    | 1. EVOLUÇÃO DO ESPAÇO URBANO            |                             |                |   |
|   | 2. MUNICÍPIO DA AMADORA                 |                             |                |   |
|   | 3. SOLUÇÕES E DESAFIOS                  |                             |                |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                 | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>SECUNDÁRIO |                             |                |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b>  | <b>DATAS</b>                            |                             |                |   |
|   | ABRIL                                   | X                           | MAIO           | X |
|   |   |                             |                |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                       | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>      |                             |                |   |
|   | POWERPOINT                              | X                           | FILMES         | X |
|   | PANFLETOS                               | X                           | KIT EMERGÊNCIA | X |
|   | EXERCÍCIOS                              | X                           |                |   |

## 2.1.15. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE

É impossível, a cada um de nós, estar completamente preparado para uma situação de desastre. No entanto, uma preparação adequada pode dar ao cidadão uma maior capacidade de sobrevivência num cenário de adversidade. Assim, a ação Preparação e Sobrevivência em Cenário de Catástrofe, pretende dar a conhecer quais as técnicas e conhecimentos a ter em conta para resistirmos a uma catástrofe.

| PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE |  |                             |        |   |
|---|--|-----------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>                  | EQUIPA COMUNITÁRIA DE RESPOSTA A EMERGÊNCIA (ECRE) |                             |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                              | 90 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                      | 1.INTRODUÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA            |                             |        |   |
|   | 2.PREPARAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA                  |                             |        |   |
|   | 3.EQUIPAMENTO                                      |                             |        |   |
|   | 4.TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA E AUTO-PROTEÇÃO        |                             |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                   | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>SECUNDÁRIO            |                             |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b>    | <b>DATAS</b>                                       |                             |        |   |
|   | OUTUBRO  | X                           | MARÇO  | X |
|   | NOVEMBRO   | X                           | ABRIL  | X |
|   | DEZEMBRO   | X                           | MAIO   | X |
|   | JANEIRO  | X                           | JUNHO  | X |
|   | FEVEREIRO  | X                           | JULHO  | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                         | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                 |                             |        |   |
|   | KIT EMERGÊNCIA                                     | X                           | FILMES | X |





## 2.1.16. CRESCER EM SEGURANÇA/ EDUCAÇÃO PARA A PREVENÇÃO

A Ação visa sensibilizar toda a comunidade escolar, para a área de Segurança e Saúde no Trabalho, tendo como principal objetivo contribuir para a implementação de uma verdadeira cultura de prevenção, com o intuito de integrar num futuro próximo os conteúdos da temática nos currículos escolares.

| <b>CRESCER EM SEGURANÇA/ EDUCAÇÃO PARA A PREVENÇÃO</b> |   |                             |                |          |
|--|---|-----------------------------|----------------|----------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>                     | AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES NO TRABALHO<br>SERVIÇO DE PREVENÇÃO, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO |                             |                |          |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                                 | 45 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25             |          |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                         | 1. PRINCÍPIOS GERAIS DE PREVENÇÃO   |                             |                |          |
|  | 2. PRINCÍPIOS E CONCEITOS DE SST/RISCOS PROFISSIONAIS   |                             |                |          |
|  | 3. JOVENS ENQUANTO GRUPO VULNERÁVEL   |                             |                |          |
|  | 4. ACIDENTES DE TRABALHO/ VIGILÂNCIA DA SAÚDE   |                             |                |          |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                      | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>TODOS OS GRUPOS  |                             |                |          |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b>       | <b>DATAS</b>  |                             |                |          |
|  | OUTUBRO   | <b>X</b>                    | MARÇO          | <b>X</b> |
|  | NOVEMBRO  | <b>X</b>                    | ABRIL          | <b>X</b> |
|  | DEZEMBRO  | <b>X</b>                    | MAIO           | <b>X</b> |
|  | JANEIRO   | <b>X</b>                    | JUNHO          |          |
|  | FEVEREIRO   | <b>X</b>                    | JULHO          |          |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                            | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                             |                |          |
|  | POWERPOINT  | <b>X</b>                    | FILMES         | <b>X</b> |
|  | PANFLETOS   | <b>X</b>                    | KIT EMERGÊNCIA |          |
| <b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>                              | Ação vocacionada para os últimos anos de cada ciclo.  |                             |                |          |



## 2.1.17. EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA

Ação orientada para a transmissão de conceitos de segurança rodoviária, nas deslocações entre casa e escola, bem como no seu quotidiano.

| <b>EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA</b>                       |   |                             |        |   |
|--|---|-----------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA |                             |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. CONSELHOS DE SEGURANÇA (CIRCULAR APEADO)       |                             |        |   |
|  | 2. CONSELHOS DE SEGURANÇA (CIRCULAR DE BICICLETA) |                             |        |   |
|  | 3. SINALIZAÇÃO PARA PEÕES                         |                             |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b>                         |                             |        |   |
|  | 1º CICLO  |                             |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>                                      |                             |        |   |
|  | OUTOBRO   | X                           | MARÇO  | X |
|  | NOVEMBRO  | X                           | ABRIL  | X |
|  | JANEIRO   | X                           | MAIO   | X |
|  | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                |                             |        |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | POWERPOINT  | X                           | FILMES | X |
|  | PANFLETOS   | X                           |        |   |

## 2.1.18. ARTIGOS PIROTÉCNICOS

Ação destinada à sensibilização sobre os artigos de carnaval e sua utilização para reduzir os acidentes, causados por estes.

| <b>ARTIGOS PIROTÉCNICOS</b>                      |  |                             |           |   |
|--|--|-----------------------------|-----------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA      |                             |           |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25        |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. IDENTIFICAR ARTIGOS PIROTÉCNICOS-BOMBAS DE CARNAVAL |                             |           |   |
|  | 2. QUEM PODE UTILIZAR E VENDER                         |                             |           |   |
|  | 3. PRIGOS REAIS DA UTILIZAÇÃO                          |                             |           |   |
|  | 4. O QUE FAZER SE ENCONTRAR ARTIGOS PIROTÉCNICOS       |                             |           |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b>                              |                             |           |   |
|  | 1º CICLO - 2º CICLO - 3º CICLO                         |                             |           |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |           |   |
|  | JANEIRO  | X                           | FEVEREIRO | X |
|  | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                     |                             |           |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | POWERPOINT   | X                           | FILMES    | X |
|  | PANFLETOS  | X                           |           |   |
| <b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>                        | Realização das ações antes do Carnaval                 |                             |           |   |

## 2.1.19. SEGURANÇA INFANTIL

O mundo atual apresenta uma infinidade de situações adversas e é para as crianças que esta ação de sensibilização é orientada, propondo-se aquisição de novos hábitos e rotinas.

| SEGURANÇA INFANTIL                               |  |                             |        |   |
|--|--|-----------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA  |                             |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. CONSELHOS DE SEGURANÇA NAS DESLOCAÇÕES NA RUA<br>2. CONSELHOS DE SEGURANÇA EM CASA<br>3. CONSELHOS DE SEGURANÇA NO PARQUE |                             |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>1º CICLO  |                             |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |        |   |
|  | OUTUBRO  | X                           | MARÇO  | X |
|  | NOVEMBRO   | X                           | ABRIL  | X |
|  | JANEIRO  | X                           | MAIO   | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>   |                             |        |   |
|  | POWERPOINT   | X                           | FILMES | X |
|  | PANFLETOS  | X                           |        |   |

## 2.1.20. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA

Esta ação tem como principal missão prevenir os acidentes rodoviários e a redução das suas consequências.

| PREVENÇÃO RODOVIÁRIA                             |  |                             |        |   |
|--|--|-----------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA  |                             |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 120-240 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. CONSELHOS DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA   |                             |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>1º CICLO - SECUNDÁRIO   |                             |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |        |   |
|  | MAIO   | X                           |        |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>   |                             |        |   |
|  | POWERPOINT   | X                           | FILMES | X |
|  | PANFLETOS  | X                           |        |   |
| <b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>                        | Iniciativa realizada em maio, enquadrada na semana Global da Segurança Rodoviária. Ação realizada com o primeiro ciclo normalmente as crianças vestem um uniforme da PSP e vão para a rua acompanhadas pelos agentes e transmitem conselhos de segurança aos condutores. (Número Restrito de ações ) |                             |        |   |

## 2.1.21. BULLYING

Bullying é um atos de violência física ou psicológica intencional e repetido, praticados por um indivíduo ou grupo de indivíduos. Esta ação pretende sensibilizar para este problema mundial, sendo que a agressão física ou moral repetitiva deixa marcas para o resto da vida.

| <b>BULLYING</b>                                  |   |                             |        |   |
|--|---|-----------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PUBLICA - DIVISÃO DA AMADORA             |                             |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. DEFINIÇÃO  |                             |        |   |
|  | 2. FORMAS DE BULLYING   |                             |        |   |
|  | 3. ONDE OCORRE E QUAIS AS PRINCIPAIS VÍTIMAS                  |                             |        |   |
|  | 4. ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO E REDES DE APOIO NA AMADORA        |                             |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>2º CICLO - 3º CICLO - SECUNDÁRIO |                             |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                             |        |   |
|  | OUTUBRO   | X                           | MARÇO  | X |
|  | NOVEMBRO  | X                           | ABRIL  | X |
|  | JANEIRO   | X                           | MAIO   | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                            |                             |        |   |
|  | POWERPOINT  | X                           | FILMES | X |
|  | PANFLETOS   | X                           |        |   |

## 2.1.22. DROGA (ESTUPEFACIENTES)

Num contexto legal e no sentido corrente, o termo “droga” refere-se, geralmente, a substâncias psicoativas e, em particular, às drogas ilícitas ou àquelas cujo uso podem provocar alterações do estado de consciência do indivíduo. Esta ação pretende sensibilizar para este problema mundial.

| <b>DROGA (ESTUPEFACIENTES)</b>                   |   |                             |        |   |
|--|---|-----------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PUBLICA - DIVISÃO DA AMADORA                         |                             |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. DEFINIÇÃO  |                             |        |   |
|  | 2. TIPOS DE DROGA   |                             |        |   |
|  | 3. CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO   |                             |        |   |
|  | 4. FUNÇÃO DA FAMÍLIA, AMIGOS, FORÇAS DE SEGURANÇA NA PREVENÇÃO DO CONSUMO |                             |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>2º CICLO - 3º CICLO - SECUNDÁRIO             |                             |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                             |        |   |
|  | OUTUBRO   | X                           | MARÇO  | X |
|  | NOVEMBRO  | X                           | ABRIL  | X |
|  | JANEIRO   | X                           | MAIO   | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                             |        |   |
|  | POWERPOINT  | X                           | FILMES | X |
|  | PANFLETOS   | X                           |        |   |



## 2.1.23. VIOLÊNCIA NO NAMORO

A violência no namoro é um ato pontual ou contínua, cometida por um dos parceiros (ou por ambos) numa relação de namoro. Esta ação pretende sensibilizar para as diferentes formas de violência.

| <b>VIOLÊNCIA NO NAMORO</b>                       |  |                             |          |
|--|--|-----------------------------|----------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA  |                             |          |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS   | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25       |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. DEFINIÇÃO   |                             |          |
|  | 2. FORMAS DE VIOLÊNCIA   |                             |          |
|  | 3. ATITUDES DO AGRESSOR E CONSEQUÊNCIAS DA VÍTIMA  |                             |          |
|  | 4. COMO REAGIR   |                             |          |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>3º CICLO - SECUNDÁRIO   |                             |          |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                             |          |
|  | FEVEREIRO  | X                           |          |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>   |                             |          |
|  | POWERPOINT   | X                           | FILMES X |
| <b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>                        | Normalmente realizada próximo do dia dos namorados, mas pode ser realizada durante todo ano. |                             |          |

## 2.1.24. VIOLÊNCIA DE GÉNERO

A violência é um comportamento deliberado e consciente, que pode provocar lesões corporais ou mentais à vítima do sexo oposto. Esta ação tem como principal missão prevenir estes comportamentos.

| <b>VIOLÊNCIA DE GÉNERO</b>                       |   |                             |         |
|--|---|-----------------------------|---------|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA |                             |         |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 60 MINUTOS  | <b>N.º MÁXIMO DE ALUNOS</b> | 25      |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. TIPOS DE VIOLÊNCIA                             |                             |         |
|  | 2. CONSEQUÊNCIAS PARA A VÍTIMA                    |                             |         |
|  | 3. CARACTERIZAÇÃO DO AGRESSOR                     |                             |         |
|  | 4. O QUE FAZER SE FOR VÍTIMA E REDE DE APOIO      |                             |         |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>SECUNDÁRIO           |                             |         |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>                                      |                             |         |
|  | OUTUBRO   | X                           | MARÇO X |
|  | NOVEMBRO  | X                           | ABRIL X |
|  | DEZEMBRO  | X                           | MAIO X  |
|  | JANEIRO   | X                           | JUNHO X |
|  | FEVEREIRO   | X                           | JULHO X |
|  |   |                             |         |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                |                             |         |
|  | POWERPOINT  | X                           | FILMES  |
|  | PANFLETOS   | X                           |         |

## 2.1.25. SUPORTE BÁSICO DE VIDA - ADULTO

Esta ação pretende transmitir o conceito de Suporte Básico de Vida, e seus procedimentos corretos ao nível dos adultos.

| SUPORTE BÁSICO DE VIDA - ADULTO                  |   |                              |                |   |
|--|---|------------------------------|----------------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | ELOS VITAIS- FORMAÇÃO E SERVIÇOS DE SAÚDE, LDA.     |                              |                |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 120 MINUTOS   | <b>N.º MÁX. DE FORMANDOS</b> | 12             |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. COMPREENDER CONCEITOS E PROCEDIMENTOS CORRETOS   |                              |                |   |
|  | 2. SABER INICIAR E PARAR AS MANOBRAS DE SBV         |                              |                |   |
|  | 3. POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA                     |                              |                |   |
|  | 4. IDENTIFICAR OBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA, COMO AGIR!   |                              |                |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR</b><br>3º CICLO - PROFESSORES |                              |                |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                              |                |   |
|  | OUTUBRO   | X                            | MARÇO          | X |
|  | NOVEMBRO  | X                            | ABRIL          | X |
|  | DEZEMBRO  | X                            | MAIO           | X |
|  | JANEIRO   | X                            | JUNHO          | X |
|  | FEVEREIRO   | X                            | JULHO          | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>                  |                              |                |   |
|  | POWERPOINT  | X                            | KIT EMERGÊNCIA | X |

## 2.1.26. A VISÃO NO LOCAL DE TRABALHO

Abordagem às condições de trabalho em termos tecnológicos e de iluminação, assim como, as consequências e necessidades oculares e posturais. Opções em lentes oftálmicas.

| A VISÃO NO LOCAL DE TRABALHO                     |   |                              |        |   |
|--|---|------------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | ESSILOR PORTUGAL                            |                              |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 30 MINUTOS                                  | <b>N.º MÁX. DE FORMANDOS</b> | 30     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1.CONDIÇÕES FÍSICAS DOS LOCAIS DE TRABALHO  |                              |        |   |
|  | 2.TECNOLOGIAS DIGITAIS E TLUMINAÇÃO         |                              |        |   |
|  | 3.ESFORÇO OCULAR E POSTURAL DO UTILIZADOR   |                              |        |   |
|  | 4.CONSELHOS E SOLUÇÕES EM LENTES OFTÁLMICAS |                              |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR:</b><br>PROFESSORES   |                              |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>                                |                              |        |   |
|  | OUTUBRO                                     | X                            | MARÇO  | X |
|  | NOVEMBRO                                    | X                            | ABRIL  | X |
|  | JANEIRO                                     | X                            | MAIO   | X |
|  | FEVEREIRO                                   | X                            |        |   |
|  |   |                              |        |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>          |                              |        |   |
|  | POWERPOINT                                  | X                            | FILMES | X |
|  | PANFLETOS                                   | X                            |        |   |

## 2.1.27. A VISÃO E O MUNDO DIGITAL NAS CRIANÇAS

A evolução da visão na criança e as consequências do uso das tecnologias digitais.

| A VISÃO E O MUNDO DIGITAL NAS CRIANÇAS           |                                    |                              |           |   |
|--|------------------------------------|------------------------------|-----------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | ESSILOR PORTUGAL                   |                              |           |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 20 MINUTOS                         | <b>N.º MÁX. DE FORMANDOS</b> | 30        |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. A visão da criança              |                              |           |   |
|  | 2. Conselhos de utilização         |                              |           |   |
|  | 3. Como usam as tecnologias        |                              |           |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR:</b>         |                              |           |   |
|  | 1º CICLO - PROFESSORES             |                              |           |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>                       |                              |           |   |
|  | OUTUBRO                            | X                            | FEVEREIRO | X |
|  | NOVEMBRO                           | X                            | MARÇO     | X |
|  | JANEIRO                            | X                            |           |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b> |                              |           |   |
|  | POWERPOINT                         | X                            | FILMES    | X |
|  | PANFLETOS                          | X                            |           |   |

## 2.1.28. A VISÃO E O MUNDO DIGITAL

Será feita uma abordagem à estrutura do olho e ao crescimento da utilização das tecnologias e o seu efeito ocular e postural.

| A VISÃO E O MUNDO DIGITAL                        |  |                              |           |   |
|--|--|------------------------------|-----------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | ESSILOR PORTUGAL   |                              |           |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 30 MINUTOS   | <b>N.º MÁX. DE FORMANDOS</b> | 30        |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. A ESTRUTURA DO GLOBO OCULAR E A VISÃO   |                              |           |   |
|  | 2. UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS OCULARES E POSTURAS |                              |           |   |
|  | 3. CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO   |                              |           |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR:</b>   |                              |           |   |
|  | 2º/3º CICLO - SECUNDARIO - VOC/PROF. - PROFESSORES                                 |                              |           |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>   |                              |           |   |
|  | OUTUBRO  | X                            | FEVEREIRO | X |
|  | NOVEMBRO   | X                            | MARÇO     | X |
|  | JANEIRO  | X                            | ABRIL     | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>   |                              |           |   |
|  | POWERPOINT   | X                            | FILMES    | X |
|  | PANFLETOS  | X                            |           |   |

## 2.1.29. AS ANOMALIAS VISUAIS E LENTES OFTÁLMICAS - PROTEÇÃO E CONFORTO

Abordadas as ametropias que existem (miopia, hipermetropia, etc.), a importância da proteção e conforto nas lentes oftálmicas (resistência ao choque, Protecção ultravioleta, armações), e situações que podem indicar necessidade de uso de óculos.

| <b>ANOMALIAS VISUAIS E LENTES OFTÁLMICAS - PROTEÇÃO E CONFORTO</b> |  |                              |        |   |
|--|--|------------------------------|--------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>                                 | ESSILOR PORTUGAL   |                              |        |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>   | 45 MINUTOS   | <b>N.º MÁX. DE FORMANDOS</b> | 30     |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                                     | 1. NOÇÕES SOBRE AMETROPIAS OU ANOMALIAS VISUAIS REFRACTIVAS<br>2. LENTES OFTÁLMICA – PROTEÇÃO OCULAS / ARMAÇÕES<br>3. SITUAÇÕES QUE PODEM INDICAR NECESSIDADE DE USO DE ÓCULOS |                              |        |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>  | <b>COMUNIDADE ESCOLAR:</b><br>2º/3º CICLO - SECUNDARIO - VOC/PROF. - PROFESSORES   |                              |        |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b>                   | <b>DATAS</b>   |                              |        |   |
|  | OUTUBRO  | X                            | ABRIL  | X |
|  | NOVEMBRO   | X                            | MAIO   | X |
|  | JANEIRO  | X                            | JUNHO  | X |
|  | FEVEREIRO  | X                            | JULHO  | X |
|  | MARÇO  | X                            |        |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>  | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>   |                              |        |   |
|  | POWERPOINT   | X                            | FILMES | X |
|  | PANFLETOS  | X                            |        |   |



## 2.1.30. RASTREIOS VISUAIS

Serão feitos por técnicos da Essilor Portugal rastreios qualitativos de despistagem visual com o equipamento Visiostest aos alunos, docentes e não docentes nas escolas, e população em geral. Esta ação, poderá ser feita dentro das instalações ou com uma Unidade Móvel de Rastreamento Visual que nós possuímos.

| RASTREIOS VISUAIS                                |   |                              |             |   |
|--|---|------------------------------|-------------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | ESSILOR PORTUGAL  |                              |             |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 4 Minutos por cada rastreado  | <b>N.º MÁX. DE FORMANDOS</b> | 300 por dia |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | AÇÃO PEÁTICA DE RASTREIO DE ACUIDADE VISUAL   |                              |             |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR:</b><br>1º/2º/3º CICLO - SECUNDARIO - VOC/PROF. - PROFESSORES |                              |             |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                              |             |   |
|  | OUTUBRO   | X                            | MARÇO       | X |
|  | NOVEMBRO  | X                            | ABRIL       | X |
|  | DEZEMBRO  | X                            | MAIO        | X |
|  | JANEIRO   | X                            | JUNHO       | X |
|  | FEVEREIRO   | X                            | JULHO       | X |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                              |             |   |
|  | POWERPOINT  | X                            | FILMES      | X |
|  | PANFLETOS   | X                            |             |   |
| <b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>                        | Possibilidade de realizar varias turmas por dia.                                    |                              |             |   |

## 2.1.31. DE OLHOS NOS OLHOS

Ação de sensibilização e informação sobre saúde visual e inclusão de pessoas com deficiência visual.

| DE OLHOS NOS OLHOS                               |   |                              |            |   |
|--|---|------------------------------|------------|---|
| <b>ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO</b>               | ARP/ASSOCIAÇÃO DE RETINOPATIA DE PORTUGAL   |                              |            |   |
| <b>DURAÇÃO DA AÇÃO</b>                           | 90 MINUTOS  | <b>N.º MÁX. DE FORMANDOS</b> | 50         |   |
| <b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>                   | 1. AÚDE VISUAL: PATOLOGIAS E SINAIS DE ALERTA<br>2. DIFICIENCIA VISUAL E REABILITAÇÃO |                              |            |   |
| <b>GRUPO ALVO</b>                                | <b>COMUNIDADE ESCOLAR:</b><br>PROFESSORES - FUNCIONÁRIOS                              |                              |            |   |
| <b>DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO</b> | <b>DATAS</b>  |                              |            |   |
|  | OUTUBRO   | X                            | NOVEMBRO   | X |
|  | <b>AUDIOVISUAIS   INFORMATIVOS</b>  |                              |            |   |
| <b>MATERIAIS UTILIZADOS</b>                      | POWERPOINT  | X                            | EXERCÍCIOS | X |
|  | PANFLETOS   | X                            |            |   |



## 2.1.32. ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO “EXERCÍCIOS EVACUAÇÃO”

Em cada ano letivo devem realizar-se, pelo menos, dois exercícios para treino em cada escola, um no decurso do primeiro período e outro no segundo período. A importância destes exercícios para a salvaguarda da vida humana e dos bens patrimoniais, da comunidade escolar, a organização e dinamização dos exercícios de evacuação revelam-se de especial importância. **O Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora (SMPC)**, juntamente com outros agentes de proteção civil (Bombeiros Voluntários da Amadora, Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação Local da Amadora, Polícia de Segurança Pública), organismos de apoio e serviços municipais (Serviço de Prevenção, Higiene e Segurança no Trabalho) **poderá acompanhar os exercícios de evacuação das escolas, na qualidade de observador, desde que as mesmas informem o SMPC, pelo menos, duas semanas antes.**

| ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO “EXERCÍCIOS EVACUAÇÃO” |  |
|--|--|
| ENTIDADES  | <b>ORGANIZAÇÃO GERAL</b>   |
|  | ESCOLAS PÚBLICAS OU PRIVADAS   |
|  | <b>OBSERVAÇÃO</b>  |
|  | SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL  |
|  | <b>CONVIDADOS</b>  |
|  | BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA   |
|  | CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO LOCAL DA AMADORA  |
| POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA                       |  |
| OBJETIVOS  | 1. <b>SENSIBILIZAR TODOS OS OCUPANTES DA ESCOLA:</b> ALUNOS, PROFESSORES E PESSOAL NÃO DOCENTE;  |
|  | 2. <b>RECONHECER O SINAL SONORO DE ALARME:</b> UM SINAL SONORO CLARAMENTE AUDÍVEL EM TODA A ESCOLA, PERFEITAMENTE IDENTIFICÁVEL POR TODOS OS OCUPANTES (NÃO CONFUNDÍVEL COM O TOQUE PARA SINALIZAR OS TEMPOS LETIVOS). O SEU TOQUE INDICA A ORGANIZAÇÃO IMEDIATA E OBRIGATÓRIA DA EVACUAÇÃO; |
|  | 3. <b>CUMPRIR AS INSTRUÇÕES:</b> INDICAM O COMPORTAMENTO A TER E DEVEM SER AFIXADAS EM TODOS OS PISOS E SALAS;   |
|  | 4. <b>FORMAR PARA A EVACUAÇÃO:</b> CRIAÇÃO DE ROTINAS DE COMPORTAMENTO E DE ATUAÇÃO VÁLIDAS EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS DA VIDA;  |

## 2.2. INSCRIÇÃO

De modo a comunidade escolar ter acesso às ações de informação e sensibilização propostas, os interessados deverão:

- **Enviar Email**, com os dados solicitados (**Nome da ação pretendida, ano, turma, nº de alunos, data e hora pretendida**) para correio eletrónico [carlos.rocha@cm-amadora.pt](mailto:carlos.rocha@cm-amadora.pt) ou [proteccao.civil@cm-amadora.pt](mailto:proteccao.civil@cm-amadora.pt);
- Caso a mesma escola tenha várias turmas para a mesma ação, **poderão enviar um calendário com as turmas e os horários pretendidos**, para o mês em que se realizará a ação, e enviar para [carlos.rocha@cm-amadora.pt](mailto:carlos.rocha@cm-amadora.pt) ou [proteccao.civil@cm-amadora.pt](mailto:proteccao.civil@cm-amadora.pt);
- **As inscrições deverão ser enviadas um mês antes da mesma se iniciar.** Ou seja, se uma ação estiver prevista para o mês de abril, as inscrições deverão chegar ao Serviço Municipal de Proteção Civil, no mês de março.
- **Todas as ações têm necessidade de projetor e computador.**

## 2.3. RECURSOS EDUCATIVOS DIGITAIS

A utilização de jogos digitais em contexto educativo proporciona uma alternativa mais lúdica, ativa e autónoma, às metodologias tradicionais. Neste sentido, a Equipa da Campanha Local 2010-2015 "Sempre em Movimento, Amadora é Resiliente", apresenta neste programa, vários jogos digitais disponíveis gratuitamente online, que têm como principal vantagem a transmissão de conceitos para redução do risco de desastre, baseando-se nos princípios da prevenção e preparação.



### Jogo infantil Treme-Treme:

Jogo infantil que ensina como agir em caso de sismo, desenvolvido por uma equipa de investigadores do Instituto Superior Técnico, que pretende ser uma ferramenta para a abordagem do tema na sala de aula, pelos professores ou em casa, pelos pais e outros educadores. Desenvolvido para aumentar os conhecimentos das crianças entre 7 e 9 anos relativamente a estas questões de autoproteção.

O vídeo jogo didático, que está disponível gratuitamente online (<http://www.treme-treme.pt>), ensina por exemplo a construir um kit de emergência e a identificar os locais mais seguros e os mais perigosos na eventualidade de um abalo sísmico.

O "Treme-Treme" foi criado no âmbito do projeto europeu UPStrat-MAFA ("Urban Disaster Prevention Strategies using MACroseismic Fields and FAult Sources"), existindo atualmente versões em português, inglês e italiano.



### Livro Digital "Nós e os Riscos"

O livro digital direcionado para os alunos do 2ºciclo, com jogos e muitas curiosidades, foi lançado e concebido pela Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC). Que pretende ensinar e dar a Conhecer as finalidades da ação da Proteção Civil, distinguir riscos naturais e tecnológicos e identificar alguns dos riscos existentes em Portugal, são algumas das propostas apresentadas. Este livro digital, que está disponível gratuitamente online em [http://www.prociv.pt/nos\\_e\\_os\\_riscos/index.html](http://www.prociv.pt/nos_e_os_riscos/index.html)



### Jogo Stop Disaster

O secretariado da UNISDR lançou, no âmbito da campanha para a Redução do Risco de Desastre 2006-2007, sob a divisa "A Redução do Risco de Desastre começa na escola", um jogo online intitulado Stop Disaster Game. Através deste, as crianças e jovens poderão aprender as melhores formas de construir cidades mais seguras contra um determinado tipo de evento danoso (ex: inundações, sismos, etc), mostrando ao jogador qual o orçamento de que dispõe, bem como a população que reside na área na qual decorre o jogo, tendo este a responsabilidade pelas decisões em termos de construções mais ou menos seguras, que garantam uma maior/menor resiliência contra desastre, está disponível gratuitamente online em <http://www.stopdisastersgame.org/en/home.html>

## 2.4. PROJETOS DE FORMAÇÃO – “ESTÁGIO DE VERÃO”

À semelhança dos anos anteriores vai o Corpo de Bombeiros Voluntários da Amadora realizar o Estágio de Verão, destinado a jovens com mais de 16 anos de idade. Os jovens irão participar em ações de formação e efetuar um estágio prático. Pretende-se, com esta atividade, despertar nos jovens o espírito de equipa e de entreatajuda, bem como permitir o contacto com a realidade dos serviços prestados pelos Bombeiros. **O estágio decorrerá durante os meses de Verão, de forma a permitir uma maior aderência por parte dos jovens estudantes.**

### OBJETIVOS

- Ocupar os tempos livres dos jovens durante as férias da escola;
- Estimular o espírito de Voluntário, solidariedade e humanismo inerente aos Bombeiros Voluntários;
- Permitir aos participantes um contacto com as atividades dos Bombeiros (Emergência Pré-Hospitalar, Incêndios, etc.);
- Ministrando formação aos participantes, no âmbito do Socorrismo Básico, Segurança, Prevenção;
- Permitir aos participantes no final do estágio, se o pretenderem, entrarem para os quadros dos Bombeiros.

### REQUISITOS

- Possuir pelo menos o 9º ano de escolaridade e ter no mínimo 16 anos de idade;
- No caso de menores, será necessário a autorização do encarregado de educação, para a participação no estágio.

### FORMAÇÃO

Será ministrada formação nas seguintes áreas:

- Organização de Corpos de Bombeiros;
- Viaturas e Equipamentos;
- Ordem Unida e Disciplina;
- Noções sobre Incêndios;
- Curso Básico de Socorrismo;
- Estágio Prático

### ESTÁGIO PRÁTICO

- O Estágio Prático, será monitorizado de 2ª a 6ª feira, das 08h às 20h, podendo ser alargado aos fins-de-semana e noites em situações de exceção
- Após a formação os estagiários serão integrados nas Tripulações das Ambulâncias, seguindo uma escala semanal.

### CONTACTOS:

**Telefone:** 214 981 100  
sec.comando@bvamadora.pt



Fig. 4 – Projeto “Estágio de Verão”

## 2.5. PROJETO DE FORMAÇÃO - JUVENTUDE DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA - DELEGAÇÃO DA AMADORA

O projeto da Juventude da Delegação da Amadora tem como ponto de partida os 5 pressupostos emitidos pelo Departamento da Juventude da Cruz Vermelha Portuguesa, definidos na sua "Estratégia de Participação Juvenil na Cruz Vermelha Portuguesa":

1. A participação juvenil na CVP é intrínseca ao desenvolvimento de uma Sociedade Nacional sólida e capaz;
2. A participação dos jovens na CVP passa pelo voluntariado como uma forma efetiva do exercício de uma cidadania ativa capaz de responder aos desafios humanitários do nosso tempo;
3. Os jovens têm o potencial de serem agentes de mudança na resolução dos desafios humanitários das comunidades onde estão inseridos;
4. Os jovens são um trunfo valioso na tomada de decisões informadas, podendo ser envolvidos a todos os níveis de governo, gestão e prestação de serviços;
5. Educação e *empowerment* são vitais para o envolvimento dos jovens na CVP.

Com base nestes pressupostos, a Juventude da Delegação da Amadora abraçou o desafio de desenvolver projetos em cinco áreas de intervenção distintas, inspiradas nas necessidades aferidas localmente e espelhadas no diagnóstico social:

- Promoção da Saúde;
- Promoção da Participação Cívica e do Voluntariado;
- Prevenção de Comportamentos Aditivos;
- Prevenção da Violência;
- Prevenção do Isolamento Sénior.



Fig. 5 – Projeto "Juventude da Cruz Vermelha"

Os projetos da Juventude CVP da Amadora constituem-se enquanto ferramentas sociais de mudança efetiva, de potenciação da capacidade de resiliência dos jovens, disparadores de criatividade e decisão. O que proporcionamos:

- Oportunidade de integração numa equipa jovem e dinâmica;
- Possibilidade de desenvolver projetos potenciadores de mudança social;
- Formação em várias áreas (ex: Socorrismo, Prevenção da Violência, etc.);
- Realização de atividades de natureza distinta:
  - Divulgação do projeto através das artes expressivas (ex: dança, música, teatro, etc.)
  - Participação em eventos da Estrutura Operacional de Emergência;
  - Participação nas campanhas de recolha de alimentos;
  - Participação no Banco Alimentar;
  - Participação em Campanhas para a Promoção da Saúde (ex: Campanha de Prevenção da Exposição Solar, etc.);

O lema da Juventude da Cruz Vermelha-Delegação da Amadora é "Juntos somos mais fortes", inspirado nos sete princípios fundamentais: Humanidade, Imparcialidade, Neutralidade, Independência, Voluntariado, Unidade, Universalidade.

Vem e junta-te a nós!



### CONTACTOS:

**Telefone:** 214 750 011

[damadora.juventude@cruzvermelha.org.pt](mailto:damadora.juventude@cruzvermelha.org.pt)

Fórum Luís de Camões, Rua Luís Vaz de Camões  
2650-197 Brandão, Amadora





## CONTACTOS

**ENTIDADE:** Serviço Municipal de Proteção Civil | Câmara Municipal da Amadora

**MORADA:** Estaleiro Municipal (Pavilhão J) | Moinhos da Funcheira  
Estrada Serra da Mira | 2650-092 Amadora

**TELEFONES:** +351 21 436 90 15  
Extensões (interno): 1551

**CORREIO ELETRÓNICO:** carlos.rocha@cm-amadora.pt  
proteccao.civil@cm-amadora.pt







**UNISDR**  
The United Nations Office for Disaster Risk Reduction

[www.cm-amadora.pt](http://www.cm-amadora.pt)