



AMADORA
Cidade

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS

ASSOCIAÇÕES E INSTITUIÇÕES
PÚBLICAS E PRIVADAS

2019 | 2020



a m a d o r a

FICHA TÉCNICA

Título

Programa de Sensibilização
para a Redução dos Riscos | 2019-2020

Documento elaborado por:

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

Colaboração:



Localidade

Amadora

Páginas

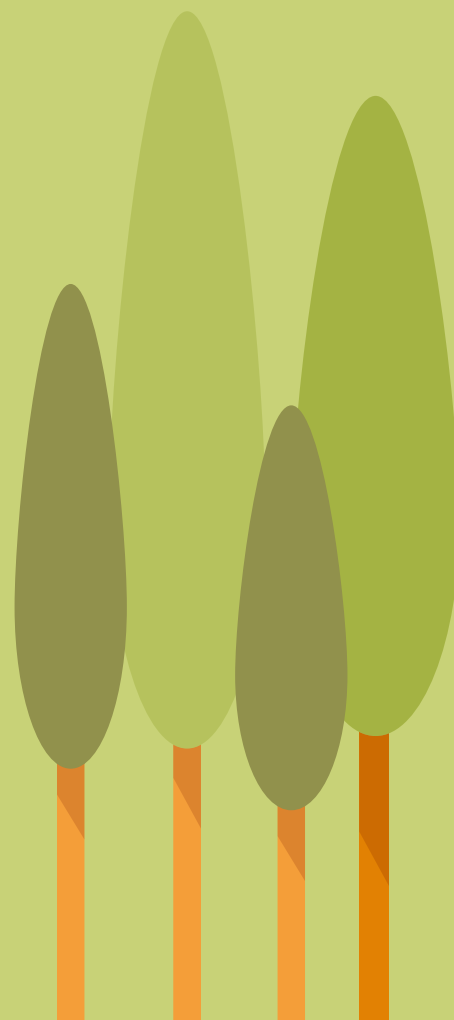
20

Edição

Setembro/2019



YouTube



ÍNDICE

MENSAGEM DA PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA	4
1. PROJETO ACADEMIA SÉNIOR – PROTEÇÃO CIVIL AMADORA	6
2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA AS ASSOCIAÇÕES E INSTITUIÇÕES PÚBLICAS E PRIVADAS	10
2.1. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES	12
2.1.1. SOS INCÊNDIOS URBANOS	13
2.1.2. SOS PROTEÇÃO CIVIL	13
2.1.3. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DA VAGA DE FRIO NA SAÚDE DAS POPULAÇÕES	14
2.1.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE DAS POPULAÇÕES	14
2.1.5. PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	15
2.1.6. MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!	15
2.1.7. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE	16
2.1.8. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA (SÉNIOR)	16
2.1.9. SEGURANÇA SÉNIOR	17
2.1.10. TÉCNICAS ELEMENTARES PRIMEIROS SOCORROS	17
2.2. INSCRIÇÃO	18
CONTACTOS	19

MENSAGEM DA PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

A redução do risco de desastre tem cada vez mais vindo a adquirir um papel de destaque nos quadros de ação das entidades e da administração governamental, a várias escalas.

O risco, apesar de nunca poder ser reduzido a um valor nulo, pode e deve ser diminuído ao máximo, de forma a garantir a segurança das pessoas, bens e património dentro de cada área geográfica.

É da responsabilidade do Estado a promoção das medidas de autoproteção, mas é dever do cidadão ter um papel interveniente na sociedade, promovendo uma cultura de segurança, convertendo-se no primeiro agente de proteção civil.

A sua atuação pode efetivar-se em vários cenários, como na sua casa, na escola, no local de trabalho e na comunidade onde vive.



a m a d o r a

É fundamental que o cidadão esteja informado e sensibilizado para que tenha um papel ativo na redução do número de ocorrências no Município da Amadora, e consequentemente na redução dos riscos a que está exposto.

Foi nesse pressuposto que em 2010 o Município lançou o "Programa de Sensibilização para a Redução dos Riscos", em parceria com as várias entidades de socorro e segurança, e que tendo vindo a ganhar expressão, tanto na comunidade escolar (jardim de infância, 1º/2º/3º ciclo e secundário), bem como nas associações e instituições de cariz social.

De forma a garantir a continuidade deste programa, face ao seu papel estruturante para uma comunidade mais resiliente, para o período 2019-2020, iremos continuar a desenvolver ações de informação e sensibilização em matéria de prevenção e autoproteção em situações de emergência.



Carla Maria Nunes Tavares





MANDO E COMUNICAÇÕES





1

PROJETO ACADEMIA SÉNIOR PROTEÇÃO CIVIL AMADORA

1. PROJETO ACADEMIA SÉNIOR – PROTEÇÃO CIVIL AMADORA

O projeto **Academia Sénior – Proteção Civil Amadora**, iniciou-se em 2014 e tem como base o voluntariado e é dirigido à população sénior que pretenda oferecer a sua disponibilidade de forma voluntária e colaborar com o Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora (SMPC).

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, é fundamental criar canais de comunicação, discussão, sensibilização e formação para este segmento específico da população.



Assim, o SMPC promoveu a criação de **Agentes Sêniore de Proteção Civil** com o objetivo da população sénior ter um papel mais ativo na partilha de conceitos de prevenção, e também ela participar mais ativamente na concretização de uma cultura de segurança no município, assumindo como principais objetivos:

- 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 seniores a formas mais concretas de participação ativa, em especial na temática da prevenção e proteção de acidentes e desastres;
- Otimizar a ocupação do tempo livre do sénior com ações de sensibilização e informação, relacionadas com a redução do risco de desastre;
- 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 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.



Foto 1 – Visitas de trabalho ao IPMA

O **Agente Sênior de Proteção Civil**, depois de ser capacitado nas temáticas referidas desenvolverá ações no sentido de:

- Estimular uma maior relação de proximidade entre o SMPC e as Instituições que representa;
- Responsabilização por captar o interesse dos seus pares em matéria de Proteção civil na instituição onde está inserido (vagas de frio, ondas de calor, incêndios urbanos, etc.);
- Divulgação das recomendações regularmente difundidas por este serviço. (Avisos e Alertas);
- Participação nas diversas iniciativas (como apoio logístico) organizadas e dinamizadas pelo SMPC;
- Participação em ações de sensibilização direcionadas para a população escolar.
- Participação como observadores e como forma de apoio em Simulacros.

Para ser **Agente Sênior de Proteção Civil** é necessário:

- Ser associado de uma instituição/associação com resposta social de apoio aos séniores;
- Ser reformado ou pensionista;
- Estar inscrito no BVLA (Banco Voluntariado Local da Amadora).



Foto 2 – Sensibilização em eventos



Foto 3 – Formação aos Agentes Séniores

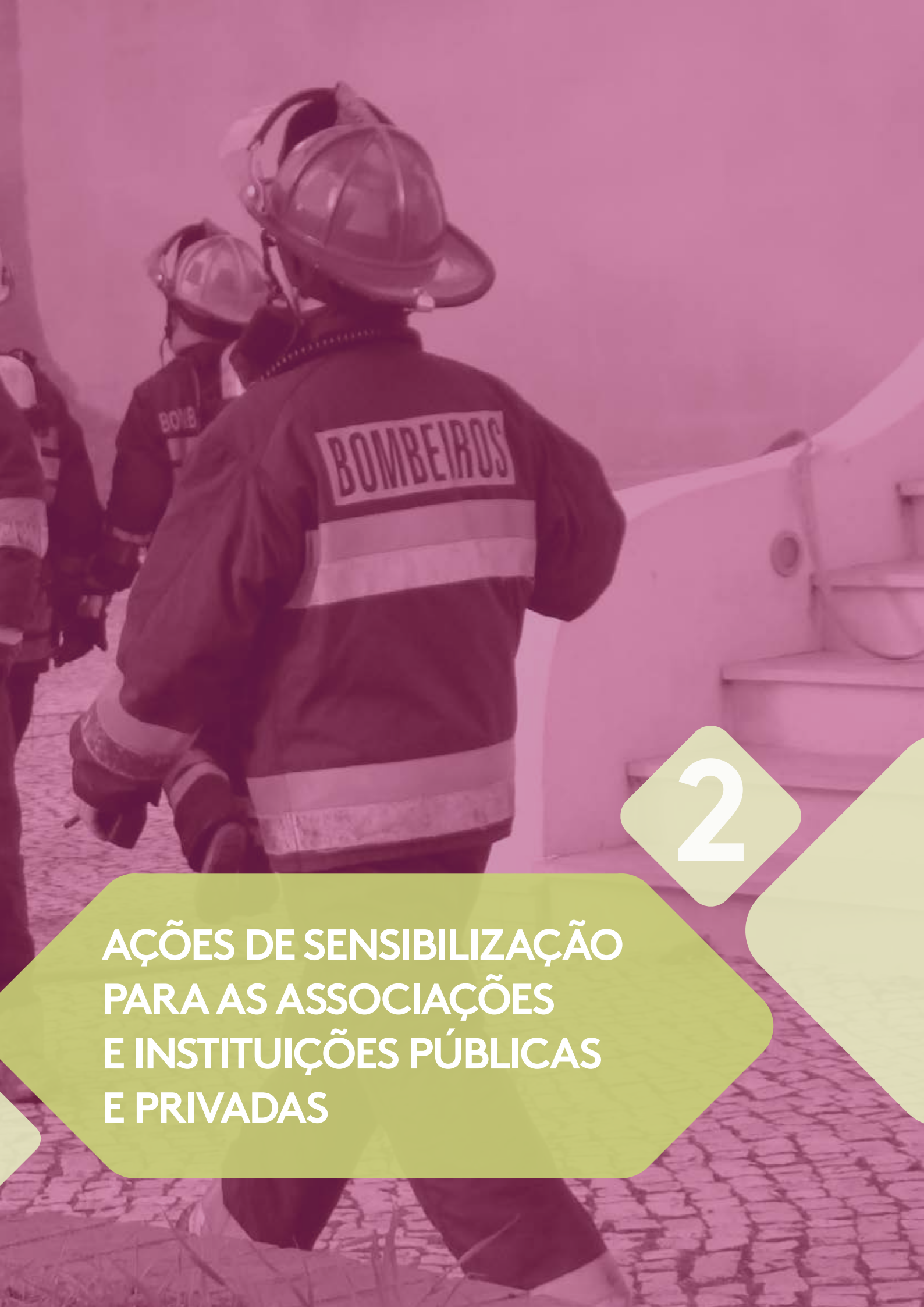


Foto 4 e 5 – Ações de Sensibilização a Comunidade Escolar

Em termos gerais de resultados alcançados, o projeto excedeu as expectativas iniciais, onde importa referir como pontos-chave:

- O número de parceiros (6) envolvidos 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.
- O número de entidades/organismos (13) com respostas sociais para a população sénior que aderiram a este projeto.
- O número de agentes séniores (33), formados e envolvidos no projeto até ao momento.





2

**AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO
PARA AS ASSOCIAÇÕES
E INSTITUIÇÕES PÚBLICAS
E PRIVADAS**

2.1. CALENDARIZAÇÃO DE AÇÕES

TEMÁTICAS/DATAS	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
SOS INCÊNDIOS URBANOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SOS PROTEÇÃO CIVIL	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PREVENÇÃO DOS EFEITOS DA VAGA DE FRIO NA SAÚDE DA POPULAÇÃO	X	X	X	X	X				
PREVENÇÃO DOS EFEITOS DE ONDAS DE CALOR NA SAÚDE DA POPULAÇÃO					X	X	X	X	X
PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!	X	X	X	X	X	X	X		
PREVENÇÃO RODOVIÁRIA (SÊNIOR)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SEGURANÇA SÊNIOR	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TÉCNICAS ELEMENTARES PRIMEIROS SOCORROS	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MÊS DISPONÍVEL PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO									X

2.1.1. SOS INCÊNDIOS URBANOS

A ação "Incêndios Urbanos | Segurança Doméstica", tem como principal objetivo sensibilizar a população para os diversos riscos tecnológicos, com especial destaque para os incêndios urbanos e fugas de gás que podem ser desencadeados com pequenos descuidos. São das ocorrências que mais acontecem no território da Amadora.

SOS INCÊNDIOS URBANOS	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. OCORRÊNCIAS NA AMADORA
	2. INCÊNDIOS URBANOS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
	3. FUGAS DE GÁS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
	4. ACIDENTES RODOVIÁRIOS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	NOVEMBRO A JULHO

2.1.2. SOS PROTEÇÃO CIVIL

A ação contempla um olhar sobre os principais desastres naturais e tecnológicos, o que poderemos fazer para os minimizar e evitar.

SOS PROTEÇÃO CIVIL	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. RISCO E DESASTRE (CONCEITOS)
	2. DESASTRES NATURAIS
	3. DESASTRES TECNOLÓGICOS
	4. DESAFIO PROTEÇÃO CIVIL
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	NOVEMBRO A JULHO

2.1.3. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DA VAGA DE FRIO NA SAÚDE DAS POPULAÇÕES

Esta ação de informação e sensibilização visa abordar o principal impacto e os seus diversos condicionantes (vaga de frio), aumentando a consciencialização da população para a saúde e seus efeitos.

PREVENÇÃO DOS EFEITOS DA VAGA DE FRIO NA SAÚDE DAS POPULAÇÕES	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	USP ANTÓNIO LUZ - ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	45 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. EFEITOS DA VAGA DE FRIO NA SAÚDE
	2. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	NOVEMBRO A MARÇO

2.1.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE DAS POPULAÇÕES

Esta ação de informação e sensibilização visa abordar o principal impacto e os seus diversos condicionantes (ondas de calor), aumentando a consciencialização da população para a saúde e seus efeitos.

PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE DAS POPULAÇÕES	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	USP ANTÓNIO LUZ - ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	45 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE
	2. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	MARÇO A JULHO

2.1.5. PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

Os idosos estão particularmente expostos à possibilidade de sofrer acidentes por quedas com consequências severas à sua saúde. Com esta ação de sensibilização pretende-se promover a prevenção de acidentes em locais de presença frequente de cidadãos idosos, para que estes mantenham a sua independência e autonomia pessoal sem colocar em risco a sua integridade física.

PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	USP ANTÓNIO LUZ - ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. IMPORTÂNCIA E CONSEQUÊNCIAS DE QUEDAS NOS IDOSOS
	2. IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO EXISTENTES
	3. ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DO PERIGO DE QUEDAS
	4. ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS POR PARTE DOS PARTICIPANTES
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	OUTUBRO A JUNHO

2.1.6. MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!

Promover a mudança de atitudes e de comportamentos face ao ambiente, tendo em vista os benefícios para a saúde da população.

MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	USP ANTÓNIO LUZ - ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	40 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. RAIOS-X À SAÚDE DO PLANETA.
	2. PLANETA DOENTE PESSOAS DOENTES – RISCOS PARA A SAÚDE QUE AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS PODEM CRIAR E AUMENTAR.
	3. COMO MELHORAR O MUNDO? ATITUDES E COMPORTAMENTOS ADEQUADOS NO DIA-A-DIA EM RELAÇÃO AOS RESÍDUOS, ÁGUA, AR, SOLO E TODOS OS RECURSOS NATURAIS À SUA VOLTA.
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	OUTUBRO A MAIO

2.1.7. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE

Uma preparação adequada pode dar ao cidadão uma maior capacidade de sobrevivência num cenário de adversidade. Assim, a ação pretende dar a conhecer quais as técnicas e conhecimentos a ter em conta para resistirmos a uma catástrofe.

PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM SITUAÇÃO DE CATÁSTROFE	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	EQUIPA COMUNITÁRIA DE RESPOSTA À EMERGÊNCIA (ECRE)
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. INTRODUÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA
	2. PREPARAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA
	3. EQUIPAMENTO
	4. TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA E AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	NOVEMBRO A JULHO

2.1.8. PERVENÇÃO RODOVIÁRIA (SÉNIOR)

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

PERVENÇÃO RODOVIÁRIA (SÉNIOR)	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	120 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. CONSELHOS DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	NOVEMBRO A JULHO

2.1.9. SEGURANÇA SÉNIOR

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

SEGURANÇA SÉNIOR	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. CRIMES VULGARMENTE COMETIDOS CONTRA IDOSOS
	2. FORMAS DE ATUAÇÃO
	3. COMO PREVENIR
	4. SE FOI VÍTIMA O QUE FAZER!
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	NOVEMBRO A JULHO

2.1.10. TÉCNICAS ELEMENTARES PRIMEIROS SOCORROS

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.

TÉCNICAS ELEMENTARES PRIMEIROS SOCORROS	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	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!
GRUPO ALVO	ASSOCIAÇÕES IPSS'S ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS
DISPONIBILIDADE PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO	DATAS
	NOVEMBRO A JULHO

2.2. INSCRIÇÃO

De modo a comunidade 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 formandos, data e hora pretendida**) para correio eletrónico carlos.rocha@cm-amadora.pt ou protecao.civil@cm-amadora.pt ;
- Caso a mesma entidade tenha vários turnos 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 ou protecao.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.**



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
protecao.civil@cm-amadora.pt

