

SAÚDE E COMUNIDADE VIVER MELHOR NA AMADORA



AMADORA

NOTA DE ABERTURA

CARAS E CAROS MUNICÍPES

Garantir respostas adequadas às vossas necessidades de saúde, com o desejo de que todos possam viver mais, numa cidade inclusiva, genuína, através de uma rede de apoio acessível para todos/as os/as que aqui habitam.

A brochura “Saúde e Comunidade – Viver Melhor na Amadora”, é um guia que evidencia os principais recursos de saúde e bem-estar ao longo do ciclo de vida disponíveis na cidade, através do qual se divulga uma série de projetos e parcerias estratégicas que são desenvolvidas diariamente por entidades privadas e solidárias em parceria com a Câmara Municipal da Amadora.

Destaco o Cartão Amadora 65+, destinado aos seniores da cidade, que oferece uma série de benefícios exclusivos. Entre as vantagens, os descontos em serviços de saúde, acesso a atividades culturais e desportivas e apoio personalizado em diversas áreas.

Importa destacar ainda, o AmaSénior Viva+, projeto ocupacional dedicado aos seniores da nossa cidade, do qual me orgulho de ver acompanhar e crescer ao longo de cada ano.

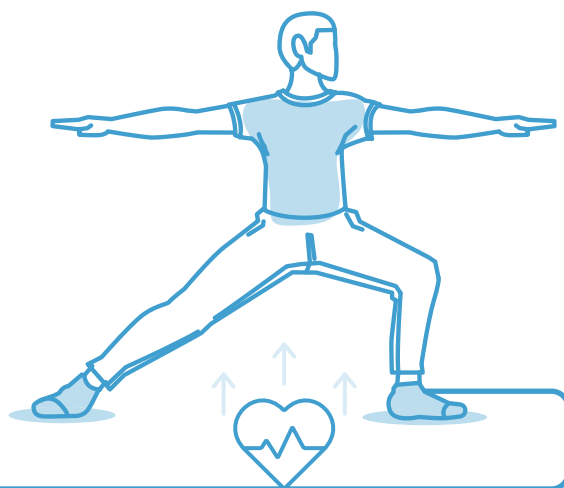
A política de saúde e de proximidade social que acompanho como Presidente da Câmara Municipal da Amadora, está centrada na criação de uma rede de apoio robusta e acessível. Porque cuidar da saúde não é apenas um esforço individual, mas sim uma responsabilidade partilhada, continuará a ser nossa intenção o reforço de ambientes que promovam o desenvolvimento e o bem-estar integral de todos/as os/as Amadorenses.



O Presidente da CMA
Vítor Ferreira

SAÚDE E COMUNIDADE VIVER MELHOR NA AMADORA

3



1

PILARES DA SAÚDE

É um desígnio para a Amadora melhorar a saúde e o bem-estar da população em todo o ciclo de vida, através da prevenção, promoção de saúde e educação que resultem no maior bem-estar individual e maior longevidade para a população.

SAÚDE É UM ESTADO DE COMPLETO BEM-ESTAR PROMOVIDO ATRAVÉS DE:

- Alimentação Saudável
- Exercício Físico Regular
- Monitorização regular da Saúde
- Saúde Mental e Bem-Estar Emocional
- Redução de comportamentos prejudiciais à saúde (tabagismo, o consumo excessivo de álcool e a ingestão de substâncias nocivas)
- Fruição dos equipamentos locais de lazer e desporto



Saúde Mental e
Bem-Estar Emocional

Exercício Físico Regular
Parque Central



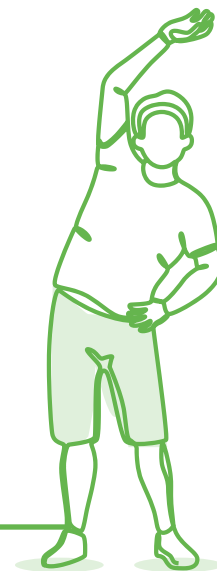
PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR NO ÂMBITO DA INTERVENÇÃO DA REDE SOCIAL



A Rede Social é um fórum que envolve a articulação de várias entidades e serviços locais com o objetivo de combater a pobreza e exclusão social melhorando as condições de vida da comunidade, fortalecer a coesão social e garantindo o acesso equitativo aos direitos sociais e de saúde.

A Rede Social da Amadora concretiza-se através dos seguintes documentos: diagnóstico social, que caracteriza o território e sistematiza os principais desafios e recursos da comunidade e o Plano de Desenvolvimento Social de Saúde da Amadora.

REDE SOCIAL
AMADORA | CLAS-Conselho Local de Ação Social



Na Amadora aposta-se na criação e no desenvolvimento de respostas sociais comunitárias e parcerias que permitem às pessoas apoiarem-se mutuamente nas várias dimensões da sua vida e no desenvolvimento do seu potencial máximo.



Reflexão sobre a Importância
do Trabalho em Rede

ORGANIZAÇÃO LOCAL DOS SERVIÇOS DE SAÚDE

Transferência de Competências para a Autarquia na área da saúde

No domínio da saúde foram descentralizadas competências no município com vista à aproximação dos serviços de saúde à população, tornando a gestão mais eficiente e adaptada às necessidades locais.

Na Amadora, a descentralização abrange as seguintes áreas:

- Gestão de infraestruturas e equipamentos não médicos de saúde afetos às unidades de cuidados de saúde primários;

- Gestão administrativa de assistentes operacionais e financiamento do transporte de profissionais de saúde para cuidados no domicílio;

- Implementação de instrumentos de planeamento promotores da saúde e prevenção da doença.

A intervenção municipal, na área da saúde prioriza a realização de iniciativas complementares ao Serviço Nacional de Saúde, que promovam o bem-estar e a qualidade de vida das comunidades locais.

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE AMADORA/SINTRA

A Unidade Local de Saúde de Amadora/Sintra, E.P.E. é uma organização do Serviço Nacional de Saúde criada em janeiro de 2024.

É composta pelos seguintes serviços de saúde na Amadora:

- Hospital Prof. Dr. Fernando Fonseca;
- 7 unidades de saúde familiar e 3 unidades de cuidados de saúde personalizados;

- 1 unidade de cuidados na comunidade (UCC Amadora +);

- 1 unidade de saúde pública (USP Amadora/Sintra).

A organização da ULS Amadora/Sintra assenta numa estratégia integrada de promoção da saúde, prevenção e gestão da doença, tendo como base o sistema os cuidados de saúde com o envolvimento e participação de parceiros da Comunidade.



PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR



4.1

INTERVENÇÃO DA ULS AMADORA/SINTRA

O Serviço Nacional de Saúde oferece localmente um conjunto de serviços promotores de saúde nos cuidados de saúde primários e em meio hospitalar.

- Vigilância, promoção da saúde e prevenção da doença nas diversas fases de vida, sendo estes:
- Saúde do recém-nascido, da criança e do adolescente (Plano Nacional de Saúde infantil; Vacinação e Saúde Escolar);
- Saúde da mulher (Planeamento familiar; cuidados pré-concecionais; vigilância da gravidez);
- Saúde do adulto e do idoso (vacinação e rastreios de base populacional ao cancro da mama,

cancro do colo do útero, cancro do colo do reto e retinopatia diabética);

- **Acompanhamento clínico** das situações de doença crónica e patologia múltipla e cuidados em situação de doença aguda;
- Disponibilização de **consultas especializadas** no âmbito dos Cuidados de Saúde Primários: Cessação Tabágica; IST | Infecções Sexualmente Transmissíveis; Obesidade; Terapia Familiar; Consulta do Viajante; Estomaterapia; Saúde Mental;
- **Gestor de saúde** do cidadão: interligação e colaboração em rede com outros serviços, sectores e níveis de cuidados.

Oferta de cuidados de saúde na comunidade (UCC Amadora +):

- Cuidados de saúde multidisciplinar e apoio psicológico e social, apoio de saúde domiciliário e de âmbito institucional, apoio ao cuidador, e saúde mental escolar e integração em redes de apoio à família e intervenção comunitária

Implementação e gestão de programas no domínio da saúde pública (USP Amadora/Sintra):

- Elaboração de informações e planos no domínio da saúde pública e vigilância epidemiológica e exercício de funções de autoridade de saúde



Vacinação
população



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde Materna e Infantil



PROGRAMA SEMENTE – GRAVIDEZ E PRIMEIRO ANO DE VIDA

Entidade promotora:

ULS Amadora/Sintra - Departamento de Saúde Mental

Descrição:

Programa de promoção da saúde mental na gravidez e primeiro ano de vida nos concelhos de Amadora e Sintra que inclui 2 níveis de intervenção:

- **Nível 1** – identificação famílias de risco por problemas de saúde mental no período perinatal e encaminhamento para uma rede de recursos na comunidade.
- **Nível 2** – Intervenção clínica em grávidas e puérperas com doença psiquiátrica e os seus bebés, acompanhadas no Serviço de Psiquiatria do HFF.

PROGRAMA SEMENTE, PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NOS FILHOS DE PESSOAS COM DOENÇA PSIQUIÁTRICA

Entidade promotora:

ULS Amadora/Sintra - Departamento de Saúde Mental

Descrição:

Programa com objetivo de promover a saúde mental identificando necessidades e oferecendo respostas ajustadas aos filhos de pessoas com doença psiquiátrica. Inclui abordagens de âmbito familiar (Child Talk) e dinamização de grupos preventivos com crianças e jovens (Grupos Semente).



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Promoção da Saúde e Estilos de Vida Saudáveis em Contexto Escolar



JOGOS JUVENIS ESCOLARES

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s): Agrupamentos de Escolas da Amadora, Escola Profissional Gustave Eiffel, Escola Luís Madureira e Colégio de Alfragide.

Descrição:

Competições interescolares, em diferentes modalidades, que procuram incentivar os jovens para a criação de hábitos de prática física e desportiva regular, contribuindo para promover estilos de vida mais ativos e responsáveis.

PROJETO “VER PARA CRER, OUVIR PARA APRENDER”

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidades parceiras:

Santa Casa da Misericórdia da Amadora; Escola Superior de Tecnologia da Saúde; Instituto Politécnico de Coimbra e o Oculista do Bairro.

Descrição:

O projeto tem como finalidade a deteção atempada de patologias visuais e auditivas em idades passíveis de aplicação de medidas terapêuticas efetivas, a fim de as prevenir e garantir o processo de aprendizagem e o pleno desenvolvimento das crianças.

KIDS ATHLETICS

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Parceiros:

Federação Portuguesa do Atletismo e Agrupamentos de Escolas da Amadora

Descrição:

Iniciativa integrada no projeto Amadora Atletismo que tem como objetivo promover um primeiro contacto com a modalidade e a promoção oportunidades para a criação de novos/as atletas.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS REFEITÓRIOS ESCOLARES

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

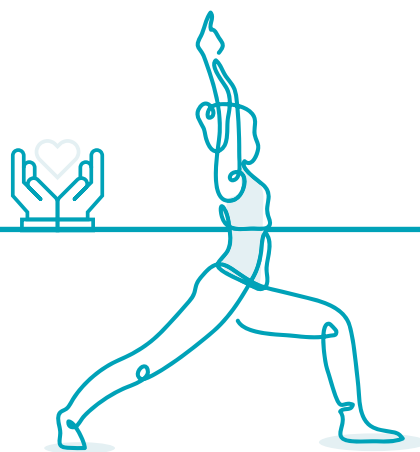
Descrição:

A alimentação escolar assegura uma refeição equilibrada, segura e nutricionalmente diversificada, adequada às necessidades dos alunos contribuindo para a promoção do sucesso escolar.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde, bem-estar e vida ativa



AMADORA MOVE

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

A semana europeia da mobilidade é uma iniciativa anual que decorre em setembro e que pretende consciencializar a população para a adoção de comportamentos compatíveis com o desenvolvimento sustentável, nomeadamente na escolha do meio de transporte nas deslocações diárias, priorizando as deslocações a pé, de bicicleta e transportes públicos.

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade parceira:

Federação Portuguesa de Atletismo

Descrição:

O Programa Nacional de Marcha e Corrida/ Centro de Marcha e Corrida da Amadora (CMCA), sediado no Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega, consiste num programa de acompanhamento técnico individualizado que visa apoiar todos os/as utentes que pretendam realizar uma prática regular e orientada nas disciplinas da Marcha e da Corrida.

AMADORA ATIVA

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

Programa que visa a promoção da prática de atividades físico-desportivas, lúdicas e recreativas, em espaços abertos, vocacionados para a ocupação dos tempos livres, no período de verão, nomeadamente nos parques públicos existentes na cidade.

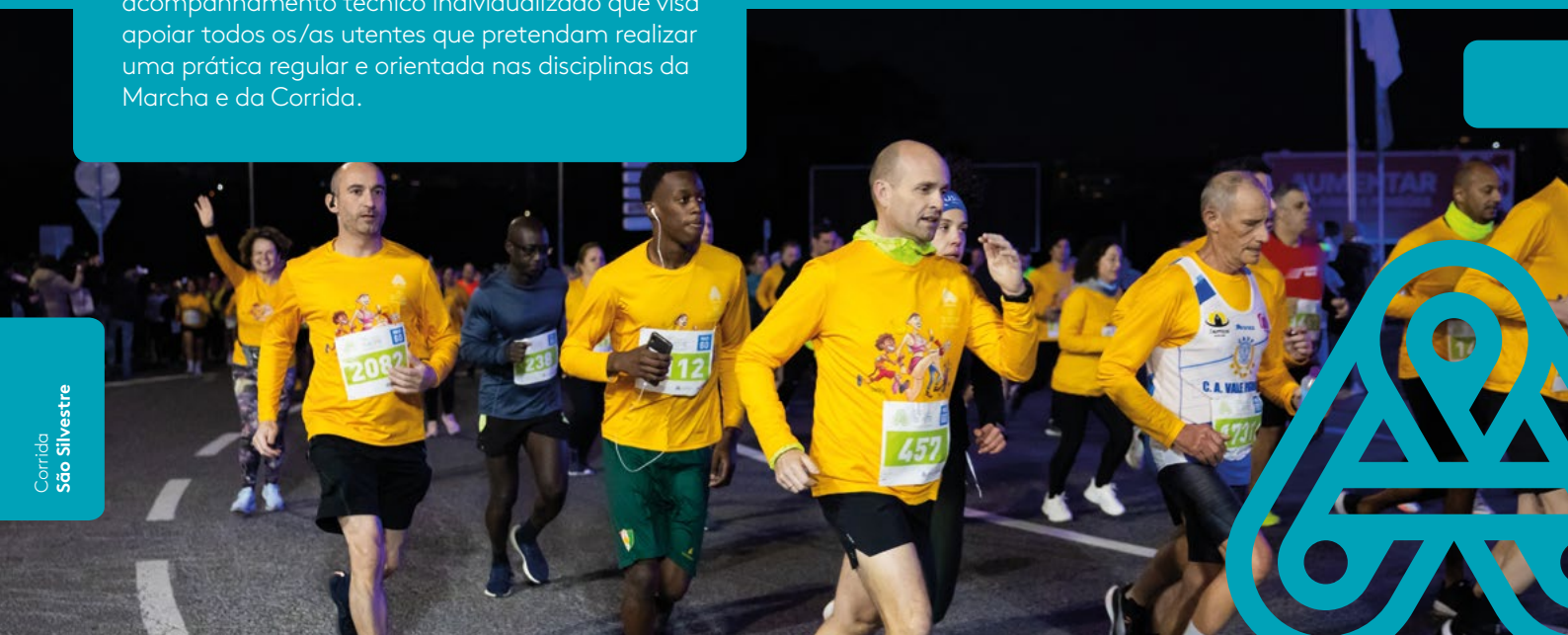
CORRIDA SÃO SILVESTRE DA AMADORA

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

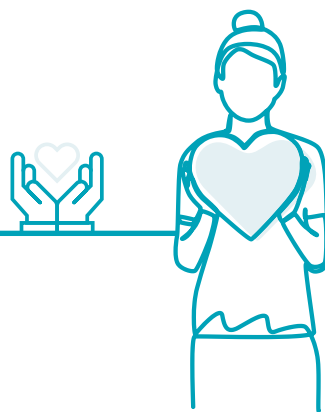
Descrição:

Prova de atletismo que ocorre anualmente no dia 31 de dezembro. Considerada a São Silvestre mais antiga de Portugal Continental. Esta prova é um momento de celebração comunitária, marcando o encerramento do ano com espírito desportivo e de confraternização.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde, bem-estar e vida ativa



PROGRAMA MUNICIPAL PARA O VOLUNTARIADO DA AMADORA

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Organizações Promotoras de Voluntariado da cidade

Descrição:

Programa destinado a incentivar a prática do voluntariado através da integração de voluntários/as em ações solidárias pontuais e/ou em projetos de continuidade desenvolvidos pelas Organizações Promotoras de Voluntariado da cidade.

PROJETO “RASTREAR PARA PREVENIR”

Entidade promotora:

AJPAS – Assoc. de Intervenção Comunitária, Desenvolvimento Social e de Saúde

Entidade(s) parceira(s):

Direção-Geral de Saúde e Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

Projeto que pretende promover a saúde pública através da realização de rastreios comunitários gratuitos, anónimos e confidenciais para diversas patologias, incluindo VIH, Hepatite B, Hepatite C e Sífilis.

AMADORA SEM SIDA – INICIATIVA FAST TRACK CITIES

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

AJPAS, Unidade Local de Saúde Amadora/Sintra, Direção-Geral de Saúde, Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e a Associação Nacional de Farmácias.

Descrição:

A Amadora Sem SIDA é uma iniciativa que resulta da adesão do município à Fast-Track Cities - Cidades na via rápida para acabar com a epidemia VIH, com o objetivo de combater e prevenir do VIH/SIDA e Tuberculose, assim como, a redução do estigma e da discriminação na Amadora.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde, bem-estar e vida ativa



MOBILIDADE E ACESSIBILIDADE

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

O Programa de Mobilidade e Acessibilidade disponibiliza apoio técnico e financeiro a pessoas com mobilidade reduzida e grau de incapacidade igual ou superior a 60%, que necessitam de adaptações no seu domicílio ou da instalação de equipamentos de elevação, com o objetivo de eliminar barreiras arquitetónicas e promover uma maior autonomia e qualidade de vida.

BALCÃO DE INCLUSÃO

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Instituto Nacional de Reabilitação

Descrição:

Este serviço disponibiliza o atendimento especializado a munícipes com deficiência ou incapacidade e suas famílias, fornecendo informações detalhadas sobre direitos, benefícios e recursos disponíveis, bem como orientações sobre medidas de proteção social, educação, formação profissional e inserção no mercado de trabalho.

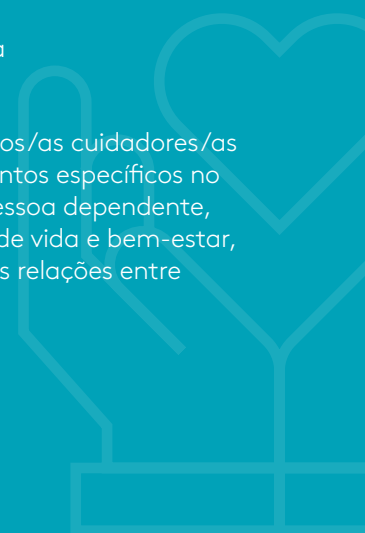
APOIO AO CUIDADOR

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

Programa que pretende dotar os/as cuidadores/as de competências e conhecimentos específicos no que respeita aos cuidados à pessoa dependente, aumentando a sua qualidade de vida e bem-estar, promovendo uma melhoria nas relações entre estes e pessoas cuidadas.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde, bem-estar e vida ativa



LINHA MUNICIPAL DE SAÚDE

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade Parceira:

Associação O Vigilante

Descrição:

A Linha Municipal de Saúde é um serviço de apoio a beneficiários do Cartão Amadora 65+, que tem como objetivo disponibilizar consultas médicas ao domicílio em situações de doença aguda.

Funciona gratuitamente nos períodos de encerramento dos centros de saúde, sendo uma alternativa em situações de doença não urgente.

AMASÉNIOR VIVA +

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Instituições e Juntas de Freguesia da Cidade

Descrição:

O Programa Amasénior Viva + é dirigido a pessoas com 55 ou mais anos residentes no Município que tem como principais objetivos a ocupação dos tempos livres da população, combatendo o isolamento social através da promoção de novas aprendizagens.

CARTÃO AMADORA 65+

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidades Parceiras:

Empresas solidárias

Descrição:

O Cartão Amadora 65+ é gratuito e disponibiliza programas de apoio social e de saúde especializados e focados nas necessidades da comunidade assim como o acesso a atividades recreativas promotoras de um envelhecimento ativo e saudável. Com este cartão os/as seus/suas beneficiários/as podem ainda usufruir de vantagens na utilização de serviços públicos e comércio local.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde e bem-estar Sénior



DO MAIOR PARA O MAIS PEQUENO

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Instituições, Juntas de Freguesia da Cidade e empresas solidárias

Descrição:

“Do Maior Para o Mais Pequeno”, tem como objetivo o combate ao isolamento social dos seniores, a promoção da participação cívica e a promoção da solidariedade intergeracional e interinstitucional, através da confeção pelos seniores, de produtos artesanais para bebés e famílias, que são doados à Unidade Local de Saúde Amadora/Sintra.

HIDROSÉNIO

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Clube de Natação da Amadora

Descrição:

As aulas de hidroginástica têm por objetivo a promoção de atividade física em meio aquático, dirigido a beneficiários/as do Cartão Amadora 65+.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde e bem-estar Sénior



AMASÉNIO BEM-ESTAR

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Associação Olhar com Saber

Descrição:

O projeto Amasénior Bem-Estar tem por objetivo a disponibilização de cuidados pessoais e de saúde aos/às beneficiários/as do Cartão Amadora 65+, podendo os mesmos ser realizados no domicílio em situações de dependência ou incapacidade.

AMASÉNIO LAZER

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

O programa Amasénior Lazer proporciona aos/às beneficiários/as do Cartão Amadora 65+ dias de férias e de descanso em diferentes locais de Portugal continental, participado em função dos rendimentos.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde e bem-estar Sênior



BANCO MUNICIPAL DE AJUDAS TÉCNICAS

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

O Banco Municipal de Ajudas Técnicas é um serviço de apoio à pessoa em situação de dependência, com o objetivo promover a melhoria dos cuidados prestados no domicílio através da cedência de equipamentos indispensáveis à sua autonomia.

COMEMORAÇÕES DE EFEMÉRIDES

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Instituições, Juntas de Freguesia da Cidade

Descrição:

Comemoração de datas especiais com o objetivo de promover o convívio e bem-estar, através do desenvolvimento de atividades dirigidas à população sénior. São comemorados o mês da população Maior, Natal, Dia dos Avós, entre outros.

SERVIÇO DE TELEASSISTÊNCIA (STAPA)

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Santa Casa da Misericórdia da Amadora

Descrição:

O STAPA é um serviço de apoio à população sénior ou em situação de dependência, que tem como objetivo disponibilizar um serviço diário de atendimento telefónico 24 horas, contribuindo para o combate à solidão e vulnerabilidade.



PROJETOS LOCAIS PROMOTORES DE SAÚDE

Saúde e bem-estar Sénior



OFICINA MULTISERVIÇOS

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Entidade(s) parceira(s):

Amadora Inova

Descrição:

A Oficina Multiserviços é um programa de apoio para a realização de pequenas reparações e adaptações na habitação com vista à sua melhoria, disponível para os/as beneficiários/as do Cartão Amadora 65+. A reparação/intervenção é gratuita ficando a cargo do/a beneficiário/a a aquisição dos materiais necessários para realizar o serviço solicitado.

OFICINA DE LIMPEZA

Entidade promotora:

Câmara Municipal da Amadora

Descrição:

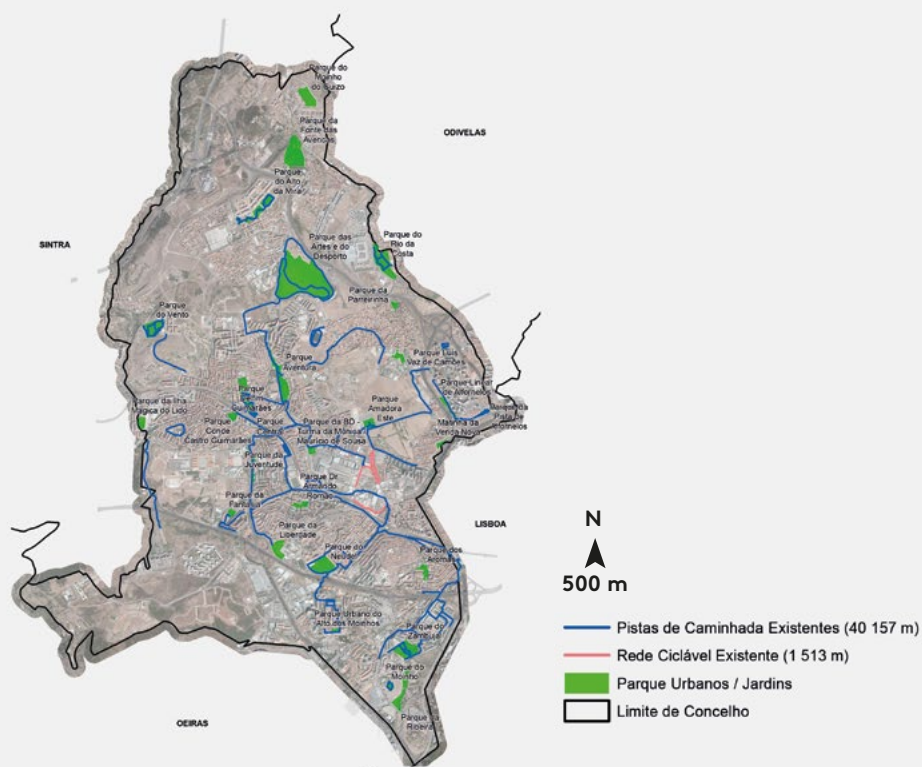
A Oficina de Limpeza é um programa de apoio à população sénior que inclui um serviço de limpeza profunda da habitação disponível para os/as beneficiários/as do Cartão Amadora 65+. Este serviço é comparticipado consoante avaliação socioeconómica do agregado familiar, garantindo que todos possam desfrutar de um ambiente limpo e saudável.



RECURSOS/EQUIPAMENTOS DA AMADORA

EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

- Complexo Desportivo Municipal Monte da Galega / Centro de Marcha e Corrida
- Complexo de Piscinas da Reboleira
- Piscina de Alfornelos





SAÚDE E
COMUNIDADE
VIVER MELHOR
NA AMADORA

Saúde não é somente a ausência de doença.
Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social.



Saiba mais em:
www.cm-amadora.pt