



AMADORA
Cidade

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS

COMUNIDADE ESCOLAR
PÚBLICA E PRIVADA

ASSOCIAÇÕES E INSTITUIÇÕES
PÚBLICAS E PRIVADAS

2021 | 2022

a m a d o r a



FICHA TÉCNICA

Título

Programa de Sensibilização
para a Redução dos Riscos | 2021 - 2022

Documento elaborado por:

Serviço Municipal de Proteção Civil - Câmara Municipal da Amadora

Colaboração:



Localidade

Amadora

Páginas

28

Edição

Novembro/2021



YouTube

MENSAGEM DA PRESIDENTE	04
1. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR PÚBLICA E PRIVADA	06
1.1. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES	08
1.2. EDUCAR PARA PREVENIR	09
1.3. PREVENIR PARA PROTEGER	09
1.4. VIVER SEM RISCOS COM O TINONI	10
1.5. SEGURANÇA INFANTIL	11
1.6. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA	11
1.7. EU E O MEU AMIGO PLANETA	11
1.8. EXERCÍCIO SOS SISMO	12
1.9. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE	12
1.10. WORKSHOP “ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS – FENÓMENOS EXTREMOS”	13
1.11. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	13
1.12. ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO DE “EXERCÍCIOS DE EVACUAÇÃO”	14
1.13. MASS TRAININGS	14
1.14. EXPOSIÇÕES TÉCNICO-OPERACIONAIS	14
1.15. CONCURSO ESCOLAR “TORNAR A MINHA ESCOLA MAIS RESILIENTE”	14
2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA ASSOCIAÇÕES E INSTITUIÇÕES PÚBLICAS E PRIVADAS	16
2.1. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES	18
2.2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM SITUAÇÃO DE ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE	19
2.3. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE DA POPULAÇÃO	19
2.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE DA POPULAÇÃO	20
2.5. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE	20
2.6. MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!	21
2.7. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR	21
2.8. PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	22
2.9. SEGURANÇA SÉNIOR	22
2.10. ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE EVACUAÇÃO	23
2.11. MASS TRAININGS	23
3. PROJETO ACADEMIA SÉNIOR – PROTEÇÃO CIVIL AMADORA	24
4. INSCRIÇÃO	28
CONTACTOS	30

MENSAGEM DA PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

A redução do risco 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.

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), 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 2021-2022, iremos continuar a desenvolver ações de informação e sensibilização em matéria de prevenção e autoproteção em situações de emergência.



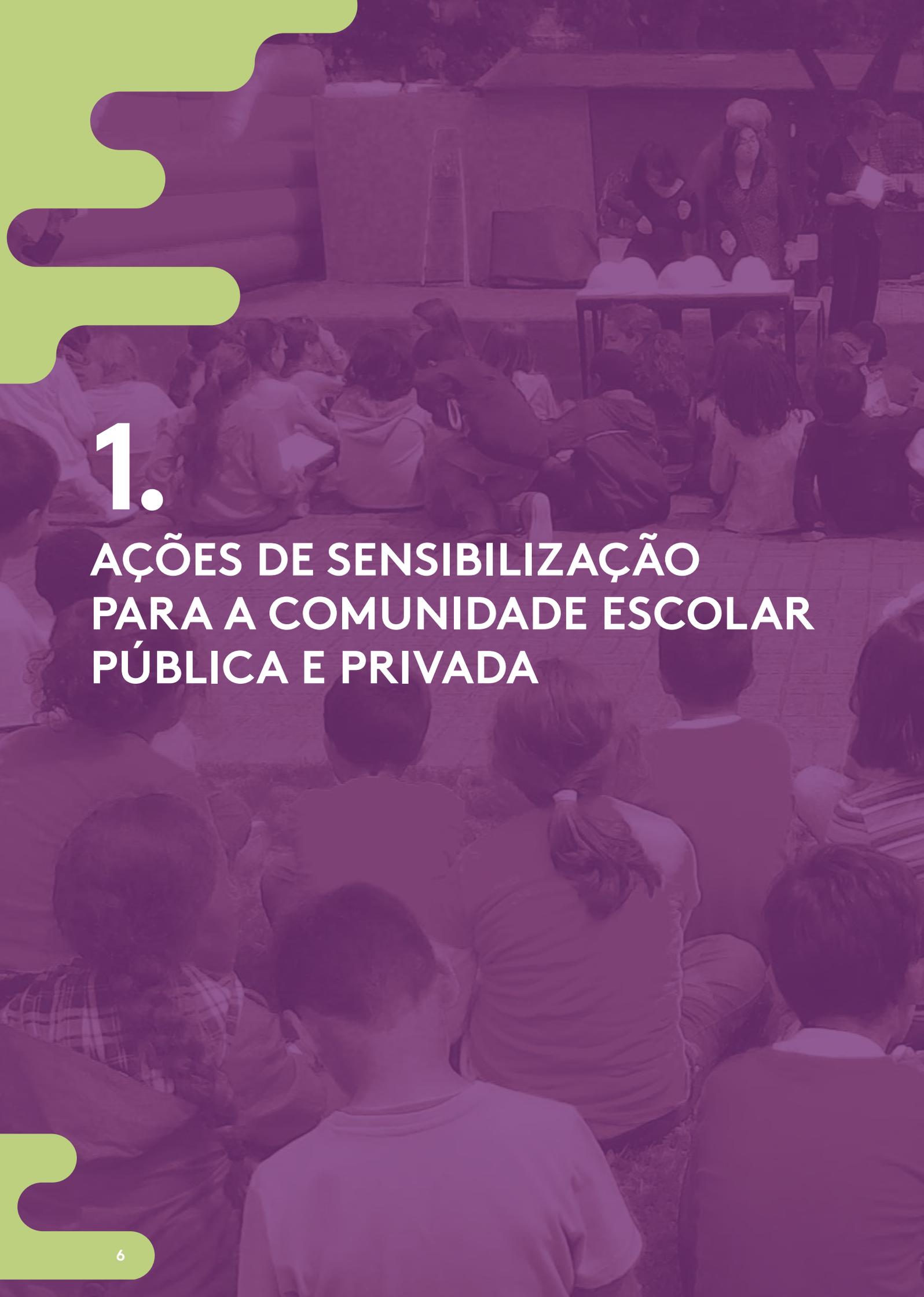


Carla Tavares

Presidente da Câmara Municipal da Amadora

amadora





1.

AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR PÚBLICA E PRIVADA



1.1. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES

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 de catástrofe, a segurança e as medidas de autoproteção. Não se pretende, em circunstância alguma, substituir os conteúdos programáticos presentes nos manuais escolares. A marcação de datas e horários de ações de sensibilização está condicionada à possibilidade das entidades que as ministram.

TEMÁTICAS/DATAS	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
CRECHES/JARDINS-DE-INFÂNCIA								
EDUCAR PARA PREVENIR	X	X	X	X	X	X	X	X
PRIMEIRO CICLO								
PREVENIR PARA PROTEGER	X	X	X	X	X	X		
VIVER SEM RISCOS COM O TINONI	X	X	X	X	X	X	X	X
SEGURANÇA INFANTIL	X	X	X	X	X	X	X	X
PREVENÇÃO RODOVIÁRIA	X	X	X	X	X	X	X	X
EU E O MEU AMIGO PLANETA	X	X	X	X	X	X	X	
SEGUNDO CICLO								
EXERCÍCIO SOS SISMO	X	X	X	X	X	X	X	X
SEGURANÇA INFANTIL	X	X	X	X	X	X	X	X
PREVENÇÃO RODOVIÁRIA	X	X	X	X	X	X	X	X
TERCEIRO CICLO								
EXERCÍCIO SOS SISMO	X	X	X	X	X	X	X	X
PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE	X	X	X	X	X	X	X	X
WORKSHOP "ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS – FENÓMENOS EXTREMOS"				X	X	X	X	X
ENSINO SECUNDÁRIO								
PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE	X	X	X	X	X	X	X	X
WORKSHOP "ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS – FENÓMENOS EXTREMOS"				X	X	X	X	X
DOCENTES E NÃO DOCENTES								
PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	X	X	X	X	X	X	X	X
ESCOLA								
ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE EVACUAÇÃO	X	X	X	X	X	X	X	X
MASS TRAININGS	X	X	X	X	X	X	X	X
EXPOSIÇÕES TÉCNICO-OPERACIONAIS	X	X	X	X	X	X	X	X
MÊS DISPONÍVEL PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO								X

1.2. EDUCAR PARA PREVENIR

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

EDUCAR PARA PREVENIR	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL ACADEMIA SÉNIOR DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	45 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO NA ESCOLA EM SITUAÇÃO DE ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE 2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM CASA
GRUPO ALVO	CRECHES JARDINS DE INFÂNCIA
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

1.3. PREVENIR PARA PROTEGER

Na ação “Prevenir para Proteger”, é exibido o filme “Evacuação de uma escola numa situação de emergência”, apresentam-se as funcionalidades de um “Kit de Emergência” e são distribuídas fichas pedagógicas sobre prevenção e segurança.

PREVENIR PARA PROTEGER	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	CAMPANHA LOCAL “AMADORA. LIGA À RESILIÊNCIA”
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. KIT DE EMERGÊNCIA 2. EVACUAÇÃO DE UMA ESCOLA EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA 3. FICHAS PEDAGÓGICAS “PREVENIR PARA PROTEGER”
GRUPO ALVO	1º CICLO (3º E 4º ANOS DE ESCOLARIDADE)
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A ABRIL

1.4. 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. Promove ainda 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 melhor preparadas.

VIVER SEM RISCOS COM O TINONI	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL POLÍCIA MUNICIPAL DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. ACIDENTES EM CASA E NA RUA 2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM SITUAÇÃO DE SISMO
GRUPO ALVO	1º CICLO (1º A 3º ANOS DE ESCOLARIDADE)
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

1.5. 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	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. CONSELHOS DE SEGURANÇA NAS DESLOCAÇÕES NA RUA 2. CONSELHOS DE SEGURANÇA EM CASA 3. CONSELHOS DE SEGURANÇA NO PARQUE
GRUPO ALVO	1º E 2º CICLOS
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

1.6. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA

Esta ação tem como principal missão prevenir os acidentes rodoviários e a redução das suas consequências, transmitindo conceitos de segurança rodoviária, nas deslocações entre casa e escola, bem como no seu quotidiano.

PREVENÇÃO RODOVIÁRIA	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. CONSELHOS DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA
GRUPO ALVO	1º E 2º CICLOS
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

1.7. EU E O MEU AMIGO PLANETA

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

EU E O MEU AMIGO PLANETA	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	40 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. RAIOS X À SAÚDE DO PLANETA 2. PLANETA DOENTE, PESSOAS DOENTES – RISCOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS PARA A SAÚDE 3. COMO AJUDAR O PLANETA A FICAR MELHOR? ATITUDES E COMPORTAMENTOS ADEQUADOS NO QUOTIDIANO
GRUPO ALVO	1º CICLO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A MAIO

1.8. EXERCÍCIO SOS SISMO

Na ação “Exercício SOS Sismo” são focadas 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.

SOS SISMO	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. FORÇAS INTERNAS DO PLANETA E RISCO SÍSMICO
	2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	2º E 3º CICLOS
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

1.9. 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	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	EQUIPA COMUNITÁRIA DE RESPOSTA A EMERGÊNCIA (ECRE)
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. INTRODUÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA
	2. PREPARAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA E EQUIPAMENTO
	3. TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA E AUTO-PROTEÇÃO
GRUPO ALVO	3º CICLO ENSINO SECUNDÁRIO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

1.10. WORKSHOP “ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS – FENÓMENOS EXTREMOS”

Os Workshops “Alterações Climáticas” têm como finalidade discutir com os alunos os conceitos de efeito de estufa, aquecimento global e as soluções para combater as alterações climáticas.

WORKSHOP “ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS – FENÓMENOS EXTREMOS”	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	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
GRUPO ALVO	3º CICLO ENSINO SECUNDÁRIO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	FEVEREIRO A JUNHO

1.11. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES

A preparação face a uma situação de acidente grave ou catástrofe assume uma maior importância dentro de uma comunidade escolar. Assim sendo, esta ação visa sensibilizar o pessoal docente e não docente, bem como os delegados e sub-delegados de turma, para as medidas de autoproteção face a situações adversas, transmitindo conhecimentos para a correta evacuação.

PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
	2. PROCEDIMENTOS DE EVACUAÇÃO EM SITUAÇÃO DE ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE
GRUPO ALVO	PESSOAL DOCENTE E NÃO DOCENTE DELEGADOS E SUB-DELEGADOS DE TURMA
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO



amadora

2.

AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA ASSOCIAÇÕES E INSTITUIÇÕES PÚBLICAS E PRIVADAS



2.1. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES

TEMÁTICAS/DATAS	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM SITUAÇÃO DE ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE	X	X	X	X	X	X	X	X	
PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS VAGAS 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 (SÉNIOR)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	X	X	X	X	X	X	X	X	
SEGURANÇA SÉNIOR	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE EVACUAÇÃO	X	X	X	X	X	X	X	X	
MASS TRAININGS	X	X	X	X	X	X	X	X	
MÊS DISPONÍVEL PARA A REALIZAÇÃO DA AÇÃO									X

2.2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM SITUAÇÃO DE ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE

Esta ação visa dotar os utentes, funcionários e técnicos das instituições do município da Amadora de orientações face a medidas de autoproteção em situação de acidente grave e catástrofe.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM SITUAÇÃO DE ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO 2. PROCEDIMENTOS DE EVACUAÇÃO EM SITUAÇÃO DE ACIDENTE GRAVE OU CATÁSTROFE
GRUPO ALVO	UTENTES, FUNCIONÁRIOS E TÉCNICOS DA INSTITUIÇÃO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

2.3. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE DA POPULAÇÃO

Esta ação de informação e sensibilização visa abordar as causas e consequências das vagas de frio, aumentando a consciencialização da população para a saúde e seus efeitos.

PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE DA POPULAÇÃO	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	45 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. EFEITOS DA VAGA DE FRIO NA SAÚDE 2. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTEÇÃO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A FEVEREIRO

2.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE DA POPULAÇÃO

Esta ação de informação e sensibilização visa abordar as causas e consequências das ondas de calor, aumentando a consciencialização da população para a saúde e seus efeitos.

PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE DA POPULAÇÃO	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	45 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. EFEITOS DA ONDA DE CALOR NA SAÚDE
	2. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTEÇÃO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	MARÇO A JUNHO

2.5. 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 CENÁRIO DE CATÁSTROFE	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	EQUIPA COMUNITÁRIA DE RESPOSTA A EMERGÊNCIA (ECRE)
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. INTRODUÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA
	2. PREPARAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA E EQUIPAMENTO
	3. TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA E AUTO-PROTEÇÃO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JULHO

2.6. 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	ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	40 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. RAIOS X À SAÚDE DO PLANETA 2. RISCOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS PARA A SAÚDE 3. COMO AJUDAR O PLANETA A FICAR MELHOR? COMPORTAMENTOS ADEQUADOS NO QUOTIDIANO
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A MAIO

2.7. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR

Esta ação visa a prevenção dos acidentes rodoviários e redução das suas consequências.

PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. CONSELHOS DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JULHO

2.8. PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

Os idosos estão particularmente expostos a sofrer quedas com consequências severas à sua saúde. Com esta ação de sensibilização, pretende-se promover a prevenção de acidentes na população idosa, para que esta mantenha a sua independência sem colocar em risco a sua integridade física.

PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	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
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JUNHO

2.9. 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!
DATAS PARA REALIZAÇÃO DA AÇÃO	NOVEMBRO A JULHO

2.10. ACOMPANHAMENTO E OBSERVAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE EVACUAÇÃO

Este acompanhamento visa fornecer apoio técnico e logísticos aos exercícios de evacuação elaborados pelas diversas instituições.

2.11. MASS TRAININGS

Esta ação tem como objetivo a sensibilização das instituições públicas e privadas, em matéria de Suporte Básico de Vida, através de exercícios de treino e simulação, para eventualidade de atuar em situação de reanimação.





3.

PROJETO ACADEMIA SÉNIOR – PROTEÇÃO CIVIL AMADORA

**PROTECÇÃO CIVIL
AMADORA**

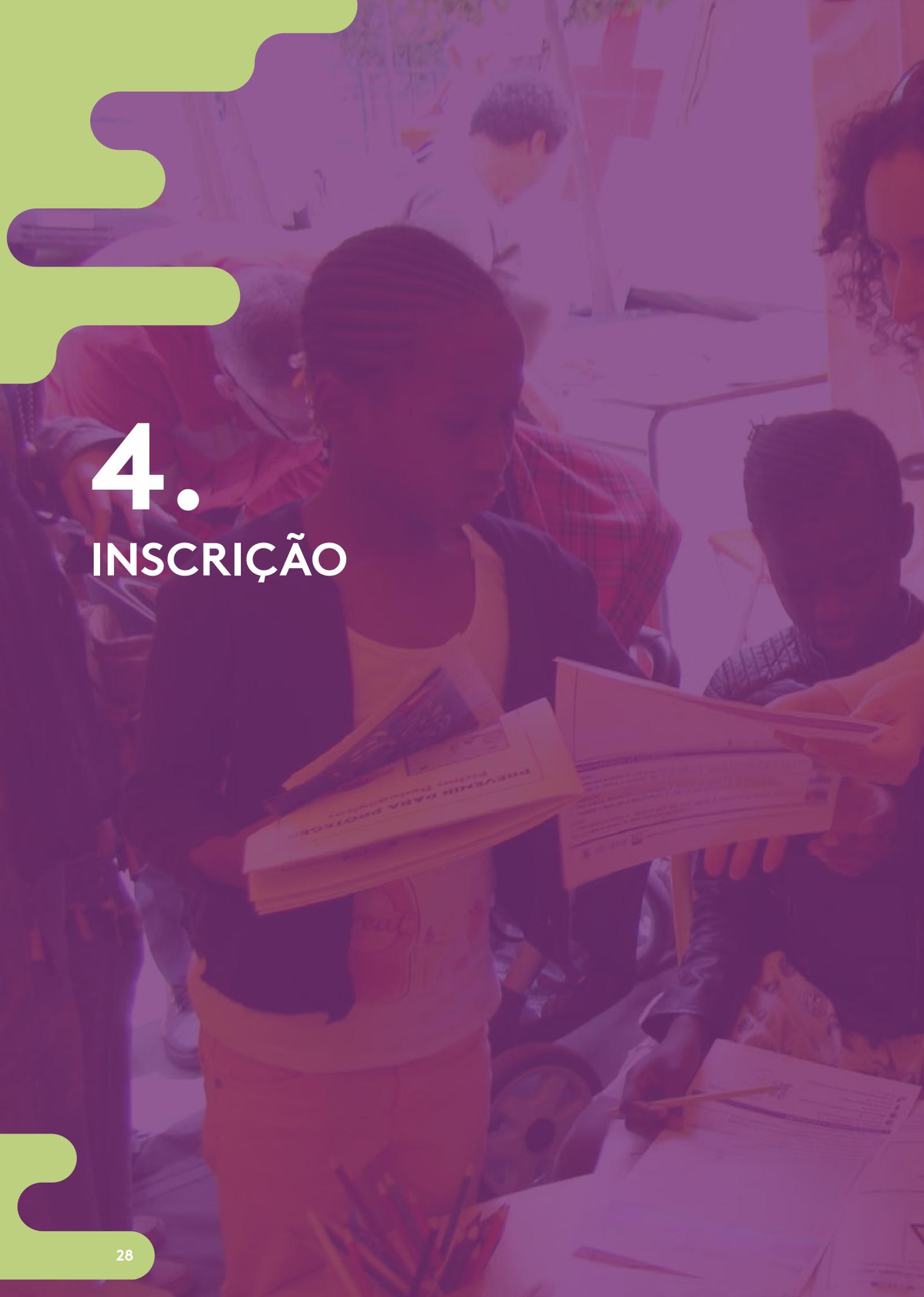


O projeto Academia Sénior – Proteção Civil Amadora, iniciou-se em 2014 é dirigido à população sénior que pretenda oferecer a sua disponibilidade de forma voluntária e colaborar com o Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora (SMPC).

Este projeto foi criado com vista a aumentar a participação ativa dos seniores na partilha de conceitos de prevenção de situações de risco, contribuindo para o fortalecimento da cultura de segurança no município da Amadora, tendo como principais objetivos:

- Resgatar e valorizar o papel social do sénior e os seus saberes, experiências e vivências, através de ações que aproximem os seniores a formas mais concretas de participação ativa, em especial na temática da prevenção e autoproteção;
- Otimizar a ocupação do tempo livre do sénior com ações de sensibilização e informação, relacionadas com a redução do risco;
- 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.

Os interessados poderão inscrever-se neste projeto através do email resiliente@cm-amadora.pt ou carlos.rocha@cm-amadora ou do contato telefónico **21 436 90 15**.



4. INSCRIÇÃO



De modo a ter acesso às ações de informação e sensibilização propostas, os interessados deverão efetuar uma inscrição prévia, enviando email para resiliente@cm-amadora.pt ou carlos.rocha@cm-amadora.pt, indicando:

Comunidade escolar: nome da ação pretendida, escola, ano, turma, n° de alunos e data e horário pretendidos;

Associações e instituições: nome da ação pretendida, instituição, n° de formando e data e horário pretendidos;

Caso a mesma entidade tenha várias turmas ou 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.

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.

CONTACTOS

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

MORADA: Travessa de Santa Teresinha S/N 2650-118

TELEFONE: + 351 21 436 90 15

CORREIO ELETRÓNICO: resiliente@cm-amadora.pt
carlos.rocha@cm-amadora.pt



amadora

