

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS



AMADORA
Cidade

ESCOLAS E INSTITUIÇÕES
DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DO MUNICÍPIO DA AMADORA

2022 | 2023





FICHA TÉCNICA

Título

Programa de Sensibilização
para a Redução dos Riscos | 2022-2023

Documento elaborado por:

Equipa da Campanha: Amadora. Liga à Resiliência 2021–2030

Colaboração:



Localidade

Amadora

Páginas

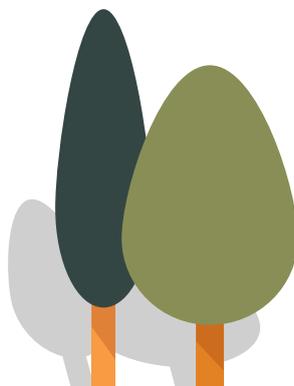
28

Edição

Setembro/2022



YouTube



ÍNDICE

MENSAGEM DA PRESIDENTE	04
1. AÇÕES DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS.....	06
CALENDARIZAÇÃO 2022/2023	08
1.1. EDUCAR PARA PREVENIR	08
1.2. VIVER SEM RISCOS	08
1.3. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE	09
1.4. SEGURANÇA INFANTIL	09
1.5. FICHA PEDAGÓGICA - POLÍCIA MUNICIPAL	10
1.6. EU E O MEU AMIGO PLANETA	10
1.7. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	11
2. AÇÕES DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES.....	12
CALENDARIZAÇÃO 2022/2023	14
2.1. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	14
2.2. EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE	14
2.3. EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE	15
2.4. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE.....	15
2.5. MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!	16
2.6. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR	16
2.7. SEGURANÇA SÉNIOR.....	17
2.8. PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	17
3. WORKSHOPS TEMÁTICOS	18
3.1. WORKSHOP “ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS”	20
3.2. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA.....	20
3.3. EXERCÍCIO “SOS SISMO”	21
3.4. UM DIA NO QUARTEL.....	21
3.5. INCÊNDIOS URBANOS	22
3.6. INCÊNDIOS RURAIS	22
4. ACADEMIA SÉNIOR DE PROTEÇÃO CIVIL	24
5. INSCRIÇÃO	26
6. CONTACTOS	26



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, e conseqüentemente na redução dos riscos a que está exposto.

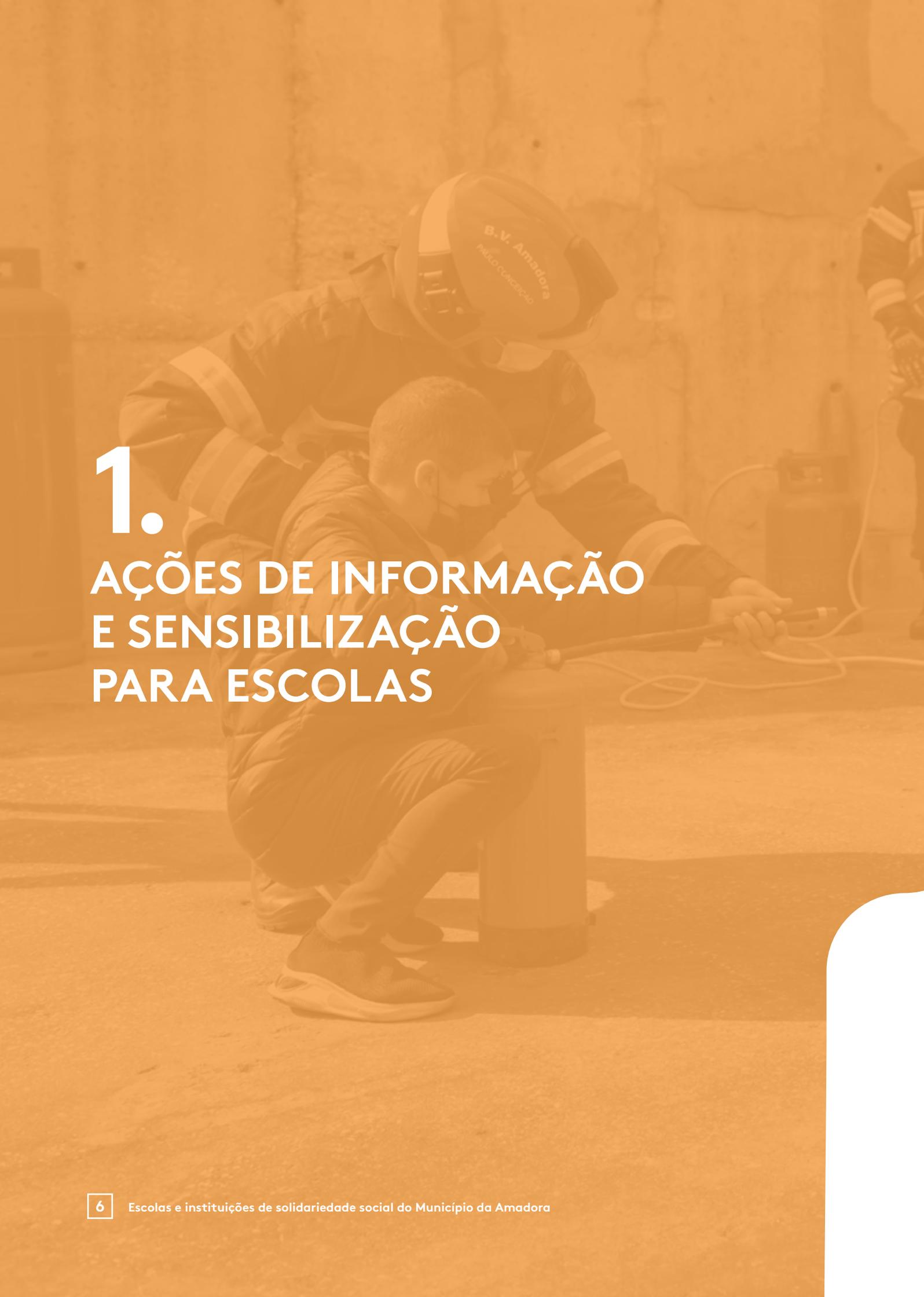
Foi nesse pressuposto que em 2010 o Município lançou o “Programa de Informação e Sensibilização para a Redução do Desastre no Município da Amadora”, em parceria com as várias entidades de socorro e segurança, e que tendo vindo a ganhar expressão tanto na comunidade escolar (jardim de infância, 1º/2º/3º 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 2022-2023, 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



1. AÇÕES DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS



CALENDARIZAÇÃO 2022/2023

As ações aqui apresentadas servem como complemento aos currículos escolares que, ao longo do ano letivo, focam algumas problemáticas relacionadas com o risco, segurança e medidas de autoproteção. Os conteúdos programáticos destas ações não pretendem substituir, em circunstância alguma, os programas escolares. **A marcação de datas e horários de ações de sensibilização está condicionada à disponibilidade que abaixo se apresenta. A hora de início das ações deverá estar compreendida dentro de um dos períodos disponíveis aqui indicados.**

1.1. EDUCAR PARA PREVENIR

A ação “Educar para Prevenir” nasceu da parceria com o Projeto Academia Sénior de Proteção Civil da Amadora e destina-se aos alunos do ensino pré-escolar, que, de forma lúdica, apela a hábitos de 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
	2. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM CASA
GRUPO ALVO	PRÉ-ESCOLAR
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H

1.2. VIVER SEM RISCOS

Esta ação pretende transmitir conhecimentos de segurança e autoproteção em diversos espaços físicos (casa, rua, etc), promovendo, de forma lúdica, a sensibilização das crianças para a temática do risco, incitando à adoção de medidas de autoproteção.

VIVER SEM RISCOS	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. PREVENÇÃO EM CASA
	2. PREVENÇÃO NA RUA
	3. PREVENÇÃO EM FÉRIAS
GRUPO ALVO	1º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

1.3. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE

Esta ação destina-se aos alunos do 3º ciclo e ensino secundário, e tem como objetivo transmitir ferramentas para fazer face a uma situação de catástrofe, que pode ocorrer a qualquer momento.

PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO 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 E EQUIPAMENTO
	3. TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA E AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	3º CICLO/SECUNDÁRIO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

1.4. SEGURANÇA INFANTIL

Esta ação pretende transmitir conhecimentos de segurança, a adotar na escola, em casa, na rua e no parque, para mitigar os efeitos dos riscos no quotidiano das crianças do 1º e 2º ciclo.

SEGURANÇA INFANTIL	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA - DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. SEGURANÇA NA RUA
	2. SEGURANÇA EM CASA E NA ESCOLA
	3. SEGURANÇA NO PARQUE INFANTIL
GRUPO ALVO	1º E 2º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

1.5. FICHA PEDAGÓGICA – POLÍCIA MUNICIPAL

Esta ação tem como principal missão apresentar o trabalho que o Serviço de Polícia Municipal desempenha e que deve contar com a participação de toda a comunidade.

FICHA PEDAGÓGICA - POLÍCIA MUNICIPAL	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO DE POLÍCIA MUNICIPAL
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. EDUCAÇÃO RODOVIÁRIA
	2. EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA
	3. EDUCAÇÃO AMBIENTAL
GRUPO ALVO	4º ANO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 08-12H TARDE: 14-16H

1.6. EU E O MEU AMIGO PLANETA

Esta iniciativa pretende 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	USP ANTÓNIO LUZ – ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	40 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. RAIOS-X À SAÚDE DO PLANETA
	2. PLANETA DOENTE = PESSOAS DOENTES: EFEITOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS NA SAÚDE
	3. COMO AJUDAR O PLANETA A FICAR MELHOR? ATITUDES E COMPORTAMENTOS ADEQUADOS NO QUOTIDIANO
GRUPO ALVO	1º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A MAIO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

1.7. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES

Esta ação pretende instruir o pessoal docente e responsáveis de segurança das escolas, bem como os delegados e subdelegados de turma, sobre as necessárias medidas de segurança e autoproteção, para fazer face a situações de adversidade.

PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO NA REDUÇÃO DO RISCO
	2. INCÊNDIOS URBANOS – PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA
	3. SISMOS – PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA
GRUPO ALVO	PESSOAL DOCENTE DELEGADOS E SUB-DELEGADOS DE TURMA
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H NOITE: 18-20H

2.

AÇÕES DE INFORMAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES



CALENDARIZAÇÃO 2022/2023

As ações aqui apresentadas relembram medidas de autoproteção face a situações de adversidade, com o objetivo de aumentar a cultura de segurança nas instituições de solidariedade social da Amadora. **A marcação de datas e horários de ações de sensibilização está condicionada à disponibilidade que abaixo se apresenta.**

2.1. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES

Esta ação pretende instruir técnicos e funcionários das instituições sobre as necessárias medidas de segurança e autoproteção, para fazer face a situações de acidente grave ou catástrofe.

PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO NA REDUÇÃO DO RISCO
	2. INCÊNDIOS URBANOS – PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA
	3. SISMOS – PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA
GRUPO ALVO	TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JULHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.2. EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE

Esta ação visa consciencializar a população para as causas das vagas de frio e suas consequências para a saúde.

EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	USP ANTÓNIO LUZ - ACES AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	45 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE
	2. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A MARÇO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.3. EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE

Esta ação visa consciencializar a população para as causas das ondas de calor e suas consequências para a saúde.

EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE	
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	UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	ABRIL A JULHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.4. PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO DE CATÁSTROFE

Uma preparação adequada pode dar ao cidadão uma maior capacidade de sobrevivência num cenário de adversidade. Assim, esta ação pretende transmitir ferramentas para fazer face a uma situação de acidente grave ou catástrofe, que pode ocorrer a qualquer momento.

PREPARAÇÃO E SOBREVIVÊNCIA EM CENÁRIO 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 E EQUIPAMENTO
	3. TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA E AUTOPROTEÇÃO
GRUPO ALVO	TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JULHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.5. MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!

Esta ação tem como objetivo a promoção da mudança de atitudes e comportamentos face ao ambiente, tendo em conta os benefícios para a saúde da população e ecossistemas.

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. RISCOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS PARA A SAÚDE
	3. COMPORTAMENTOS DO QUOTIDIANO – COMO AJUDAR O PLANETA
GRUPO ALVO	UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A MAIO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.6. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR

De modo a reduzir a sinistralidade rodoviária, especialmente entre a população sénior, esta ação tem como objetivo sensibilizar os utentes das instituições para a importância da adoção de medidas de autoproteção na estrada, tanto enquanto condutores como na circulação pedonal.

PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA – DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. SEGURANÇA RODOVIÁRIA
GRUPO ALVO	UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A JULHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.7. SEGURANÇA SÉNIOR

Esta ação pretende orientar os utentes das instituições para a adoção de hábitos mais seguros nas atividades do seu dia a dia.

SEGURANÇA SÉNIOR	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA – DIVISÃO DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. CRIMES CONTRA IDOSOS
	2. FORMAS DE ATUAÇÃO
	3. PREVENÇÃO
	4. COMO PROCEDER
GRUPO ALVO	UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A JULHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.8. PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

Esta ação de sensibilização pretende promover a prevenção de acidentes na população sénior, para que esta possa manter a sua independência sem colocar em risco a sua saúde.

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 FATORES DE RISCO EXISTENTES
	3. REDUÇÃO DO RISCO DE QUEDAS
	4. ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS
GRUPO ALVO	UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A JULHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H



3.

WORKSHOPS TEMÁTICOS



3.1. WORKSHOP “ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS”

Esta iniciativa tem como finalidade discutir de forma lúdico-didática com os alunos conceitos ligados às alterações climáticas, e medidas de mitigação das mesmas.

WORKSHOP – ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. A ATMOSFERA
	2. A AÇÃO HUMANA
	3. CLIMA E EFEITO DE ESTUFA
	4. EXERCÍCIO – MEDIDAS DE MITIGAÇÃO DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS
LOCAL DE REALIZAÇÃO	EM SALA DE AULA – ESTABELECIMENTO ESCOLAR
GRUPO ALVO	3º CICLO ENSINO SECUNDÁRIO ENSINO PROFISSIONAL
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

3.2. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA

Este workshop teórico-prático tem como objetivo dotar a comunidade escolar de competências de atuação em situações que careçam de primeiro socorro simples, bem como transmitir técnicas de Suporte Básico de Vida no adulto e criança.

PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO LOCAL DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. ATUAÇÃO NO PRIMEIRO SOCORRO
	2. SUPORTE BÁSICO DE VIDA - ADULTO
	3. SUPORTE BÁSICO DE VIDA - CRIANÇA
LOCAL DE REALIZAÇÃO	ESTABELECIMENTO ESCOLAR INSTITUIÇÕES
GRUPO ALVO	3º CICLO ENSINO SECUNDÁRIO ENSINO PROFISSIONAL PESSOAL DOCENTE TÉCNICOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

3.3. EXERCÍCIO “SOS SISMO”

Este exercício divide-se em duas partes: na primeira, são transmitidas as medidas de autoproteção a adotar num cenário de sismo na escola, seguindo-se a realização de um exercício de evacuação em sala de aula.

EXERCÍCIO “SOS SISMO”	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
	2. PROCEDIMENTOS DE ATUAÇÃO – DURANTE E APÓS O SISMO
	3. KIT DE EMERGÊNCIA
	4. EXERCÍCIO PRÁTICO – SOS SISMO
LOCAL DE REALIZAÇÃO	EM SALA DE AULA – ESTABELECIMENTO ESCOLAR
GRUPO ALVO	2º 3º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

3.4. UM DIA NO QUARTEL

De forma a reduzir a vulnerabilidade a acidentes graves a que os mais novos estão sujeitos, esta ação pretende transmitir medidas de autoproteção e a promoção de uma cultura de segurança aos alunos do 1º e 2º ciclo do Município da Amadora.

UM DIA NO QUARTEL	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
	2. PROCEDIMENTOS DE EVACUAÇÃO EM INCÊNDIO URBANO
	3. VISITA AO INTERIOR DO QUARTEL
LOCAL DE REALIZAÇÃO	QUARTEL DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
GRUPO ALVO	1º CICLO 2º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A ABRIL
	SEXTAS-FEIRAS: 09-12H

3.5. INCÊNDIOS URBANOS

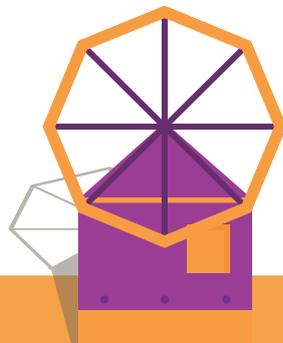
De forma a reduzir a vulnerabilidade da comunidade aos incêndios urbanos, esta ação pretende transmitir medidas de autoproteção em situação de incêndio urbano, promovendo uma cultura de segurança no Município da Amadora.

INCÊNDIOS URBANOS	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
	2. PROCEDIMENTOS DE EVACUAÇÃO E PRIMEIRA INTERVENÇÃO
LOCAL DE REALIZAÇÃO	QUARTEL DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
GRUPO ALVO	1º CICLO 2º CICLO 3º CICLO UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A FEVEREIRO
	QUARTAS-FEIRAS: 09-12H

3.6. INCÊNDIOS RURAIS

De forma a reduzir a vulnerabilidade da comunidade aos incêndios rurais, esta ação pretende transmitir medidas de autoproteção em situação de incêndio rural, promovendo uma cultura de segurança no Município da Amadora.

INCÊNDIOS RURAIS	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
	2. PROCEDIMENTOS DE ATUAÇÃO E PRIMEIRA INTERVENÇÃO
LOCAL DE REALIZAÇÃO	QUARTEL DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
GRUPO ALVO	1º CICLO 2º CICLO 3º CICLO UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	MARÇO A JUNHO
	QUARTAS-FEIRAS: 09-12H



A photograph of a classroom, overlaid with a semi-transparent green filter. In the foreground, several children are sitting on the floor, their backs to the camera. In the middle ground, a teacher is seated at a desk, facing the children. The desk has a computer monitor and other items on it. The background features a whiteboard with various educational diagrams and text, including the words 'NÃO DESTRUA', 'MÉDIA', 'OVO', 'LÁZARA', 'CASA', 'ESQUA', 'METAMORFÓSE', and 'AEIOU'. There are also some small drawings and a calendar on the wall.

4.

ACADEMIA SÉNIOR DE PROTEÇÃO CIVIL



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

Esta iniciativa foi criada com vista a promover a participação dos mais velhos na partilha de medidas de autoproteção, contribuindo para o fortalecimento da cultura de segurança na cidade da Amadora, tendo como principais objetivos:

- Valorizar o papel social do idoso e os seus saberes, através de ações com a comunidade (escolar e associativa) que o aproxime de formas mais concretas de participação ativa, em especial na temática da prevenção e autoproteção;
- Promover a ocupação do tempo livre do sénior com ações de sensibilização e informação, relacionadas com a redução do risco;
- Contribuir para o aumento da autoestima, qualificação, satisfação e realização do idoso;
- Sensibilizar instituições e a sociedade em geral para o reconhecimento do papel valioso do sénior na sociedade;
- Combater o isolamento e a exclusão social;
- Promover iniciativas que visem a melhoria da qualidade de vida e segurança do sénior.
- Os requisitos para integrar o projeto são os seguintes:
- Ser reformado ou pensionista;
- Estar inscrito numa associação ou instituição de solidariedade social, do concelho, com valências na 3ª idade;
- Estar inscrito no Banco Local de Voluntário da Amadora;
- Ter disponibilidade para participar nos diversos eventos promovidos no âmbito do projeto.

Para mais informações ou inscrições no projeto:
resiliente@cm-amadora.pt ou 21 436 90 15

5. INSCRIÇÃO

- Enviar e-mail para resiliente@cm-amadora.pt, indicando o nome da ação pretendida, bem como a data, o horário, a escola/instituição e o número de alunos/utentes. Nas ações para a comunidade escolar, deverá ser também indicado o ano e a turma.
- O agendamento de ações deverá ser efetuado com, pelo menos, 15 dias de antecedência.
- Todas as ações têm necessidade de projetor e computador.

6. CONTACTOS

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

MORADA: Travessa de Santa Teresinha S/N

2650-118 | Encosta do Sol

TELEFONE: +351 21 436 90 15

CORREIO ELETRÓNICO: resiliente@cm-amadora.pt





www.cm-amadora.pt
#amadoraresiliente
#prevençáoéasolução