

2023 | 2024

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO

PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS

Escolas públicas e privadas e instituições de
solidariedade social do Município da Amadora





FICHA TÉCNICA

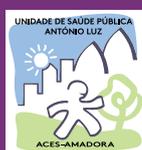
Título

Programa de Sensibilização para a Redução dos Riscos | 2023-2024

Documento elaborado

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

Colaboração:



Localidade

Amadora

Páginas

20

1ª Edição: Setembro de 2023

MENSAGEM DA PRESIDENTE	04
1. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS	06
CALENDARIZAÇÃO 2023/2024	08
1.1. EDUCAR PARA PREVENIR.....	08
1.2. VIVER SEM RISCOS	08
1.3. EU E O MEU AMIGO PLANETA.....	09
1.4. TONI SOCORRISTA	09
1.5. SEGURANÇA INFANTIL	10
1.6. UM DIA NO QUARTEL.....	10
1.7. FICHA PEDAGÓGICA – POLÍCIA MUNICIPAL.....	11
1.8. EXERCÍCIO “SOS SISMO”	11
1.9. INCÊNDIOS URBANOS.....	12
1.10. INCÊNDIOS RURAIS	12
1.11. WORKSHOP “ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS”	13
1.12. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	13
1.13. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA	14
2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES	16
CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES	18
2.1. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA	18
2.2. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES.....	18
2.3. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE	19
2.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE	19
2.5. MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!.....	20
2.6. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR	20
2.7. SEGURANÇA SÉNIOR	21
2.8. PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE	21
3. INSCRIÇÃO	22
4. CONTACTOS	22

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 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 2023-2024, 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 SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS





CALENDARIZAÇÃO 2023/2024

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 NA ESCOLA
	2. PREVENÇÃO EM CASA
	3. PREVENÇÃO NA RUA
GRUPO ALVO	1º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

1.3. 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	UPS 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

1.4. TONI SOCORRISTA

Qualquer pessoa pode 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 perceções diferentes das dos adultos, nomeadamente em situação de doenças.

TONI SOCORRISTA	
ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. PREVENÇÃO
	2. ALERTAS
	3. NOÇÕES BÁSICAS DE SOCORRO
GRUPO ALVO	1º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

1.5. 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 2º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

1.6. 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 ao 3º ano 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 ANO 2º ANO 3º ANO DE ESCOLARIDADE
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A ABRIL
	TERÇA A QUINTA-FEIRA: 09-12H

1.7. 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.

SEGURANÇA INFANTIL	
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 DE ESCOLARIDADE
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 08-12H TARDE: 14-16H

1.8. 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

1.9. 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	4º ANO DE ESCOLARIDADE 2º CICLO 3º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A FEVEREIRO
	QUARTAS-FEIRAS: 09-12H

1.10. 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	90 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	4º ANO DE ESCOLARIDADE 2º CICLO 3º CICLO
HORÁRIOS DA AÇÃO	MARÇO A JUNHO
	QUARTAS-FEIRAS: 09-12H

1.11. 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	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. A ATMOSFERA
	2. A AÇÃO HUMANA
	3. CLIMA E EFEITO DE ESTUFA
	4. DEBATE
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

1.12. 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	45 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. IMPORTÂNCIA DAS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO NA REDUÇÃO DO RISCO
	2. INCÊNDIOS URBANOS – PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA
	3. KIT 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

1.13. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA

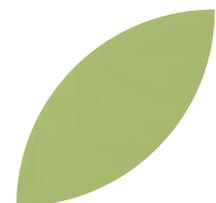
Este workshop teórico-prático tem como objetivo dotar a comunidade escolar de competências de atuação em situações que careçam de primeiro socorro simples, bem como transmitir técnicas de Suporte Básico de Vida no adulto e criança. (Sem emissão de certificado)

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
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H





2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES SOLIDARIEDADE SOCIAL





CALENDARIZAÇÃO 2023/2024

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. 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. (Sem emissão de certificado)

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	TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO
	MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.2. 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	45 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 NOITE: 18-20H

2.3. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE

Esta ação visa conscientizar 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 ANTÔNIO 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

2.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE

Esta ação visa conscientizar 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 ANTÔNIO 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

2.5. 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. 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.

4. 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

