



ANOS
AMADORA
RESILIENTE

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS

2025/2026

ESCOLAS PÚBLICAS
E PRIVADAS E INSTITUIÇÕES
DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DO MUNICÍPIO DA AMADORA



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS /2025 -2026

DOCUMENTO ELABORADO

EQUIPA DA CAMPANHA: AMADORA. LIGA À RESILIÊNCIA 2021 – 2030

COLABORAÇÃO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

LOCALIDADE

AMADORA

PÁGINAS

20

1ª EDIÇÃO

SETEMBRO DE 2025

MENSAGEM DO PRESIDENTE	04
1. INSCRIÇÕES NAS AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO.....	06
2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS	08
CALENDARIZAÇÃO 2025/2026	08
2.1. EDUCAR PARA PREVENIR	08
2.2. VIVER SEM RISCOS.....	08
2.3. UM DIA NO QUARTEL	10
2.4. POLÍCIA MUNICIPAL POR UM DIA.....	10
2.5. EXPOSIÇÃO TÉCNICA-OPERACIONAL “SOS PROTEÇÃO CIVIL”	11
2.6. PREVENÇÃO AOS INCÊNDIOS URBANOS	11
2.7. TONI SOCORRISTA	12
2.8. EU E O MEU AMIGO PLANETA	12
2.9. SEGURANÇA INFANTIL.....	13
2.10. RISCOS E CATÁSTROFES.....	13
2.11. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA.....	14
2.12. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	14
3. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES SOLIDARIEDADE SOCIAL.....	15
CALENDARIZAÇÃO 2025/2026	16
3.1. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA.....	16
3.2. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA EM ACIDENTES GRAVES	16
3.3. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS VAGAS DE FRIO NA SAÚDE.....	17
3.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE.....	17
3.5. MELHOR AMBIENTE, MAIS SAÚDE!.....	17
3.6. PREVENÇÃO RODOVIÁRIA SÉNIOR	18
3.7. SEGURANÇA SÉNIOR.....	18
3.8. PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS	18
4. CONTACTOS	19

MENSAGEM
DO PRESIDENTE
DA CÂMARA MUNICIPAL
DA AMADORA



Vitor Ferreira

PRESIDENTE DA CÂMARA
VÍTOR FERREIRA

“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 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 2025-2026, iremos continuar a desenvolver ações de informação e sensibilização em matéria de prevenção e autoproteção em situações de emergência.”

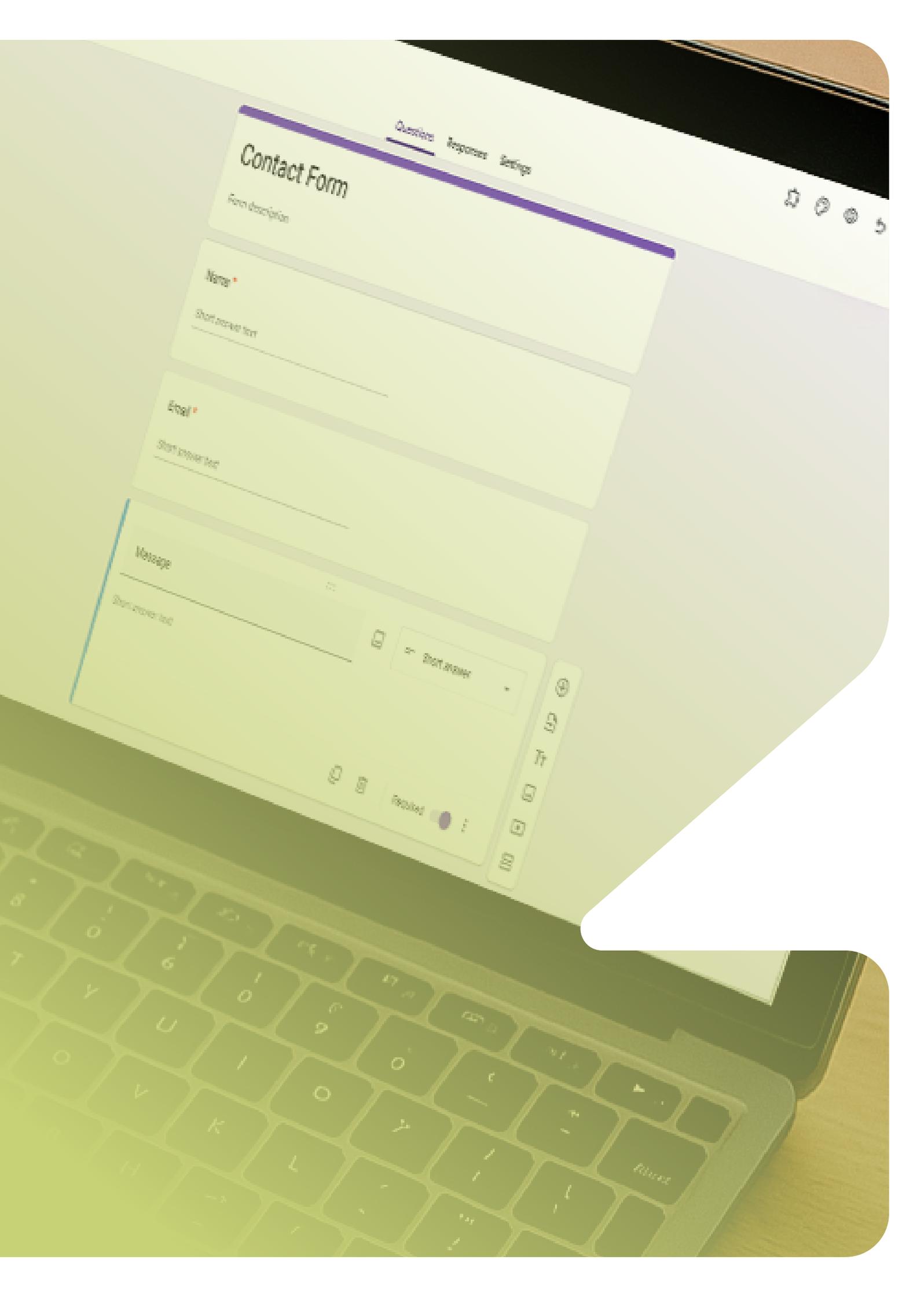
1. INSCRIÇÕES NAS AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

- O Agendamento de ações deverá ser efetuado com, pelo menos, 15 dias de antecedência, através do preenchimento do formulário do Google Forms:

<https://forms.gle/GCykXqa3HKFgaXwY8>



- O Agendamento das ações deve ser efetuado nos horários e dias da semana referidos nas tabelas, bem como nos horários respetivos das aulas dos alunos;
- Ao agendar as ações deve ter em consideração o tempo de duração da mesma;
- Após preenchimento do formulário, o Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora irá proceder ao agendamento da/as ação/ões, consoante os critérios preenchidos no formulário;
- Após o agendamento estar feito, irá receber um e-mail do resiliente@cm-amadora.pt, com a indicação do/os dia/as e horários da ação/ões.



Contact Form

Form description

Name *

Short answer text

Email *

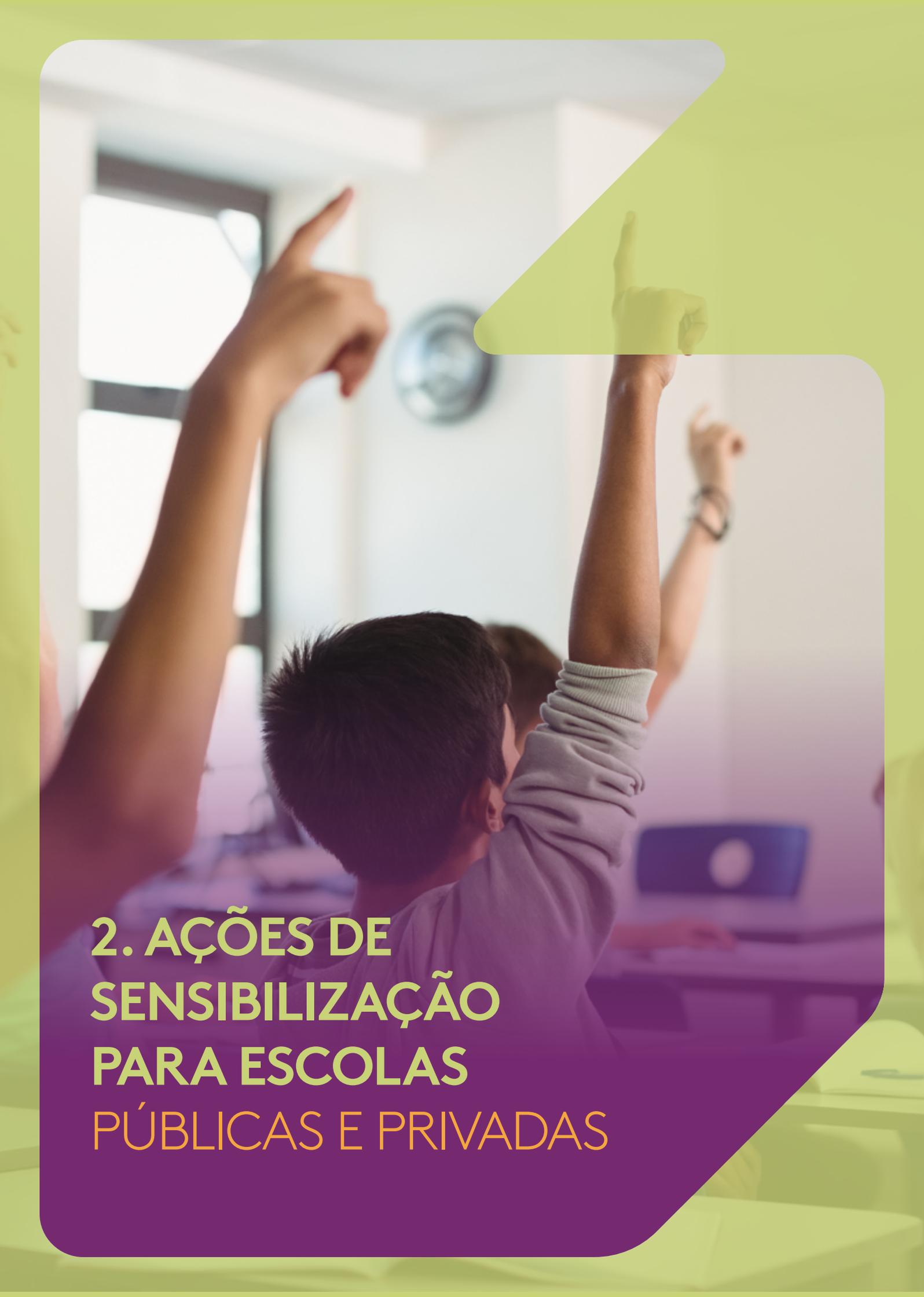
Short answer text

Message

Short answer text

Short answer

Required

A photograph of a classroom where several students are raising their hands. The focus is on a student in the foreground with their back to the camera, wearing a grey long-sleeved shirt. Other students' hands and arms are visible in the background, some pointing upwards. The room has a window on the left and a clock on the wall. The image is overlaid with a green-to-purple gradient.

2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS

CALENDARIZAÇÃO 2025/2026

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.

2.1. 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.

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

2.2. VIVER SEM RISCOS

Esta ação pretende transmitir conhecimentos de segurança e autoproteção em casa e na escola, promovendo, de forma lúdica, a sensibilização das crianças para a temática do risco, incitando à adoção de medidas de autoproteção. Pretende também ensinar às crianças o que é a Proteção Civil e o que devemos ter no Kit de Emergência.

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO E SEGURANÇA 2. O QUE É A PROTEÇÃO CIVIL 3. ATIVIDADE PRÁTICA – CONSTRUIR KIT DE EMERGÊNCIA
GRUPO-ALVO	1º ANO E 2º ANO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A MAIO QUARTA-FEIRA E SEXTA-FEIRA: MANHÃ: 09-12H TARDE: 14-16H

2.3 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. **(A Câmara Municipal da Amadora garante o transporte para o Quartel dos BVA. Caso haja necessidade de cancelar ou reagendar a ação deve ser comunicado ao Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora com, pelo menos, 15 dias de antecedência.)**

ENTIDADE A
MINISTRAR A AÇÃO

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA

DURAÇÃO DA AÇÃO

2 HORAS

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
QUARTA-FEIRA: 09-12H

2.4. POLÍCIA MUNICIPAL POR UM DIA

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.

ENTIDADE A
MINISTRAR A AÇÃO

SERVIÇO DE POLÍCIA MUNICIPAL DA AMADORA

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

2.5. EXPOSIÇÃO TÉCNICA-OPERACIONAL “SOS PROTEÇÃO CIVIL”

Esta ação pretende transmitir conhecimentos de segurança e autoproteção em diversos espaços físicos (escola, casa, rua, etc), promovendo, de forma lúdica, a sensibilização das crianças para a temática do risco, incitando à adoção de medidas de autoproteção. Pretende também ensinar às crianças o que é a Proteção Civil, demonstrando num exercício prático o trabalho que é efetuado por esta entidade.

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	SERVIÇO DE POLÍCIA MUNICIPAL DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	90 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO E SEGURANÇA 2. O QUE É A PROTEÇÃO CIVIL 3. MINI TEATRO DE OPERAÇÕES
GRUPO-ALVO	3º E 4º ANO
HORÁRIOS DA AÇÃO	OUTUBRO A JUNHO ÚLTIMA QUARTA-FEIRA DO MÊS: MANHÃ: 08-12H TARDE: 14-16H

2.6. PREVENÇÃO AOS 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. **(A Câmara Municipal da Amadora garante o transporte para o Quartel dos BVA. Caso haja necessidade de cancelar ou reagendar a ação deve ser comunicado ao Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora com, pelo menos, 15 dias de antecedência.)**

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	2 HORAS
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	NOVEMBRO A MAIO QUARTAS-FEIRAS: 09-12H

2.7 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 **(Adaptável a cada ano)**.

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

2.8. 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.

ENTIDADE A
MINISTRAR A AÇÃO

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA AMADORA

DURAÇÃO DA AÇÃO

40 MINUTOS

CONTEÚDOS
PROGRAMÁTICOS

1. RAIO-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
SEGUNDA-FEIRA/QUARTA-FEIRA E SEXTA-FEIRA: 09-12H

2.9. 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.

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

2.10. RISCOS E CATÁSTROFES

Esta ação tem como objetivo explicar o que é a Proteção Civil e as suas funções, diferenciar o risco do perigo bem como explicar o que é uma catástrofe. Posteriormente, é abordado um dos três riscos (Sismos e Tsunamis, Condições Meteorológicas Adversas ou Incêndios Urbanos e Fugas de Gás), que irá ser escolhido pelo docente ao agendar a ação. No final serão transmitidas as medidas de autoproteção a adotar, na escola e em casa, bem como dar a conhecer o Sistema de Aviso e Alerta do Serviço Municipal de Proteção Civil da Amadora.

ENTIDADE A
MINISTRAR A AÇÃO

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

DURAÇÃO DA AÇÃO

60 MINUTOS

CONTEÚDOS
PROGRAMÁTICOS

1. O QUE É A PROTEÇÃO CIVIL
2. SISMOS E TSUNAMIS, CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS ADVERSAS INCÊNDIOS URBANOS E FUGAS DE GÁS.
3. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO
4. KIT DE EMERGÊNCIA

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

2.11. 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 **(Adaptável a cada ano)**. (Sem emissão de certificado)

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

2.12. 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. (Sem emissão de certificado)

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



**3. AÇÕES DE
SENSIBILIZAÇÃO**
PARA INSTITUIÇÕES
SOLIDARIEDADE SOCIAL

CALENDARIZAÇÃO 2025/2026

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.

3.1. 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)

ENTIDADE A
MINISTRAR A AÇÃO

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA – DELEGAÇÃO LOCAL DA AMADORA

DURAÇÃO DA AÇÃO

2 HORAS

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

3.2. 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.

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

3.3. PREVENÇÃO DOS 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.

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA 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 QUARTA-FEIRA E SEXTA-FEIRA: 14-16H

3.4. PREVENÇÃO DOS EFEITOS DAS ONDAS DE CALOR NA SAÚDE

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

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA 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 QUARTA-FEIRA E SEXTA-FEIRA: 14-16H

3.5. 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.

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA 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 QUARTA-FEIRA E SEXTA-FEIRA: 14-16H

3.6. 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.

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

3.7. SEGURANÇA SÉNIOR

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

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

3.8. PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS

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.

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO	UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA AMADORA
DURAÇÃO DA AÇÃO	60 MINUTOS
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	1. IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DOS FATORES DE RISCO DAS QUEDAS NOS IDOSOS 2. IDENTIFICAÇÃO E UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS DE RISCO DOMÉSTICOS 3. SEGURANÇA ALIMENTAR
GRUPO-ALVO	UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES
HORÁRIOS DA AÇÃO	NOVEMBRO A JULHO QUARTA-FEIRA E SEXTA-FEIRA: 14-16H

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





ANOS
AMADORA
RESILIENTE



AMADORA



WWW.CM-AMADORA.PT