

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS

2026 | 2027

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



FICHA TÉCNICA

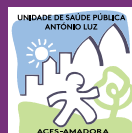
TÍTULO

PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A REDUÇÃO DOS RISCOS | 2026-2027

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 2026



ÍNDICE

MENSAGEM DO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA.....	4
1. INSCRIÇÕES NAS AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO.....	6
2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS	8
CALENDARIZAÇÃO 2026/2027	9
2.1. EDUCAR PARA PREVENIR	9
2.2. VIVER SEM RISCOS.....	9
2.3. UM DIA NO QUARTEL.....	10
2.4. POLÍCIA MUNICIPAL POR UM DIA.....	10
2.5. PREVENÇÃO AOS INCÊNDIOS URBANOS.....	11
2.6. TONI SOCORRISTA	11
2.7. EU E O MEU AMIGO PLANETA.....	12
2.8. SEGURANÇA INFANTIL	12
2.9. CONHECER OS RISCOS, PROTEGER A VIDA	13
2.10. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA	13
2.11. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA	14
3. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA INSTITUIÇÕES SOLIDARIEDADE SOCIAL	15
CALENDARIZAÇÃO 2026/2027	16
3.1. PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA	16
3.2. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA.....	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



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 2026-2027, 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/afUS76GgPZtJ3wWy5>



- 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.



Inscrições - Programa de Sensibilização para a Redução dos Riscos (2026/27)

As ações de sensibilização, presentes no "Programa de Sensibilização para a Redução dos Riscos (2026/27)", 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.

Visto que as ações ministradas são de sensibilização, não é emitido, nem para as escolas, nem instituições, certificados de formação.

O agendamento das ações deverá ser efetuado com, pelo menos, 15 dias de antecedência, estando condicionado dentro dos períodos horários disponíveis. Todas as ações têm necessidade de projetor e computador.

[Inicie sessão no Google](#) para guardar o seu progresso. [Saiba mais](#)

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome do Docente/Técnico *

A sua resposta

E-mail para envio das Ações *

A sua resposta

Contacto telefónico do responsável pelo agendamento (Apenas entramos em contacto caso haja necessidade de alterar e/ou reagendar as ações por motivos operacionais.) *

A sua resposta

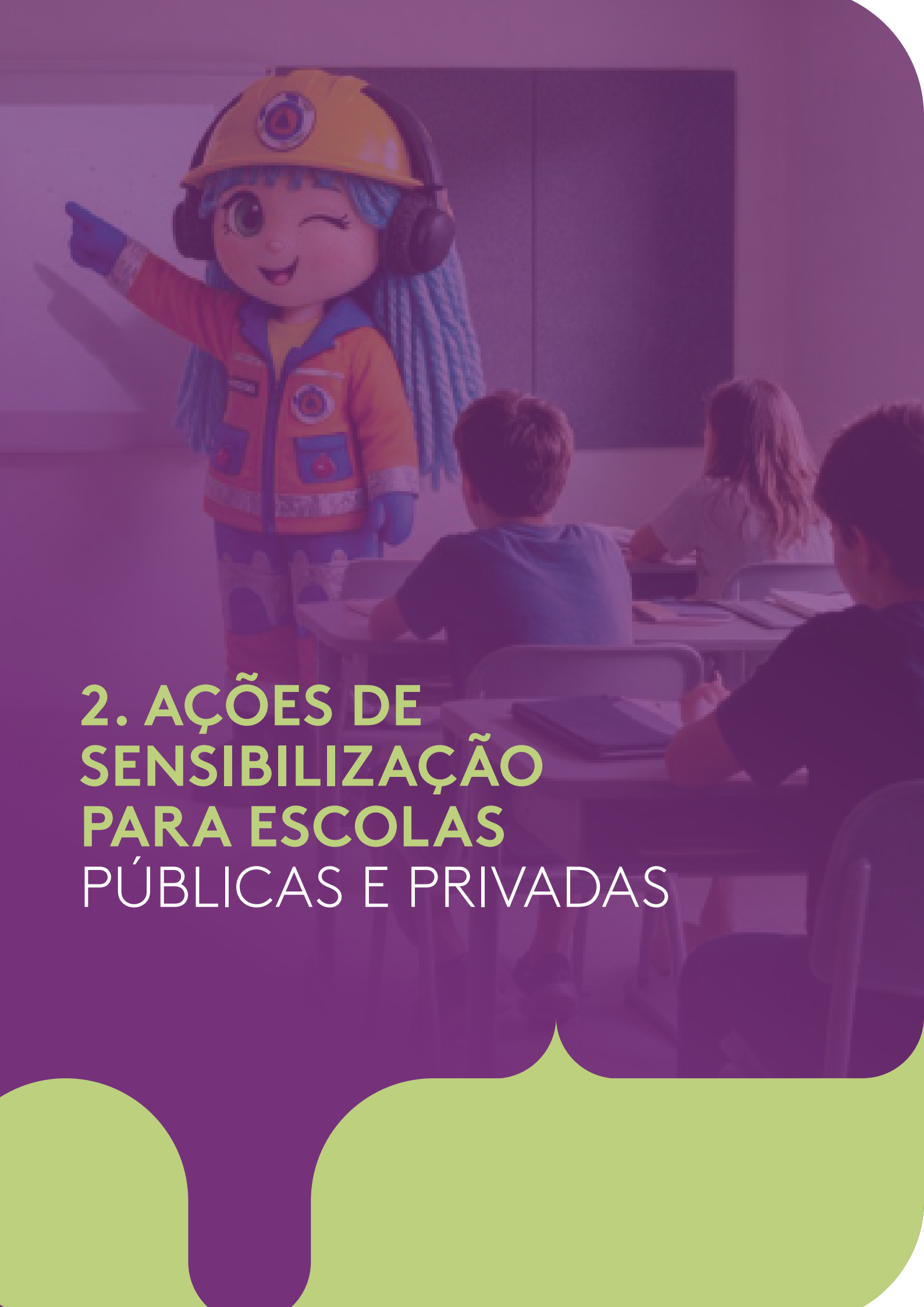
As ações são para Escola ou Instituição? *

☐ Escola

☐ Instituição

[Limpar formulário](#)

[Seguinte](#)



2. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS

CALENDARIZAÇÃO 2026/2027

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

75 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 CICLO

HORÁRIOS DA AÇÃO

OUTUBRO A MAIO
SEGUNDA-FEIRA A 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

3º e 4º ANO DE ESCOLARIDADE

HORÁRIOS DA AÇÃO

OUTUBRO A JUNHO
MANHÃ: 08-12h | TARDE: 14-16h

2.5. 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 | 2º CICLO | 3º CICLO

HORÁRIOS DA AÇÃO

NOVEMBRO A MAIO
QUARTAS-FEIRAS: 09-12h

2.6. 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

2.7. 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

45 MINUTOS

**CONTEÚDOS
PROGRAMÁTICOS**

1. PLANETA TERRA: A NOSSA CASA PRECISA DE AJUDA!
2. PLANETA DOENTE = PESSOAS DOENTES: EFEITOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS NA SAÚDE
3. ATITUDES E COMPORTAMENTOS MAIS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS EM RELAÇÃO AO AR, ÁGUA E ALIMENTOS NO NOSSO QUOTIDIANO ESCOLAR E FAMILIAR

GRUPO-ALVO

3º e 4º ANO DE ESCOLARIDADE

HORÁRIOS DA AÇÃO

OUTUBRO A MAIO
TERÇA-FEIRA: 09H30-12h

2.8. 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

2.9. CONHECER OS RISCOS, PROTEGER A VIDA

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

2.10. 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

2.11. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

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 2026/2027

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

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

35 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
SEGUNDA-FEIRA; 10H30 E QUINTA-FEIRA: 14-15H30h

3.4. PREVENÇÃO DOS 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.

ENTIDADE A MINISTRAR A AÇÃO

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA AMADORA

DURAÇÃO DA AÇÃO

35 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

ABRIL A JULHO
SEGUNDA-FEIRA; 10H30 E QUINTA-FEIRA: 14-15H30h

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. PLANETA TERRA: A NOSSA CASA PRECISA DE AJUDA!
2. PLANETA DOENTE = PESSOAS DOENTES: EFEITOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS NA SAÚDE
3. ATITUDES E COMPORTAMENTOS MAIS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS EM REALAÇÃO AO AR, ÁGUA E ALIMENTOS NO NOSSO QUOTIDIANO ESCOLAR E FAMILIAR

GRUPO-ALVO

UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES

HORÁRIOS DA AÇÃO

NOVEMBRO A MAIO
SEGUNDA-FEIRA; 10H30 E QUINTA-FEIRA: 14-15H30h

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

45 MINUTOS

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS DOMÉSTICOS: QUEDAS, INTOXICAÇÕES E QUEIMADURAS
2. MEDIDAS DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES DOMÉSTICOS

GRUPO-ALVO

UTENTES, TÉCNICOS E FUNCIONÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES

HORÁRIOS DA AÇÃO

NOVEMBRO A JULHO

SEGUNDA-FEIRA; 10H30 E QUINTA-FEIRA: 14-15H30h

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





AMADORA



www.cm-amadora.pt