Direitos Sociais
Câmara Municipal Lisboa

Plano de Desenvolvimento de **Saúde, Qualidade de Vida** e **Bem-estar** da Cidade de Lisboa

Volume III - Plano de Acção 2017 - 2020

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DA CIDADE DE LISBOA

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA - PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

Vereador João Carlos Afonso

ENQUADRAMENTO

REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS, RPMS

Miriem Ferreira, Socióloga, Responsável Técnica da RPMS

COORDENAÇÃO, CML

Maria Teresa Craveiro, Geógrafa, Coordenadora da Equipa de Projecto do Programa Local de Habitação e Direitos Sociais, EP-PLHDS

EQUIPA TÉCNICA

EQUIPA DE PROJECTO DO PROGRAMA LOCAL DE HABITAÇÃO E DIREITOS SOCIAIS, EP-PLHDS

Ana Sofia Rocha, Engenheira do Território
Maria Manuela Nunes, Engenheira Civil
Maria João Duarte, Arquitecta
Jorge Carvalho Mourão, Geógrafo
Célia Campos, Geógrafa
Ana Lúcia Antunes, Socióloga
Clara Amaro, Técnica Superior de Educação
Ana Cosme, Antropóloga
Maria Helena Torres, Socióloga
Ana Benitez, Arquitecta (Rede Colaborativa – Divisão de Construção e Requalificação de Espaços Verdes)

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE, DGS

Rui Portugal, Médico de Saúde Pública, Coordenador do Progama Naciona de Saúde

ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DE LISBOA E VALE DO TEJO, ARSLVT

António Tavares, Médico de Saúde Pública, Director de Departamento Saúde Pública e Delegado Regional Saúde de Lisboa e Vale do Tejo
Fátima Quitério, Médica Saúde Pública
Rafic Ali Nordin, Presidente do Conselho Clínico e Científico para a Saúde, ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
Maria Manuela Peleteiro, Médica de Família, Directora Executiva do ACES Lisboa Norte
Vera Sofia Pinheiro Branco de Almeida, Administradora Hospitalar, Directora Executiva do ACES Lisboa Central

ESCOLA NACIONAL SAÚDE PÚBLICA, UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Isabel Loureiro, Médica Saúde Pública, Presidente do Conselho Científico da Escola Nacional de Saúde Pública
Celeste Gonçalves, Médica Saúde Pública, Professora Auxiliar Convidada de Saúde Pública

COLABORAÇÃO CIENTÍFICA

FUNDAÇÃO PARA A SAÚDE, SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

Constantino Sakellarides, Médico, Professor Catedrático de Políticas e Administração de Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa.
Ana Isabel Santos, Licenciada em Política Social, ISCSP, Doutoranda em Saúde Pública

PONTOS DE CONTACTO

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

Ana Teresa Gouveia, Técnica Superior de Serviço Social, Departamento para os Direitos Sociais
Marta Sotto-Mayor, Engenheira Civil, Directora Municipal de Habitação e Desenvolvimento Local
Paulo Agostinho, Engenheiro Químico, Director de Departamento Educação e Juventude
Pedro Gouveia, Arquitecto, Coordenador da Equipa de Projecto do Plano de Acessibilidade Pedonal
Sónia Paixão, Jurista, Directora de Departamento de Desporto
Vítor Vieira, Engenheiro Civil, Director de Departamento de Higiene Urbana
Sara Godinho, Arquitecta, Coordenadora da UIT – Norte,
Dulce Moura, Socióloga, Unidade de Intervenção Territorial, UIT- Centro Histórico
Helena Fonseca, Socióloga, Unidade de Intervenção Territorial, UIT – Ocidental
Paulo Vitorino, Geógrafo, Unidade de Intervenção Territorial, UIT – Oriental

ÍNDICE

I – NOTA INTRODUTÓRIA 1

II – ENQUADRAMENTO 4

III – METODOLOGIA 10

IV – EIXOS ESTRATÉGICOS DE INTERVENÇÃO

IV.1 – Vida activa 13
IV.2 – Intervenção em domínios de maior vulnerabilidade 14
IV.3 – Cidade em envelhecimento 15
IV.4 – Acesso a cuidados de saúde de qualidade 16
IV.5 – Políticas no ciclo de vida 17

V – ACÇÕES E PROJECTOS 2017-2020 18

VI – CONSIDERAÇÕES E RECOMENDAÇÕES FINAIS 19

ANEXOS

I - MAPA DAS ACÇÕES E PROJECTOS 2017-2020
II - FICHAS DE ACÇÕES E PROJECTOS 2017-2020
III - DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO V 10
IV - RELATÓRIO DOS *WORKSHOPS*

BIBLIOGRAFIA

"No meu sistema de saúde ideal,

sou saudável desde o meu nascimento, seguro e tranquilo,
até à minha morte com dignidade no final da vida, e rodeado pela minha família.

Tenho muito poucos motivos para interagir directamente com o próprio sistema de uma forma física,
para além das medidas preventivas, como as vacinas ou os rastreios,
e as doenças agudas intercorrentes, tais como as doenças inevitáveis ou os acidentes.

Quando tenho de ir a um centro de saúde para cuidados de saúde proactivos
ou a um hospital para um tratamento urgente ou devido a dificuldades de saúde graves,
o meu problema é resolvido de forma profissional e humana, tão rapidamente quanto possível."

Lynn Archibald

Um Futuro para a Saúde. Gulbenkian, 2014. Pág. 25.

I – NOTA INTRODUTÓRIA

"Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) é necessário garantir que todos tenham acesso aos cuidados de saúde, à informação, ou a ambientes que capacitem para as vidas mais saudáveis e felizes."[1]

Em Fevereiro de 2015 foi dada por finalizada a primeira fase de caracterização e quantificação da situação existente, relativamente aos determinantes sociais, económicos e ambientais da saúde na cidade de Lisboa, que constituiu o Perfil Municipal de Saúde.

Este documento, onde se encontra também descrita de forma objectiva e quantificada a prevalência das principais patologias, com realce para alguns grupos e territórios mais vulneráveis na cidade de Lisboa, constituiu o Volume I do então designado Plano de Desenvolvimento de Saúde e Qualidade de Vida da Cidade de Lisboa (PDSQVL).

No decurso subsequente do trabalho de elaboração do Plano, entendeu-se acrescentar a esta designação igualmente o termo "Bem-estar", conceito que resume de uma forma mais abrangente o sentimento ou estado de satisfação e plenitude, de equilíbrio físico e psíquico a que está associada a felicidade.

Segundo Jorge Gaspar[2], "… expressão de *qualidade de vida* está hoje muito banalizada, sem que a essa difusão semântica corresponda um razoável entendimento comum sobre o conceito. Daí muitos autores terem procurado novos conceitos mais precisos, porque menos erodidos: **bem-estar** é um deles. A qualidade de vida e o bem-estar podem ser traduzidos através da ponderação de um conjunto mais ou menos alargado de variáveis, em que não podem faltar o emprego, a habitação, o acesso à educação, à saúde, à cultura e às práticas dos tempos livres."

O Plano de Desenvolvimento de Saúde, Qualidade de Vida e Bem-estar da Cidade de Lisboa (PDSQVBEL) pretende então ser um instrumento de enquadramento da intervenção do município em áreas que contribuam não só para a saúde, mas para o bem-estar da população que habita, trabalha ou simplesmente visita a cidade de Lisboa.

Ao dar por finalizado o Perfil Municipal de Saúde (Vol. I) não se pretendeu no entanto dar por esgotada a informação relevante que permite caracterizar a população da cidade de Lisboa, os seus hábitos e estilos de vida, as questões da saúde e da doença, os meios e serviços ao seu dispor… estabelecendo um quadro estático de avaliação da realidade.

Os temas e as questões então identificados foram debatidos com especialistas e profissionais nomeadamente do sector da saúde, com o objectivo de aprofundar o conhecimento, mas também como contributo na procura de soluções.

[1] *Loureiro, Isabel; MIRANDA, Natércia; Promover a saúde: Dos fundamentos à acção (2.ª Edição revista e actualizada; Almedina (2016);*

[2] *GASPAR, Jorge; Cidade, Saúde e urbanização: apontamentos e notas de leitura in A Cidade e a Saúde; SANTANA, Paula (coordenadora); Edições Almedina (2007);*

Esta discussão foi desde logo estruturada e enquadrada nos 5 Eixos Estratégicos de Intervenção, identificados no Perfil Municipal de Saúde (Vol. I) e igualmente sugeridos como estrutura do subsequente Plano de Acção:

I. Vida Activa
II. Vulnerabilidades
III. Cidade em Envelhecimento
IV. Acesso a Cuidados de Saúde de Qualidade
V. Políticas no Ciclo de Vida

Da avaliação das acções e programas já em curso, decorrentes de diversas políticas municipais da responsabilidade de diferentes Pelouros, assim como do resultado da auscultação de especialistas e profissionais dos diferentes sectores de actividade, com repercussões na área temática da saúde, resultou um conjunto de Acções e Projectos, que constituem o Plano de Acção para 2017 - 2020.

Aquela auscultação também confirmou a estrutura nos 5 Eixos Estratégicos de Intervenção anteriormente sugeridos para o PDSQVBEL no Perfil Municipal de Saúde (Vol. I), que têm subjacentes as áreas temáticas transversais de "cidadania em saúde", "equidade e acesso adequados aos cuidados de saúde", "qualidade em saúde" e "políticas saudáveis", do Manual Orientador dos Planos Locais de Saúde - Desenvolver os Planos Locais de Saúde; Reforçar o Plano Nacional de Saúde, elaborado pela Direcção Geral de Saúde.[3]

A designação de um dos 5 Eixos foi contudo ajustada em função dos contributos recebidos, passando de "Vulnerabilidades" a "Intervenção em domínios de maior vulnerabilidade".

O PDSQVBEL é aliás todo ele um processo, podendo a cada Relatório Anual de Monitorização e Avaliação serem adoptadas novas acções e projectos advindos da gestão autárquica ou propostos por outras entidades ou organizações. A estratégia municipal para a Promoção da Saúde deverá ser inter-activa e avançar por fases, esperando-se que cada novo incremento possa dar origem a novas etapas e procedimentos.

Apesar de serem evidentes, nas últimas décadas, os progressos relativos ao enquadramento legislativo e à melhoria dos indicadores ambientais e de saúde pública, ainda é preciso efectuar um desenvolvimento de Estratégias Locais de Saúde, para a promoção e protecção da saúde. É necessário também investir, especialmente ao nível local, no desenvolvimento territorial, ambiental e social e na consequente distribuição de impactos provocados na saúde pública e ambiental, no curto, médio e longo prazo.

"Um dos desafios centrais está na implementação de mecanismos que induzam continuidade de políticas e seus respectivos planos, programa e projectos".[4]

É neste sentido, que o Município de Lisboa tem vindo, progressivamente, a intervir na promoção da saúde e na sensibilização da população para a adopção de estilos de vida mais saudáveis, contribuindo para o seu bem-estar, em articulação, parceria ou cooperação com as autoridades de saúde (DGS, ARSLVT, ACES) e outros intervenientes institucionais ou com a sociedade civil organizada, de que se salienta o presente PDSQVBEL como mais um exemplo.

---

[3] *Adaptado do "Modelo Conceptual do Plano Nacional de Saúde 2012-2016" in Manual Orientador dos Planos Locais de saúde - Desenvolver os Planos Locais de Saúde; Reforçar o Plano Nacional de Saúde; DGS (2017)*

[4] *PHILIPPI Jr., Arlindo; MALHEIROS, Tadeus F.; "Gestão Ambiental Local: Estratégia para integrar qualidade ambiental urbana e desenvolvimento humano" in A Cidade e a Saúde; SANTANA, Paula (coordenadora); Edições Almedina (2007);*

De forma sucinta, pode dizer-se então que o PDSQVBEL tem como objectivos:

- Promover a melhoria da saúde da comunidade, através da implementação de projectos com impacto na saúde da população e com metas a alcançar;
- Promover e consolidar a colaboração das distintas entidades locais de saúde;
- Criar sinergias entre as diversas entidades locais e sectores da sociedade da área da saúde e em torno de objectivos e projectos comuns, reforçando a abordagem intersectorial e maximizando os ganhos em saúde.
- Ser um instrumento orientador e de governança que auxilia a gestão, o estabelecimento de prioridades e apoia a tomada de decisão.
- Ser um instrumento de articulação com outros instrumentos da CML, com realce para o Plano Director Municipal, o Biodiversidade na cidade de Lisboa - Uma estratégia para 2020 e o PDS 2017-2020 no Eixo: Intervenção em Domínios de Maior Vulnerabilidade, nos temas da Saúde Mental e dos Comportamentos Aditivos e Dependências.
- Ser um instrumento de articulação com os Planos Locais de Saúde dos ACES.

O PDSQVBEL deve ser entendido como um contrato, a partir dos objectivos definidos, firmado entre diversos agentes da cidade – Administração Central, Associações Profissionais, Juntas de Freguesia, Comissões Sociais de Freguesia…

Como corolário, o próprio PDSQVLBEL propõe a criação de estruturas que acompanhem e monitorizem os resultados da sua implementação:

- **Observatório Municipal de Saúde**, (CML e ACES) para permitir acompanhar e monitorizar a eficácia das medidas e das políticas municipais de saúde, assim como as alterações que se verifiquem às características identificadas da população, dos seus estilos de vida e das problemáticas inerentes, utilizando a ferramenta a criar na Acção "SQ 5: Plataforma interinstitucional de partilha de projectos com a comunidade e ACES para a manutenção da informação actualizada sobre a saúde da população da cidade de Lisboa".
- **Conselho Estratégico da Saúde,** (CML) para acompanhar a implementação do PDSQVBEL e formular ou avaliar propostas de políticas, projectos e acções no âmbito da saúde.

II - ENQUADRAMENTO

O conceito de Municípios Saudáveis

É da responsabilidade do município a elaboração do Plano de Desenvolvimento de Saúde e Qualidade de Vida e Bem-estar, (PDSQVBEL), incluindo o seu primeiro volume correspondente ao Perfil Municipal de Saúde.

Ambos os instrumentos são decorrentes da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis que tem como objectivos a promoção da saúde e a qualidade de vida dos munícipes, segundo uma metodologia estratégica de intervenção baseada nos princípios do Projecto Cidades Saudáveis da OMS:

- **equidade,**
  eliminando as diferenças evitáveis e injustas que restringem as oportunidades e o direito ao bem-estar, proporcionando os meios que permitam a toda a população beneficiar do máximo de condições de saúde;
- **sustentabilidade,**
  garantindo um processo institucional duradouro e meios de sustentação económico-financeira;
- **cooperação intersectorial,**
  assegurando a articulação de saberes e experiências no planeamento, execução e monitorização das acções, criando e tirando partido de sinergias que visem a maior eficácia e eficiência na persecução dos objectivos do desenvolvimento e inclusão social;
- **solidariedade,**
  promovendo a participação da sociedade na assunção de responsabilidades e encargos.

O Projecto Cidades Saudáveis é um movimento global que se iniciou a partir do conceito "Saúde para Todos no Século XXI", difundido pela OMS em finais dos anos 70, dando origem então à Rede Europeia de Cidades Saudáveis.

Uma Cidade Saudável, mais do que um conceito, é uma estratégia de promoção da saúde, considerada como um produto social, resultante da interacção dos aspectos biológicos, ecológicos, socio-económicos e culturais da população, tendo como objectivo a melhoria da sua qualidade de vida.

Este conceito inovador da saúde considerada de uma forma sistémica, com uma abordagem holística, e a proposta de construção de cidades saudáveis, surgiu nos finais dos anos 70 no Canadá, quando no relatório "A saúde pública nos anos 80", resultado de um grupo de trabalho formado para o efeito pelas instâncias governamentais canadianas, foram identificadas linhas de acção política, social e de desenvolvimento comunitário ao nível local, como resposta aos problemas de saúde pública.

Segundo esta nova concepção e análise integral, a saúde estaria condicionada não só pelos aspectos biológicos, mas igualmente pelos hábitos e estilos de vida, pelo ambiente e pela organização dos serviços de saúde.

Entretanto o "amadurecimento do conceito de Cidades Saudáveis sustenta-se em dois factos essenciais:

i) o da própria evolução da concepção de saúde, que vê o seu foco deslocado do indivíduo para a sociedade, e do tratamento para a prevenção e a promoção, donde resulta que a saúde em vez de ser considerada simplesmente como oposição à doença, passa a ser percepcionada como um estado completo, ainda que relativo, de bem-estar físico, psíquico e social;

ii) o do reconhecimento da crescente importância da cidade nas sociedades contemporâneas, e da sua abordagem como com espaço colectivo onde múltiplos factores e determinantes da saúde convergem e inter-relacionam."[5]

Esta nova visão da saúde conduziu à progressiva integração das questões da saúde nos instrumentos de planeamento.

Desde 1986, com a Carta de Otava[6], subscrita por 38 países incluindo Portugal, que se encontram estabelecidas como condições essenciais para a saúde: a paz, a educação, a habitação, a alimentação, o rendimento, o ambiente, a justiça social e a equidade.

A saúde encontra-se desde então definida mais do que como a "ausência de doença", mas como "um estado adequado de bem-estar físico, mental e social que permite aos indivíduos identificar e realizar suas aspirações e satisfazer suas necessidades".

Aos conceitos de "tratamento" e "cura" foi então acrescentado o conceito de "promoção", como "um processo, através do qual a população se capacita e busca os meios para conseguir controlar os factores que contribuem para o seu bem-estar e para o da comunidade ou os que a podem pôr em risco, tornando-a vulnerável à doença e prejudicando a sua qualidade de vida" (Otava, 1986).

Nas acções de "promoção da saúde" o indivíduo é assim considerado parte integrante do processo, enquanto potencialmente capaz de controlar os factores determinantes da sua saúde.

Fase VI (2014-2018) da Rede Europeia de Cidades Saudáveis

Denomina-se de Saúde 2020, o novo quadro comum de política de saúde que cria uma plataforma para o reforço de uma comunidade de saúde pública mais coordenada e focada.

A Fase VI da Rede Europeia de Cidades Saudáveis enquadra a implementação da Saúde 2020 e está estruturada segundo metas e objectivos de uma nova política e estratégia europeia para a saúde e o bem-estar – Saúde 2020.

A Saúde 2020 identifica o importante papel dos governos locais no desenvolvimento da saúde numa perspectiva de transversalidade aos diferentes níveis de governação e aos diferentes sectores da sociedade.

[5] *SIMÕES José M.; "Construindo a Cidade Saudável" in A Cidade e a Saúde; SANTANA, Paula (coordenadora); Edições Almedina (2007);*

[6] *Ver Volume I – Perfil Municipal de Saúde, I – Introdução.*

Compromissos assumidos pela Rede Europeia de Cidades Saudáveis:

- Compromissos políticos para a implementação;
- O planeamento urbano para a saúde é desejável e a vertente da saúde deverá ser tida em consideração nas políticas para a construção de comunidades resilientes e para a promoção da literacia em saúde;
- "Saúde 2020" nas cidades – a abordagem é desenvolver esforços conjuntos para a saúde e bem-estar, inovação social e desafios no domínio da saúde pública.
- Cada cidade é única e prosseguirá os seus esforços tendo em conta as suas especificidades, identificando áreas de acção prioritárias que permitam resultados no sentido de obter o máximo bem-estar para as suas populações;
- Apesar de serem diferentes os pontos de partida e as abordagens, devem permanecer unidos na persecução dos objectivos globais e dos temas fundamentais;
- Criar uma plataforma única de partilha entre as cidades e os países;
- aproveitar os conhecimentos e suas demonstrações adquiridos nas fases V e VI, e que devem ser partilhados de forma a beneficiar todas as cidades da Rede, e construir uma base para alcançar os objectivos e temas centrais.

Objectivos da Estratégia Saúde 2020:

- Melhorar a saúde para todos e reduzir as desigualdades em saúde;
- Melhorar a liderança e a governança participativa para a saúde.

Temas da Estratégia Saúde 2020:

- A formação contínua e a capacitação das pessoas;
- O combate às problemáticas de saúde, existentes na Europa, mais relevantes (doenças não transmissíveis e infecciosas);
- A capacidade da saúde pública e a vigilância;
- A resiliência e as comunidades de apoio.

Estratégia Cidades Sustentáveis 2020

A Estratégia Cidades Sustentáveis 2020[7] reforça o carácter estratégico das cidades em áreas como: o desenvolvimento económico, a inclusão social, a educação, a participação e a protecção do ambiente, e tem como objectivos reforçar e consolidar a visão de desenvolvimento urbano sustentável, entre os diversos agentes que actuam no território, permitindo que as cidades se tornem mais coesas, mais competitivas e mais sustentáveis.

O conceito das Cidades Sustentáveis 2020 tem a visão e a ambição das cidades serem cada vez: + Saudáveis, + Prósperas, + Resilientes, + Justas, + Inclusivas, + Conectadas, isto é, que incentivem padrões de vida saudável, com um ambiente urbano saudável e com espaços públicos de qualidade, respondendo às necessidades dos diferentes grupos populacionais, maximizando os recursos locais e promovendo a lógica de proximidade.[8]

Aspira-se a uma população mais informada e exigente na matéria da saúde procurando que alterem mudanças de atitude e comportamentos tendentes à sua qualidade de vida e bem-estar e na procura dos cuidados de saúde.

A eco-eficiência, a redução da pegada ecológica e carbónica e a diminuição e qualificação do consumo e da redução do desperdício são alguns dos objectivos a alcançar.

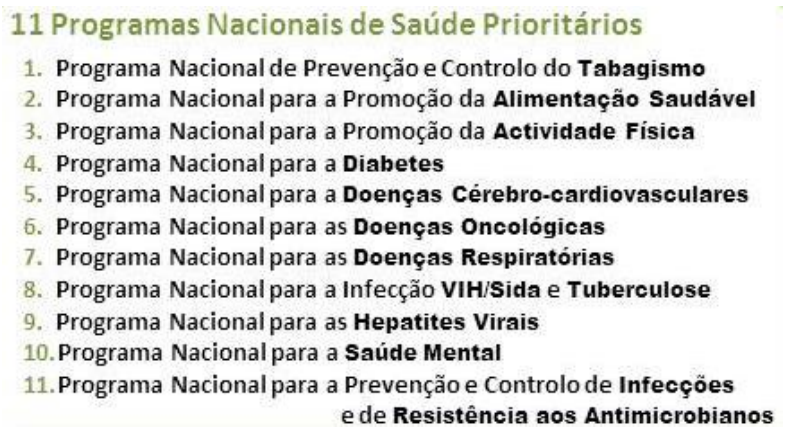
Enquadramento Nacional – O Plano Nacional de Saúde (PNS)

O Plano Nacional de Saúde 2012-2016 (PNS), cuja extensão a 2020 foi aprovada pelo Secretário de Estado Adjunto do Ministro da Saúde em 29 de Maio de 2015, constitui um referencial para o desenvolvimento de políticas aos vários níveis de responsabilidade, encontrando-se estruturado em 4 Eixos Estratégicos:

(1) Cidadania em Saúde,
(2) Equidade e Acesso adequado aos Cuidados de Saúde,
(3) Qualidade em Saúde
(4) Políticas Saudáveis

[7] *Aprovada pelo Conselho de Ministros de 16 de Julho de 2015.*
[8] "*Cidades Sustentáveis 2020"; Direcção Geral do Território;*

Decorrentes do PNS, existem actualmente 11 Programas Nacionais de Saúde Prioritários[9], estabelecendo objectivos e metas quantificadas e concretas, no contexto de diversas patologias específicas, cuja prevalência é maior no nosso país.



Contexto Regional e Local

O Plano Nacional de Saúde (PNS) é um plano de carácter estratégico, que estabelece princípios, orientações e metas, que terão de ser prosseguidas aos vários níveis de intervenção, para atingir um dos objectivos primeiros de capacitar o Sistema de Saúde para potenciar os recursos para a obtenção de ganhos em saúde para todos.

Ao nível Regional e Local a ARSLVT através dos ACES elaboram Planos Locais de Saúde, documentos estratégicos, que identificando os problemas de saúde com maior prevalência, priorizam as necessidades em saúde, definem estratégias de intervenção, traçam objectivos e metas quantificadas, que permitirão medir a mudança desejada em consonância com o Plano Nacional de Saúde, e formular recomendações para a sua operacionalização.

As autarquias, seja a Câmara Municipal, sejam as Juntas de Freguesia, ou as estruturas da sociedade civil organizada, contribuem também para a concretização destes objectivos, através de políticas e acções locais articuladas com os Planos Locais de Saúde dos ACES.

Não é apenas no âmbito da Rede Portuguesa dos Municpios Saudáveis que a Cidade de Lisboa, as suas estruturas e os agentes locais intervêm em prol da promoção da saúde da população.

Saliente-se no caso de Lisboa na área do Planeamento, a Carta de Equipamentos de Saúde, elaborada pela Câmara em articulação com a ARSLVT e aprovada pela Assembleia Municipal em 2 de Junho de 2009, com base na qual foi assinado entre a Câmara e a ARSLVT em 21 de Julho do mesmo ano, um Contrato-Programa para a construção de 6 novas Unidades de Cuidados de Saúde Primários na cidade de Lisboa, em terrenos cedidos pelo Município.

[9] *Despacho do SEAMS n.º 6401/2016 de 16 de Maio.*

Decorridos 8 anos desde a data daquela aprovação, o processo iniciado de Revisão da CESL foi concluído, encontrando-se a aguardar aprovação.

Com base nos trabalhos de Revisão da CESL e antecipando a sua aprovação, a ARSLVT e a Câmara Municipal de Lisboa assinaram, a 14 de Março de 2017, um Acordo de Colaboração para a execução do Programa designado por "Lisboa, SNS Mais Próximo" que visa a construção de 14 novos centros de saúde em Lisboa até 2020.

Destes 14 novos equipamentos:

- 2 transitam do "Pacote Lisboa" anterior: Parque das Nações (12P) e Fonte Nova/Rodrigues Miguéis (5Q), incluído no Contrato-Programa assinado em 2009 e por executar;
- 10 equipamentos encontravam-se já identificados como necessários na CESL aprovada em 2009;
- 2 equipamentos correspondem a propostas novas: Beato, na Rua Marquês de Olhão (18P) e Telheiras (9T).

A execução deste programa tem como objectivo promover uma alteração qualitativa e o melhoramento significativo das condições em que os Cuidados de Saúde Primários são prestados à população do concelho de Lisboa, de forma a ultrapassar as reconhecidas insuficiências nas infra-estruturas actualmente existentes e que algumas destas 14 novas unidades vêm substituir.

Integram igualmente o enquadramento local, outros Planos que de alguma forma se interligam com a área da saúde, ao propor ou recomendar medidas e acções que contribuem para o bem-estar da população, e que podem ou devem ser operacionalizadas através da colaboração ou do estabelecimento de parcerias entre diversas entidades, nomeadamente da estrutura do SNS ao nível concelhio, como sejam os ACES.

Destes Planos, destacam-se o Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020 (PDS 2017-2020) e o Plano Municipal para a Integração de Imigrantes em Lisboa (PMIIL), em que algumas das Acções ou Projectos que os integram foram objecto de contratualização para a sua incorporação no Plano de Acção 2017-2020 do PDSQVBEL..

III – METODOLOGIA

A elaboração do PDSQVBEL teve subjacente as orientações emanadas da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, porquanto constitui o instrumento identificador e essencial de pertença do Município à Rede Portuguesa e ao Movimento Global das Cidades Saudáveis.

A execução do PDSQVBEL deverá permitir conferir uma maior robustez ao desenvolvimento sustentável da cidade, ultrapassando a actuação fragmentada actualmente existente e permitindo estabelecer outras prioridades de intervenção quer para os Pelouros, quer para os respectivos serviços da CML.

O processo iniciou-se com a constituição do Grupo de Trabalho, a quem foi cometida a responsabilidade de elaboração do Perfil Municipal de Saúde e do Plano de Desenvolvimento de Saúde, Qualidade de Vida e Bem-estar da Cidade de Lisboa (Despacho 15/GVHR/2012, de 29 de Novembro), que incluiu uma Rede de Pontos de Contacto identificados pelos Pelouros, correspondendo a interlocutores privilegiados, representantes da estrutura interna da CML.[10]

A primeira fase dos trabalhos consistiu na recolha de informação através de reuniões regulares entre os vários serviços da CML e Empresas Municipais, tendo em vista o levantamento de dados e sistematização de projectos existentes. Foi igualmente realizada uma análise documental de Planos Municipais de Saúde, boas práticas de planeamento e programação de nível municipal e projectos no âmbito da Rede dos Municípios Saudáveis, assim como bibliografia especializada e recomendações emanadas da Organização Municipal de Saúde.

O processo de elaboração do PDSQVBEL integrou, ao longo das suas diferentes fases e etapas, para além dos representantes da estrutura interna da CML, a quem foi dada a designação de Ponto de Contacto, representantes da ARSLVT, dos ACES, da ENSP e da Fundação para a Saúde–SNS, com quem foi assegurada a articulação institucional e colaboração científica.

Em resultado do trabalho realizado, o PDSQVBEL traduz-se em 3 volumes correspondentes a cada etapa da elaboração, salientando-se a realização de 4 *workshops*, no final da primeira etapa:

Volume I, PDSQVBEL - Perfil de Saúde da Cidade

O primeiro volume consistiu na construção de um Perfil de Saúde da Cidade, caracterizando a população e os seus estilos de vida, identificando os determinantes de saúde sociais, económicos e ambientais, descrevendo e avaliando o estado de saúde da população, traçando um retrato objectivo sobre a incidência da doença nos residentes, incluindo informação quantitativa e estruturada sobre a morte e a doença, funcionando como uma fonte de informação epidemiológica sobre a cidade.

"Retrato da Saúde em Lisboa: Contributo para um Perfil da Saúde da Cidade"

Previamente, a ARSLVT realizou uma primeira análise da situação demográfica, dos determinantes de saúde e do estado de saúde da população, nas suas componentes de morbilidade e mortalidade, que constituiu a base do Perfil Municipal de Saúde, tendo integrado inclusivamente o seu conteúdo.

[10] *Ver Volume I – Perfil Municipal de Saúde, Capítulo V.3. Parcerias e Pontos de Contacto.*

No decurso do trabalho, que culminou na apresentação do Volume I – Perfil Municipal de Lisboa, foram sendo identificados problemas, vulnerabilidades, carências, passíveis de serem agrupadas por áreas temáticas, que se entendeu apresentar como sugestão de 5 Eixos Estratégicos de Intervenção para o Plano de Acção do PDSQVBEL.

Realização de 4 *workshops*

Com base nas temáticas e problemas identificados, e segundo os Eixos Estratégicos de Intervenção da matriz preliminar, sugerida para o Plano de Acção, foram então realizados 4 *workshops* com o objectivo de debater, enriquecer e confirmar, ou eventualmente alterar, esses mesmos Eixos[11]:

I Vida Activa (28 de Maio 2015)
II Vulnerabilidades (18 de Junho de 2015)
III Cidade em Envelhecimento (4 de Junho de 2015)
IV Políticas no Ciclo de Vida (3 de Julho de 2015)

Os *workshops* envolveram cerca de 170 participantes, incluindo peritos convidados de diferentes especialidades e representantes de diversas entidades, públicas e privadas[12], com saber e experiência acumulada na área da saúde, qualidade de vida e bem-estar, e com conhecimento ou envolvimento em acções ou projectos com potencial de integração no PDSQVBEL.

Foi realizada a análise e sistematização do informação resultante dos *workshops,* no que diz respeito às recomendações e informações respeitantes a projectos em desenvolvimento ou previstos ou a potenciais parcerias com organismos da administração central e da economia social ou privada.

"Experienciou-se, assim, uma metodologia mista de participação, ampla e aberta ao exterior na primeira fase, mais restrita e internalizada na segunda."[13]

Volume II, PDSQVBEL – Referencial de Enquadramento, 2017

Paralelamente à ponderação dos contributos recolhidos nos 4 *workshops*, foi ainda tida em conta a informação disponibilizada através do II Diagnóstico Social de Lisboa 2015-2016, entretanto aprovado, assim como do Atlas Social de Lisboa, apresentado publicamente já em 2017.

Também o Projecto Euro-Healthy[14] contribuiu para o estabelecimento de objectivos, identificação de acções e construção de projectos a integrar o PDSQVBEL.

O Projecto Euro-Healthy tem como objectivo a construção de um índice multidimensional que permite avaliar a saúde populacional a várias escalas geográficas, tendo sido Lisboa escolhida como um dos casos de estudo. No caso de estudo de Lisboa, foi tido em consideração todo o trabalho de investigação desenvolvido, nomeadamente a sistematização de todos os instrumentos de cariz municipal que contêm políticas promotoras de saúde com impacto na redução das desigualdades.

---

11 *Um dos objectivos da realização dos workshops foi o de auscultar e recolher os contributos dos diversos intervenientes institucionais, a partir do seu conhecimento e experiência acumulados, relativo aos acções e projectos existentes e às sugestões para acções e projectos a implementar em parcerias a fim de construir uma cidade mais saudável. Assim, optou-se por não realizar um workshop subordinado ao tema Acesso a cuidados de saúde de qualidade, dada a sua especificidade.*

12 *97 especialistas e 72 participantes pertencentes aos Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), às Universidades, aos Institutos e às associações, às Organizações Não Governamentais, à Administração Central - nomeadamente Hospitais, DGS, DGE, … -, à Santa Casa da Misericórdia e a empresas.*

13 *BANA E COSTA, Carlos A.; CRAVEIRO, Maria T.; ROCHA, Ana S.; BANA E COSTA, João; SANTOS, Paulo S.; "Avaliação Multicritério na Elaboração da Matriz Estratégica do Programa Local de Habitação de Lisboa". Apresentado e publicado nos ANAIS do 54th IFHP World Congress, em Porto-Alegre: "Building Communities for the Cities of the Future". Brasil, Porto Alegre, Novembro de 2010.*

14 *Projecto coordenado pela Prof.ª Dr.ª Paula Santana da Faculdade de Letras de Coimbra em colaboração com o Instituto Superior Técnico, através do Prof. Paulo Correia, e com o Municipio de Lisboa.*

Plano de Acção 2017-2020

Deste trabalho resultou o Plano de Acção 2017-2020, constituído pela Acções e Projectos em curso, considerados a manter, assim como outros a desenvolver e a contratualizar com os seus naturais parceiros.

As acções desdobram-se em diversos projectos escalonados no espaço e no tempo, abrindo caminho em diversas áreas de intervenção e permitindo efectuar uma aproximação sucessiva às problemáticas e necessidades reais advindas dos ACES, Juntas de Freguesia e Comunidades.

Algumas destas acções ou projectos não são mais do que a operacionalização de acções e projectos já identificados noutros instrumentos de planeamento e gestão, e ainda a desenvolver, nomeadamente do Plano Director Municipal, da Biodiversidade na cidade de Lisboa - Uma estratégia para 2020, do Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020 (PDS 2017-2020) e do Plano Municipal para a Integração de Imigrantes em Lisboa (PMIIL).

O conjunto de Acções e Projectos, que integram o Plano de Acção do PDSQVBEL, encontram-se classificados segundo os 5 Eixos Estratégicos de Intervenção e agrupados de acordo com os respectivos objectivos, tendo em alguns casos sido já objecto de contratualização para a sua implementação no período de 2017-2020.

Etapas do Processo Metodológico

- Constituição do Grupo de Trabalho para a elaboração do Perfil Municipal de Saúde e do Plano de Desenvolvimento de Saúde, Qualidade de Vida e Bem-estar da Cidade de Lisboa (Despacho 15/GVHR/2012, de 29 de Novembro).
- "Retrato da Saúde em Lisboa: Contributo para um Perfil da Saúde da Cidade" (ARSLVT), 2013
- Volume I, PDSQVBEL - Perfil Municipal de Saúde da Cidade de Lisboa, 2015
  (sugestão de 5 Eixos Estratégicos de Intervenção)

  Realização de 4 *workshops* subordinados a 4 dos 5 Eixos Estratégicos de Intervenção, 2015
- Volume II, PDSQVBEL – Referencial de Enquadramento, 2017

  Ponderação dos contributos dos *workshops* (Anexo IV) e da informação disponibilizada através do II Diagnóstico Social de Lisboa 2015-2016 (2017), do Atlas Social de Lisboa e Projecto Euro-Healthy.
- Volume III, PDSQVBEL - Plano de Acção 2017-2020, 2017

  Reuniões inter-pelouros e com estruturas municipais[15], além de entidades externas à CML[16] para aferição/selecção dos projectos e programas já desenvolvidos e criação de novos projectos a integrar o Plano de Acção 2017-2020.

  Contratualização de parcerias para a concretização de algumas Acções e Projectos do Plano de Acção 2017-2020

[15] *Direitos Sociais, Desporto, Educação, Estrutura Verde, Espaço Público, Mobilidade, Habitação/Desenvolvimento Local, Finanças/"Lx-Europa 2020", EMEL, Gebalis, Lisboa E-Nova.*

[16] *Agrupamentos de Centros de Saúde, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa a Faculdade de Motricidades Humana, a Direcção Geral de Saúde, a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal*

IV – EIXOS ESTRATÉGICOS DE INTERVENÇÃO

IV 1. Vida activa

Um dos Programas Nacionais de Saúde Prioritários (Promoção da Alimentação Saudável) do PNS reconhece no país uma elevada taxa de população obesa, nomeadamente obesidade infantil o que se verifica igualmente nos estritos limites do município.

As causas do excesso de peso são atribuíveis à deficiente alimentação, ao sedentarismo e à falta de exercício físico.

No entanto, num sentido lato de vida activa, a saúde física, mental e cognitiva pressupõe não só bons hábitos alimentares e actividade física, mas um estilo de vida saudável, isento de comportamentos nefastos para a saúde, e um controlo de vários factores ambientais a que os habitantes estão expostos e que contribuem igualmente de forma negativa para a sua saúde.

Assim são agrupados neste eixo os problemas relacionados com comportamentos, maus hábitos alimentares e sedentarismo, assim como questões ambientais cujas medidas de minimização dos seus impactes na saúde estão ao alcance do município e da alteração de comportamentos.

Objectivos

- **Incentivar a actividade física**: promover a adopção generalizada de estilos de vida fisicamente activos e pouco sedentários, de acordo com as recomendações para a idade, e de forma compatível com a saúde, a vitalidade, a fruição e o bem-estar; apoiar a divulgação de projectos e iniciativas no âmbito da promoção da actividade física; referenciar utentes no âmbito prescrição da actividade física e respectivo aconselhamento por profissionais de saúde, através de uma acção piloto;

- **Promover uma alimentação saudável**: sensibilizar e informar, a população em geral e jovens em particular, dos benefícios de hábitos alimentares saudáveis, capacitando-os para as melhores escolhas alimentares.

- **Fomentar um ambiente saudável**: proporcionar as condições necessárias para que os cidadãos possam adoptar estilos mais activos e saudáveis ao ar livre, através da melhoria do espaço público, espaços verdes; promover a qualidade de vida através da redução do ruído e melhoria da qualidade do ar.

- **Criar instrumentos de monitorização** da relação entre a "Vida Activa" e os ganhos em saúde.

IV 2. - Intervenção em domínios de maior vulnerabilidade

Um dos campos em que se podem agrupar determinados problemas com consequências na saúde é o da vulnerabilidade que caracteriza determinados grupos, estratos socio-económicos, minorias, etc., a que estão associadas deficientes condições de vida ou de acesso aos cuidados de saúde.

O desemprego, os cortes nos rendimentos da população, principalmente nos de menores recursos financeiros e de maior idade, as deficientes condições de habitabilidade ou a ausência de um abrigo, a ausência de um meio familiar, a violência doméstica, a barreira da língua no caso dos imigrantes, os comportamentos de risco nomeadamente entre a população mais jovem, constituem factores determinantes que afectam o bem-estar e a saúde da população em causa.

Objectivos

- **Intervir junto da população sem-abrigo na área da saúde:** Disponibilizar intervenções médicas, apoio social e de enfermagem em articulação com as equipas de rua;
- **Melhorar a literacia em saúde em grupos de maior vulnerabilidade:** promover acções de sensibilização e elaborar folhetos sobre hábitos de vida saudáveis dirigidos às populações vulneráveis;
- **Acelerar e agilizar a resposta ao VIH/SIDA:** contribuir para o controlo da epidemia do VIH/SIDA, promovendo o acesso aos recursos e serviços existentes;
- **Aumentar a integração social e apoiar a pessoa com problemas de saúde mental:** valorizar a dimensão interpessoal entre pessoas com problemas de saúde mental; contribuir para a redução do estigma e apoiar as famílias e/ou cuidadores;
- **Apoiar e capacitar crianças, jovens e famílias:** apoiar quer do ponto de vista financeiro, quer do ponto de vista técnico as crianças/jovens e suas respectivas famílias;
- **Sensibilizar para a saúde as minorias sociais:** Proporcionar aos profissionais de saúde conhecimentos sobre a especificidade dos problemas dos reclusos e apoiar os reclusos garantindo uma melhor reintegração na sociedade; Produzir informação sobre hábitos de vida saudáveis dirigida às comunidades de imigrantes; Apoiar os mais jovens a fazer escolhas apoiadas em matéria de consumos de álcool e estupefacientes, etc.

IV.3 – Cidade em envelhecimento

Ainda que muitos idosos constituam um grupo vulnerável, a velhice ou o envelhecimento não são por si uma vulnerabilidade, embora tenham associadas de forma mais ou menos inevitável a diminuição ou limitação das capacidades e o risco de doenças ou agravamento das condições de saúde.

O aumento da longevidade, da esperança de vida e a baixa taxa de natalidade têm conduzido a um progressivo envelhecimento da população e a um aumento do número de grande idosos.

Envelhecer é no entanto um processo que, ainda que progressivo e imparável, pode ser prevenido e acompanhado para que as suas consequências tenham o menor número de aspectos negativos possível.

Objectivos

- **Melhorar as condições de vida, saúde e bem-estar da população idosa:** promover o envelhecimento activo e saudável, garantir cuidados aos mais idosos, informar e sensibilizar os cuidadores informais; educar e sensibilizar para a saúde e para o envelhecimento; combater o isolamento, promover a melhoria da mobilidade e da acessibilidade;

IV.4 – Acesso a cuidados de saúde de qualidade

A promoção da saúde, a prevenção da doença e a prestação de cuidados de saúde requerem recursos humanos, serviços e instalações, assim como igualdade nas condições de acesso.

A autarquia tem um papel concreto na execução e facilitação da acção de entidades com competências nestas matérias e de outros parceiros, na redução de carências e planeamento da satisfação de necessidades.

Para tal, a CML em articulação com a ARSLVT elaborou a Carta de Equipamentos de Saúde de Lisboa (CESL), aprovada pela Assembleia Municipal em 2 de Junho de 2009, que procedeu ao diagnóstico, ao cálculo das necessidades e das carências em equipamentos de cuidados primários de saúde e de cuidados continuados integrados, tendo apresentado soluções para a sua satisfação, nomeadamente definindo a localização de novas unidades de saúde e procedendo à respectiva reserva de terrenos. Tendo decorrido mais de 5 anos desde a data da sua aprovação, a Carta de Equipamentos de Saúde encontra-se em processo de revisão.

Com base neste documento, a CML e a ARSLVT, assinaram, ainda em 2009, um Contrato-Programa para a construção de 6 novas Unidades de Cuidados Primários de Saúde na cidade de Lisboa, em terrenos cedidos pelo Município, de que 3 unidades se encontram já construídas e em funcionamento.

Paralelamente à execução deste Contrato-Programa, tendo igualmente como enquadramento a Carta de Equipamentos de Saúde aprovada, foram também concretizadas 2 novas instalações em edifícios propriedade da ARSLVT.

Decorridos 8 anos desde a data daquela aprovação, o processo iniciado de Revisão da CESL foi concluído, encontrando-se a aguardar aprovação.

Com base nos trabalhos de Revisão da CESL e antecipando a sua aprovação, a ARSLVT e a Câmara Municipal de Lisboa assinaram, a 14 de Março de 2017, um Acordo de Colaboração para a execução do Programa designado por “Lisboa, SNS Mais Próximo” que visa a construção de 14 novos centros de saúde em Lisboa até 2020.

Destes 14 novos equipamentos:

- 2 transitam do “Pacote Lisboa” anterior: Parque das Nações (12P) e Fonte Nova/Rodrigues Miguéis (5Q), incluído no Contrato-Programa assinado em 2009 e por executar;
- 10 equipamentos encontravam-se já identificados como necessários na CESL aprovada em 2009;
- 2 equipamentos correspondem a propostas novas: Beato, na Rua Marquês de Olhão (18P) e Telheiras (9T).

Objectivos

- **Melhorar a acessibilidade e a equidade em saúde**: Aprovar a Revisão da Carta de Equipamentos de Saúde de Lisboa aprovada em 2009 e que se encontra concluída; promover uma alteração qualitativa e o melhoramento significativo das condições em que os Cuidados de Saúde Primários são prestados à população de Lisboa, de forma a ultrapassar as reconhecidas insuficiências nas infra-estruturas actualmente existentes e que algumas das 14 novas unidades vêm substituir; divulgar a rede de recursos disponíveis; melhorar a rede de transportes.

Eixo.5 - Políticas no ciclo de vida

Muitas das acções e medidas para a intervenção e resolução de problemas identificados nos eixos anteriores não são exclusivos de uma etapa da vida, mas o critério prevalecente é o do seu agrupamento por características determinantes que os diferenciam de outros grupos.

No entanto, ao longo da vida são várias as políticas e procedimentos que asseguram uma maior eficiência, eficácia e maiores ganhos em saúde, daí tratar-se de eixo transversal. A articulação entre instituições e sectores, o trabalho em rede, a intervenção precoce, o apoio às famílias e a redução de desigualdades de uma forma geral, assim como a intervenção dirigida ao controlo ou erradicação de patologias são alguns dos exemplos.

Objectivos

- **Promover a saúde desde o nascimento:** Realizar campanhas de sensibilização para o aleitamento materno; Prevenir a obesidade infantil;

- **Conscencializar para a prevenção da Diabetes e apoiar o doente com Diabetes:** Realizar rastreios, promover a consciencialização para a importância de bons hábitos e de um estilo de vida saudável; Melhorar a prestação de cuidados a idosos diabéticos;

- **Melhorar a literacia em saúde:** mudar de forma efectiva e gradual os comportamentos e adquirir competências em literacia em saúde, fomentando estilos de vida mais saudáveis e uma consequente melhoria na saúde, contribuindo para a redução da prevalência de diversas patologias, ao longo da vida.

V – ACÇÕES E PROJECTOS 2017-2020

O Plano de Desenvolvimento de Saúde, Qualidade de Vida e Bem-estar da Cidade de Lisboa (PDSQVBEL) visa a constituição de um quadro de referência para o desenvolvimento da política municipal de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida e do bem-estar da população.

Nesta medida, foi numa primeira fase elaborado um Diagnóstico, identificando as situações mais marcantes associadas aos determinantes ambientais, sociais e económicos da saúde, incluindo informação sobre as condições do habitat urbano, sobre os comportamentos e os estilos de vida, bem como sobre os ambientes físico, social e económico susceptíveis de causar a incidência das doenças na população da cidade de Lisboa.

Com base neste Diagnóstico e nos restantes instrumentos já referidos[17], foram subsequentemente identificadas Acções e Projectos que podem vir a contribuir para tornar Lisboa uma cidade cada vez mais saudável, assim como as acções e projectos existentes que já contribuem para esse fim, assegurando qualidade de vida e bem-estar a quem nela vive ou dela usufruiu.

Efectivamente a actividade da Câmara Municipal de Lisboa, no que se traduz na promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar da população, não se inicia a partir do PDSQVBEL, tendo vindo de há muito a ser desenvolvida independentemente deste enquadramento, encontrando-se subjacente em vários Programas e Projectos inter-pelouros já em curso.

Esses Projectos e Programas, já inventariados no âmbito da elaboração do Perfil Municipal de Saúde (Volume I – PDSQVBEL), foram então avaliados quanto à pertinência da sua integração no Plano de Acção para o período de 2017 – 2020.

Ao conjunto de Acções e Projectos em curso, considerados a manter ou mesmo a replicar ou expandir nos seus objectivos, foram ainda acrescidos outros a desenvolver e a contratualizar com os seus naturais parceiros, tendo sido, neste primeiro Plano de Acção, dado ênfase a dois dos 5 eixos: Vida Activa (31) e Intervenção em Domínios de Maior Vulnerabilidade (18), em que do total de 74 projectos, 49 se inscrevem nestes 2 Eixos.[18]

Algumas destas acções ou projectos não são mais do que a operacionalização de acções e projectos já identificados noutros instrumentos de planeamento e gestão, que ainda não se encontram em curso, nomeadamente propostas e recomendações do Plano Director Municipal, da Biodiversidade na cidade de Lisboa - Uma estratégia para 2020, do Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020 (PDS 2017-2020) e do Plano Municipal para a Integração de Imigrantes em Lisboa (PMIIL).

De forma a garantir a sua viabilidade e exequabilidade, decorreu um longo período de discussão e análise do conteúdo de cada proposta de acção ou projecto, com as entidades com que necessariamente se virão a estabelecer parcerias, tendo algumas sido já objecto dessa contratualização para a sua implementação no período de 2017-2020.

O conjunto de Acções e Projectos para 2017-2020, que integram o Plano de Acção do PDSQVBEL, encontram-se classificados segundo os 5 Eixos Estratégicos de Intervenção e agrupados de acordo com os respectivos objectivos, constituindo o Anexo I do presente Volume III.

Para algumas das Acções ou Projectos, a informação disponível, para além da que se encontra no Anexo I, foi inscrita em fichas próprias para facilidade de consulta, constituindo o Anexo II.

[17] *II Diagnóstico Social 2015-2016, Atlas Social de Lisboa… (vide Vol. I e Vol. II do PDSQVBEL).*

[18] *Ver Acções e Projectos 2017 – 2020: Número de acções/projectos por Eixo Estratégico de Intervenção (ANEXO I)*

VI – CONSIDERAÇÕES E RECOMENDAÇÕES FINAIS

A execução do conjunto de Acções e Projectos para o período de 2017 a 2020 é o início de uma nova etapa no processo do PDSQVBEL, constituindo certamente uma mais valia para a cidade e para a saúde, qualidade de vida e bem-estar da população.

Importa pois assegurar os mecanismos necessários ao seu acompanhamento, para a obtenção de um sistema de saúde reforçado e sustentável de que possam beneficiar as novas gerações e no qual toda a comunidade tem um papel a desempenhar.

É neste sentido que são apresentadas as seguintes recomendações:

- Constituir um **Conselho Estratégico da Saúde, Qualidade de Vida e Bem-estar da Cidade de Lisboa**, que acompanhe a implementação do PDSQVBEL e a articulação com novos parceiros;
- Constituir uma **Plataforma interinstitucional de partilha de projectos** com a comunidade e ACES para a manutenção da informação actualizada sobre a saúde da população da cidade de Lisboa;
- Criar mecanismos internos na CML, de **monitorização do Plano de Desenvolvimento de saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar da Cidade de Lisboa**;
- **Criar um grupo e trabalho** com representantes dos vários Pelouros da CML envolvidos no PDSQVBEL;
- **Criar indicadores de ganhos em saúde da população da cidade de Lisboa**;
- **Criar Indicadores de melhoria dos determinantes ambientais da cidade de Lisboa**, tendente ao desenvolvimento sustentável e saudável da cidade de Lisboa;
- Criar **sinergias entre os indicadores** do Plano de Desenvolvimento Social de 2017-2017 (PDS 2017-2020) e este PDSQVBEL;
- Efectuar o **Relatório Anual de monitorização** e avaliação transversal a todos os eixos do PDSQVBEL para aprovação na CML;
- Promover a **inovação das estratégias locais de saúde**;
- Desenvolver a actividade de **formação e voluntariado** tendente a criar sinergias entre profissionais, Organizações Não Governamentais (ONGs) e comunidade.
- Reforçar a **articulação dos serviços de saúde e dos Orgãos Autárquicos** para a promoção e protecção de saúde.
- **Articulação do PDSQVBEL, nomeadamente no Eixo: Intervenção nos Domínios de Maior Vulnerabilidade com o PDS 2017-2020** nos sub-eixos Saúde Mental e Comportamentos Aditivos;
- **Fomentar nas Comissões Sociais de Freguesia a temática da Promoção da Saúde** com representantes que constituem Pontos de Contacto para o desenvolvimento dos projectos nas freguesias;
- Criar **programas de acção para implementar o PDSQVBEL nas Juntas de Freguesia**.
- Realizar **avaliação de impactes na saúde** (determinantes da saúde).

ANEXO I

ACÇÕES E PROJECTOS 2017 – 2020

ACÇÕES E PROJECTOS 2017 – 2020

NÚMERO DE ACÇÕES/PROJECTOS POR EIXO ESTRATÉGICO DE INTERVENÇÃO

Eixo Estratégico de Intervenção		Objectivo	Acções/Projectos (nº)
Eixo 1	Vida Activa	Incentivar a Actividade Física	17
		Promover uma Alimentação saudável	5
		Fomentar um Ambiente Saudável	7
		Criar Instrumentos de Monitorização das Acções/Projectos do Eixo "Vida Activa" e Avavaliação dos Ganhos em Saúde	2
		Sub-total	*31*
Eixo 2	Intervenção em Domínios de Maior Vulnerabilidade	Apoiar e capacitar Crianças, Jovens e Famílias	3
		Acelerar e Agilizar a Resposta ao VIH/SIDA	1
		Sensabilizar para a Saúde as Minorias Sociais	6
		Aumentar a Integração Social e Apoiar a Pessoa com Problemas de Saúde Mental	5
		Intervir Junto da População Sem-Abrigo na Área da Saúde	3
		Sub-total	*18*
Eixo 3	Cidade em Envelhecimento	Melhorar as Condições as Condições de Vida, Saúde e Bem-estar da População Idosa	9
		Sub-total	*9*
Eixo 4	Acesso a Cuidados de Saúde de Qualidade	Melhorar a Acessibilidade e a Equidade em Saúde	6
		Sub-total	*6*
Eixo 5	Políticas no Ciclo de Vida	Promover a Saúde desde o Nascimento	2
		Consciencializar para a Prevenção da Diabetes e Apoiar o Doente com Diabetes	3
		Promover a Literacia em Saúde	5
		Sub-total	*10*
		Total	***74***

EIXO 1. VIDA ACTIVA

OBJECTIVO – INCENTIVAR A ACTIVIDADE FÍSICA

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
VA 1	**Desporto Mexe Comigo**	CML	Clubes, associações, federações, fundações, escolas, empresas e Juntas de Freguesia	Contribuir para a inclusão social da população infanto-juvenil promovendo os valores cívicos e de cidadania associados ao Desporto (espírito de grupo, a cooperação, a solidariedade, a lealdade e o "Fair-Play"), através da prática desportiva regular e de frequência integralmente gratuita.	Grupo etário: 2 aos 5 anos Actividade: Psicomotricidade Grupo etário: 6 aos 14 anos Actividade: Dança Grupo etário:14 aos 18 anos Actividade: Rugby	**2 aos 5 anos:** Centro de Acolhimento Infantil do Bro da Boavista (Benfica); Associação Tempo de Mudar para o Desenvolvimento do Bro dos Lóios – ATM (Marvila); Centro Social e Paroquial de S.Domingos de Benfica (S.Domingos de Benfica); Associação de Actividades Sociais do Bro 2 de Maio (Ajuda). **6 aos 14 anos:** Nuclisol Jean Piaget (Marvila); Centro Paroquial e Social da Penha de França (Penha de França); Projeto Alkantara – Associação de Luta Contra a Exclusão Social (Alcântara); Centro Social da Musgueira (Lumiar); Associação de Tempos Livres e Apoio à Família "Os Putos Traquinas" (Benfica). **14 aos 18 anos:** Centro Educativo Navarro de Paiva (S. Domingos de Benfica); Centro Educativo da Bela Vista (S.Vicente).	Em curso
VA 2	**Programa de Apoio à Expressão e Educação Física Curricular do 1.º Ciclo**	CML	CML	Proporcionar condições para a implementação de três Blocos de Atividades que integram o Programa de Expressão e Educação Física Curricular do 1º Ciclo do Ensino Básico (composto por oito Blocos de Atividades) com vista a dotar os alunos das principais competências psicomotoras expressas neste programa curricular oficial. As actividades agrupam-se em três Blocos: (1) Natação; (2) Atividades Rítmicas e Expressivas e (3) Jogos.	Alunos inscritos do 1.º ciclo das escolas da rede pública	Escolas da rede pública de Lisboa	Em curso
VA 3	**Lisboa vai ao Parque**	CML	Clubes, associações, federações, fundações, escolas, empresas e Juntas de Freguesia	Promover e organizar actividades ao ar livre, nos parques da cidade de Lisboa, aos sábados, durante 3 horas, de Abril a Setembro – jogos tradicionais e desporto, fitness, dança, rastreio de saúde e artes.	População em geral	Alcântara, Beato, Belém, Estrela, Lumiar, Olivais, Parque das Nações, São Domingos de Benfica, São Vicente	Em curso
VA 4	**Lx2020 - Sharing Cities** (Sistema de Bike-Sharing eléctrico)	Lisboa E-Nova	CML FAUL - Faculdade de Arquitectura, ISCTE-IUL - Instituto Universitário de Lisboa, IST – Instituto Superior Técnico ISEL - Instituto Superior de Engenharia de Lisboa	Criação de cidades inteligentes (Lisboa, Londres e Milão), através do desenvolvimento de soluções integradas que respondam aos desafios energético-ambientais da actualidade (ex: promoção da utilização das bicicletas eléctricas): Implementar um sistema inovador de bicicletas partilhadas (Bike-Sharing) com recurso a bicicletas eléctricas (Arco Ribeirinho / Algés-Expo, Eixo Central /Baixa-Entrecampos, Ligação às Colinas / Bairro Alto-Castelo)	População em geral	1.ª fase - Parque das Nações (em curso) Principais eixos da cidade (ex: Arco Ribeirinho / Algés-Expo, Eixo Central / Baixa-Entrecampos, Ligação às Colinas / Bairro Alto-Castelo).	Em curso
VA 5	**Lisboa +55**	CML SCML-Santa Casa da Misericórdia de Lisboa	SCML- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa	Promover a actividade física e a adopção de estilos de vida saudável na idade adulta em geral, e nos seniores em particular. Oferecer, organizar e dinamizar actividades físicas e sessões de promoção da saúde, destinadas e adequadas a pessoas com mais de 55 anos acompanhadas por ONG.	Pessoas adultas com +55 anos (na fase piloto destina-se especialmente às pessoas enquadradas por ONG)	Centros de Dia, Centros Paroquiais, outras instituições similares e Clubes desportivos	Em curso

EIXO 1. VIDA ACTIVA

OBJECTIVO – INCENTIVAR A ACTIVIDADE FÍSICA

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
VA 6	**Centro de Marcha e Corrida**	CML	IPDJ, IP. - Instituto Português do Desporto e Juventude, Federação Portuguesa de Atletismo, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Federação Portuguesa de Atletismo	Promover hábitos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida da população através da prática regular de marcha e corrida, acompanhada por profissionais, qualificados e certificados, com percursos divididos em graus de dificuldade desde o iniciado com 2,5Km, passando pelo nível intermédio com 5Km, até ao avançado com 10Km.	Todos os interessados na prática regular de actividade física com idade igual ou superior a 15 anos.	Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira	Em curso
VA 7	**Plano de Acessibilidade Pedonal**	CML		Promover a acessibilidade em Lisboa, até ao final de 2017. • Prevenir a criação de novas barreiras; • Promover a adaptação progressiva dos espaços e edifícios já existentes; • Mobilizar a comunidade para a criação de uma cidade para todos.			Em curso
VA 8	**Lisboa sabe nadar**	CML		Pretende garantir, de forma totalmente gratuita, a aprendizagem da natação a pessoas que residem, trabalham ou estudam em Lisboa, com mais de 18 anos e que não saibam nadar.	Livre e para grupo etário +18 anos	Piscina Municipal do Casal Vistoso	Em curso
VA 9	**Guia de Turismo Acessível Lisboa para Todos**	CML		Permitir realizar percursos pedonais nomeadamente para pessoas que se deslocam em cadeira de rodas.	População em geral	Percursos definidos no Guia	Em curso
VA 10	**Percursos Saudáveis** **(temática: actividade física, saúde, turismo, património)**	CML	Juntas de Freguesia	Criar um conjunto de percursos pedestres, sempre que possível, acessíveis a todos, com diferentes graus de dificuldade de modo a dar cumprimento às orientações da OMS, em matéria de vida activa e saudável, contribuindo para a promoção da qualidade de vida e bem-estar dos munícipes de Lisboa, a realizar com enquadramento técnico, pelo menos duas vezes por semana para que tenham real benefício para a saúde.	População em geral	Um percurso pedestre por freguesia, em que tem, pelo menos, a duração mínima recomendada pelas Organizações de Saúde ("caminhar cerca de 30 minutos diários"), de extensão variável, sempre que possível privilegiando a acessibilidade universal	A contratualizar
VA 11	**Avaliação da Actividade Física e da Aptidão física das Crianças participantes do Programa Desporto Mexe Comigo (VA 1)**	CML	Clubes, associações, federações, fundações, escolas, empresas e Juntas de Freguesia	Avaliar a actividade e a aptidão física dos participantes com vista a educar e motivar as crianças e respectivos encarregados de educação para a manutenção ou melhoria de hábitos de vida.	Grupo etário: 2 aos 5 anos Actividade: Psicomotricidade Grupo etário: 6 aos 14 anos Actividade: Dança Grupo etário:14 aos 18 anos Actividade: Rugby	Locais referenciados em VA1	A desenvolver e contratualizar
VA12	**Avaliação dos benefícios para a saúde da prática regular de actividade física no Programa Lisboa sabe nadar (VA 8)**	CML		Avaliação os benefícios para a saúde da prática regular de actividade física	Livre e para grupo etário +18 anos	Piscina Municipal do Casal Vistoso	A desenvolver e contratualizar
VA 13	**Dinamização dos aparelhos de *fitness***	CML	Juntas de Freguesia	Promover a prática regular de exercício físico ao ar livre, utilizando os aparelhos de *fitness* instalados em vários parques e jardins da cidade, acompanhado por um instrutor (JF/CML)	A partir da idade recomendada para a utilização destes equipamentos (+16 anos)	Localização dos aparelhos de *fitness*	A desenvolver e contratualizar
VA 14	**Actividade física em 5 parques estruturantes**	CML	Faculdade de Motricidade Humana Juntas de Freguesia	Promover a actividade física ao ar livre de forma orientada e gratuita	População em geral	Parque Florestal de Monsanto, Jardim da Torre de Belém, Parque Eduardo VII, Parque Vale Grande - Parque Oeste, Parque Tejo, Parque Bela Vista.	A desenvolver e contratualizar

EIXO 1. VIDA ACTIVA

OBJECTIVO – INCENTIVAR A ACTIVIDADE FÍSICA

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
VA 15	**Avaliação da introdução do Sistema BIKE- Sharing (VA 4)**	CML	DGS- Direcção Geral da Saúde - Programa Nacional para a Promoção da Actividade Física	Avaliar o impacto da introdução do sistema de bike-sharing em Lisboa na saúde dos utilizadores.	Utilizadores do Sistema BIKE-SHARING	Pistas cicláveis	A desenvolver
VA 16	**Avaliação da Actividade Física e da Aptidão física das Crianças**	CML	Faculdade de Motricidade Humana Agrupamento de Escolas Baixa-Chiado	Avaliar a actividade física e aptidão física dos alunos da Escola-Piloto	50 a 75 alunos (1 turma de 1.º ciclo e 1 sala de JI ou 1 turma de 1.º ciclo e 2 salas de JI)	Escola-Piloto Maria Barroso (Boa-Hora)	A contratualizar
VA 17	**Prescrição de Actividade Física**	CML / Serviços Sociais da CML	Faculdade de Motricidade Humana	Orientar e aconselhar os doentes a ter um estilo de vida saudável, devendo existir uma consulta anual de manutenção da saúde.	Funcionários da CML	Serviços Sociais da CML	A desenvolver

EIXO 1. VIDA ACTIVA

OBJECTIVO – PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
VA 18	**Projeto "Come Devagar e Bem & Mexe-te Também"**	Equipa de Saúde Escolar do ACES Lisboa Norte (Lumiar, Alvalade, Sete Rios, Benfica e Coração de Jesus)	Comunidade Escolar Direcção-Geral da Saúde entre outros parceiros	Promover um conjunto de comportamentos que reforcem a prática de hábitos alimentares saudáveis e de actividade física, prevenindo o excesso de peso em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, este programa é composto por um variado conjunto de actividades.	Crianças do 1.º ciclo do ensino básico	5 escolas da área do ACES Lisboa Norte – Sete Rios- Externato Educação Popular – Benfica- Escola EB1 José Salvado Sampaio – Alvalade- Escola EB1 Santo António – Lumiar- Escola EB1 das Galinheiras – Coração de Jesus- Escola EB1 de São Sebastião da Pedreira	Em curso
VA 19	**Programa de saúde escolar Crescer saudável**	ACES Lisboa Central	CML	Educar as crianças para a saúde para desenvolvimento de comportamentos saudáveis, com envolvimento das famílias.	Alunos do pré-escolar e 1.º ciclo de estabelecimentos escolares públicos e privados.	Estabelecimentos escolares públicos e privados.	Em curso
VA 20	**Projecto "selo saudável"**	DGS-Direcção Geral de Saúde - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável	CML	Aumentar a literacia alimentar e nutricional. Capacitar diferentes grupos etários, socioeconómicos e culturais, no âmbito da promoção da alimentação saudável. Incentivar através de distinção pública instituições a implementar normas garantindo o cumprimento de requisitos para uma alimentação saudável e equilibrada aos utentes com base no padrão alimentar mediterrânico.	População em geral	Entidades do 3.º sector: IPSS ou equiparadas, associações, cooperativas com actividade em Lisboa que tenham confecção própria.	Em curso
VA 21	**Estudo "A crise económica e a má nutrição em crianças e idosos: estudo piloto no Concelho de Lisboa"**	CML	Faculdade de Motricidade Humana	Avaliar o impacto das restrições económicas causadas pela recente crise no estado nutricional dos idosos	Crianças e idosos	Concelho de Lisboa	Em curso
VA 22	**Super Mini-Chefs**	CML	APDP -Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal -	Complementar a aprendizagem da disciplina de Estudo do Meio do 1.º Ciclo, com actividades lúdicas sobre alimentação saudável e boas escolhas alimentares. Sensibilizar as famílias através das crianças para opções e refeições mais saudáveis.	Crianças que frequentem o 1.º Ciclo de Escolas da Região de Lisboa.	Escolas da Região de Lisboa	A contratualizar

EIXO 1. VIDA ACTIVA

OBJECTIVO – FOMENTAR UM AMBIENTE SAUDÁVEL

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
VA 23	**Potenciar Parques e Jardins municipais para a Actividade Física e Desportiva**	CML	Juntas de Freguesia	Potenciar o Parque Florestal de Monsanto e outros Parques e Jardins, assim como corredores verdes municipais para a prática da actividade física e desportiva.	População em geral	Parques e jardins e os corredores verdes municipais de Lisboa	Em curso
VA 24	**Plano de Acção do Ruído**	CML	Vários	Promover a qualidade de vida dos habitantes; Construir, actualizar e utilizar os instrumentos de mapeamento estratégico de ruído; Reduzir o número de população exposta a níveis de ruído acima do regulamentado; Identificar zonas tranquilas promovendo estratégias de intervenção; Definir e executar planos de acção para a redução de ruído; Articular com as entidades gestoras do tráfego rodoviário, ferroviário e aéreo.	População em geral	(Ver: Medidas previstas no Plano de Acção do Ruído)	Em curso
VA 25	**Pavimentar Lisboa**	CML	Juntas de Freguesia	Repavimentar 150 arruamentos e 110 quilómetros viários, com substituição de infra-estruturas, reconstrução de passeios, alteração de sinalização ou remoção de barreiras arquitectónicas, introdução de sinalização horizontal e consequente eliminação de obstáculos nos passeios, rebaixamento ou alteamento das passadeiras, introdução de pisos tácteis e guias para pessoas com mobilidade reduzida, criação de lugares de estacionamento para automobilistas com deficiência, motociclos e bicicletas. Construção de ciclovias.	População em geral	Concelho de Lisboa	Em curso
VA 26	**Zonas de Emissões Reduzidas**	CML	PSP / Juntas de Freguesia	Restringir a circulação automóvel de uma forma faseada: 3ª fase – em vigor (restrição a veículos anteriores a 1996) na Zona 2 e EURO3 (restrição a veículos anteriores a 2000) na Zona 1. (dias úteis das 7 às 21 horas/não aplicáveis aos residentes das respectivas áreas).	População em geral	Zona 1 - Av. Liberdade/Baixa Zona 2 - arco urbano entre Alcântara e Braço de Prata	Em curso
VA 27	**Zonas 30**	CML	PSP / Juntas de Freguesia	Limitar a circulação à velocidade máxima de 30km/h em zonas residenciais, em áreas com elevada actividade comercial, na proximidade de equipamentos escolares para: • redução de velocidade de circulação; • redução da ocorrência e gravidade de acidentes; • redução do tráfego de atravessamento indesejado; • redução da poluição sonora e ambiental; • garantia da segurança rodoviária.	População em geral	Concelho de Lisboa	Em curso
VA 28	**Uma praça em cada bairro**	CML	Juntas de Freguesia	Organizar um ponto de encontro da comunidade local, uma microcentralidade que concentre actividade e emprego, que se consagre como espaço público de excelência e local de estar, onde se privilegiem os modos suaves de locomoção, marcha a pé e bicicletas, os transportes públicos e onde o trânsito automóvel seja condicionado.	População em geral	Vários bairros de Lisboa	Em curso
VA 29	**Biodiversidade na Cidade de Lisboa Uma Estratégia para 2020**	CML	Juntas de Freguesia	Potenciar a qualidade do funcionamento dos ecossistemas, através da implementação de uma rede de corredores verdes ligando de forma contínua diversos espaços verdes existentes e propostos.	População em geral	Concelho de Lisboa	Em curso

EIXO 1. VIDA ACTIVA

OBJECTIVO – CRIAR INSTRUMENTOS DE MONITORIZAÇÃO DOS PROJECTOS/ACÇÕES DO EIXO "VIDA ACTIVA" E AVALIAÇÃO DOS GANHOS EM SAÚDE

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
VA 30	**Monitorização e avaliação dos Projectos/Acções do Eixo Vida Activa desenvolvidos inter-Pelouros**	CML	Vários	Implementar um Sistema de Monitorização dos Projectos/Acções do Eixo Vida Activa avaliando os ganhos em saúde	Participantes nas acções.	CML	A desenvolver
VA 31	**Identificar e divulgar Boas Práticas na Promoção da Saúde**	CML	Vários	Identificar e divulgar Boas Práticas na Promoção da Saúde, principalmente nos aspectos relacionados com a Vida Activa		CML	A desenvolver

EIXO 2. INTERVENÇÃO EM DOMÍNIOS DE MAIOR VULNERABILIDADE

OBJECTIVO – APOIAR E CAPACITAR CRIANÇAS, JOVENS E FAMÍLIAS

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
V 1	**UMAD - Unidades Móveis de Apoio ao Domicilio**	Casa do Gil	CML	Prestar cuidados pós-hospitalares a crianças sinalizadas e provenientes dos hospitais, que se encontram em risco clínico e/ou social.	Crianças entre os 0 e os 12 anos	Centro de Acolhimento Temporário Infantil, Av. do Brasil	Em curso
V 2	**CAFAP Traços e Trajectos**	Delegação Regional de Lisboa da Associação para o Planeamento da Família	CML	Apoiar as famílias a criar e a potencializar os recursos necessários à manutenção das crianças e jovens nos seus agregados de origem, prevenindo a sua institucionalização ou possibilitando a sua reintegração familiar	Mães e pais, até aos 25 anos e suas famílias Mães e pais com mais de 25 anos, que tenham sido mães/pais adolescentes e suas famílias Famílias com crianças e/ou jovens em risco	Espaço Juventude em Marvila	Em curso
V 3 (1)	**Programa integrado de desenvolvimento de competências parentais para a área da saúde**	CML	Vários	Melhorar e alargar a intervenção na área das competências parentais	Crianças e/ou jovens		A desenvolver

(1) *PLANO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL 2017-2020 (Intervenção em Públicos Alvo: CRIANÇAS E JOVENS)*

EIXO 2. INTERVENÇÃO EM DOMÍNIOS DE MAIOR VULNERABILIDADE

OBJECTIVO – ACELERAR E AGILIZAR A RESPOSTA AO VIH/SIDA

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
V 4	**Fast Track Cities - Lisboa**	Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Saúde, Direcção Geral da Saúde	CML e outros parceiros	Acelerar e agilizar a resposta ao VIH/SIDA em Lisboa. Contribuir para o cumprimento das metas 90-90-90 da ONU / SIDA até 202: 90% das pessoas infectadas estão diagnosticadas, dessas 90% estão em tratamento dessas 90% têm carga viral indetectável. Utilizar os recursos e serviços já existentes para controlar a epidemia do VIH/SIDA, eliminar as lacunas e barreiras e promover a inclusão e acesso a toda a população, com ênfase nos grupos-chave.	População residente na cidade de Lisboa, com especial atenção às populações mais vulneráveis ao VIH/SIDA (homens que têm sexo com homens, migrantes, trabalhadores do sexo e utilizadores de drogas).	Fast Track Cities - Lisboa	Em curso

EIXO 2. INTERVENÇÃO EM DOMÍNIOS DE MAIOR VULNERABILIDADE

OBJECTIVO – SENSABILIZAR PARA A SAÚDE AS MINORIAS SOCIAIS

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
V 5	**Acções de sensibilização aos Reclusos**	ACES Lisboa Central	Estabelecimentos prisionais	Melhorar a literacia em saúde dos reclusos, garantindo uma melhor integração na comunidade após libertação. Sensibilizar os prestadores de cuidados de saúde para esta realidade.	30 Reclusos do sexo masculino por acção de sensibilização	Estabelecimento Prisional da Polícia Judiciária de Lisboa (EPPJL)	Em curso
V 6	**Perto LX –Autocarro Informativo**	CML	APDES – Associação Piaget para o Desenvolvimento Teatro Umano	Prevenir comportamentos aditivos Ajudar a população, especialmente os mais jovens, a fazer escolhas claras e apoiadas no que toca a matérias relacionadas com consumos, de álcool ou estupefacientes.	Públicos que, não tendo comportamentos aditivos, são de alguma forma vulneráveis a determinados tipos de consumos	Toda a Cidade, com paragem no Arco do Cego e Festivais de Verão	Em curso
V 7 (2)	**Folhetos sobre hábitos de vida saudáveis para a população imigrante**	CML	ARSLVT GAT - Grupo de Activistas em Tratamentos CMIC – Conselho Municipal para a Interculturalidade e a Cidadania ACM – Alto Comissariado para as Migrações FEINPT - Fundo Europeu para a Integração de Nacionais de Países Terceiros IGOT – Instituto de Geografia e Ordenamento do Território	Produzir folhetos informativos sobre hábitos de vida saudáveis dirigidos à população imigrante	População imigrante		Em curso
V 8 (2)	**Folhetos sobre direitos, recursos e acesso a cuidados de saúde para a população imigrante**	ARSLVT GAT - Grupo de Activistas em Tratamentos CMIC – Conselho Municipal para a Interculturalidade e a Cidadania	CML	Divulgar os direitos de acesso à saúde e sensibilizar para a promoção da saúde e prevenção dos comportamentos de risco:	População imigrante		A desenvolver
V 9 (2)	**Inquérito à população imigrante utilizadora dos serviços de saúde**	ARSLVT GAT - Grupo de Activistas em Tratamentos CMIC – Conselho Municipal para a Interculturalidade e a Cidadania	CML	Melhorar o conhecimento das características da população imigrante inscrita nos serviços de saúde	População imigrante		A desenvolver
V 10 (2)	**Folhetos sobre as necessidades específicas da população imigrante na área da saúde**	CML	ARSLVT GAT - Grupo de Activistas em Tratamentos CMIC – Conselho Municipal para a Interculturalidade e a Cidadania	Melhorar a resposta dos profissionais de saúde às necessidades específicas da população imigrante	Profissionais de saúde		A desenvolver

(2) *PLANO MUNICIPAL PARA A INTEGRAÇÃO DOS IMIGRANTES (PMIIL)*

EIXO 2. INTERVENÇÃO EM DOMÍNIOS DE MAIOR VULNERABILIDADE

OBJECTIVO – AUMENTAR A INTEGRAÇÃO SOCIAL E APOIAR A PESSOA COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
V 11	**Corfebol Saúde Mental**	CML	Fundação Portuguesa de Corfebol ARIA- Associação de Reabilitação e Integração Ajuda GIRA- Grupo de Intervenção, Reabilitação e Integração Ajuda GAC-Grupo de Acção Comunitária	Incentivar a prática de Corfebol nas pessoas com doença mental acompanhadas por associações e serviços de saúde mental, fomentando uma maior integração social e o combate ao estigma. Trabalhar a auto estima e o autoconceito. Apoiar a criação/manutenção de equipas de Corfebol constituídas por atletas com doença mental, proporcionando-lhes espaços para treino e momentos de "competição" e convívio.	Pessoas com doença mental integradas em IPSS ou serviços de saúde mental	IPSS ou serviços de saúde mental	Em curso
V 12	**Serviço de Apoio Domiciliário**	Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer	CML	Ajudar directamente as pessoas com Doença de Alzheimer ou outras formas de Demência, assim como os seus cuidadores no domicílio.	Doentes de Alzheimer e famílias	Centro de Dia - Prof. Dr. Carlos Garcia; Serviços Clínicos Externos	Em curso
V 13	**Criação de uma Rede Café Memória**	CML	Sierra Portugal, S.A; Alzheimer Portugal; SCML	Criar uma rede de Café Memória em Lisboa, promovendo a abordagem centrada na pessoa com problemas de memória ou demência, sua autonomia e os seus direitos. Valorizar o papel do cuidador. Valorizar a dimensão interpessoal entre pessoas com problemas de memória, pessoas com demência e os seus familiares e/ou cuidadores. Contribuir para a redução do estigma associado à demência. Facilitar a interação e as relações de suporte positivas entre os pares, potenciando uma rede de apoio informal. Facilitar o encaminhamento para apoio especializado. Contribuir para o diagnóstico precoce.	Pessoas com problemas de memória ou demência, bem como, aos seus familiares e cuidadores.		A desenvolver
V 14	**Guia de Recursos de Saúde Mental**	CML	Vários	Disponibilizar informação sobre saúde mental, os recursos comunitários disponíveis, a política de saúde mental em vigor, para melhorar e promover o acesso equitativo aos cuidados de saúde mental, principalmente das pessoas mais vulneráveis.	População em geral		A desenvolver
V 15 (3)	**BIP/ZIP – Saúde Mental**	CML	Vários	Reforçar as estruturas comunitárias de apoio aos doentes, famílias e cuidadores, através da avaliação e reactivação de Projectos BIP/ZIP na área da saúde mental com identificação de actores capacitados.	População dos BIP/ZIP		A desenvolver

(3) *PLANO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL 2017-2020 (IDMV: SAÚDE MENTAL)*

EIXO 2. INTERVENÇÃO EM DOMÍNIOS DE MAIOR VULNERABILIDADE

OBJECTIVO – INTERVIR JUNTO DA POPULAÇÃO SEM-ABRIGO NA ÁREA DA SAÚDE

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
V 16 (4)	**Saúde Próxima**	NPISA - Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo	CML Médicos do Mundo (MdM)	Disponibilizar intervenções médicas, de apoio social e de enfermagem, em articulação com as equipas técnicas de rua, incluindo rastreios à Tensão Arterial, Diabetes, Colesterol, testes rápidos ao VIH, Hepatite B e C, Sífilis. Realizar acções de informação e sensibilização para as pessoas sem-abrigo.	Pessoas em situação de sem-abrigo.		Em curso
V 17 (4)	**Articulação do NPISA com os cuidados de saúde especializados**	NPISA - Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo	CML	Consolidar a articulação do NPISA com os cuidados de saúde especializados, na área da saúde mental e dos comportamentos aditivos	Pessoas em situação de sem-abrigo.		Em curso
V 18 (4)	**Identificação das problemáticas de saúde da população sem-abrigo**	NPISA - Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo	CML	Identificar as problemáticas de saúde da população sem-abrigo, com especial incidência na Saúde Mental	Pessoas em situação de sem-abrigo.		Em curso

(4) *PROGRAMA MUNICIPAL PARA A PESSOA SEM-ABRIGO - 2016-2018*

EIXO 3. CIDADE EM ENVELHECIMENTO

OBJECTIVO – MELHORAR AS CONDIÇÕES DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO IDOSA

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
E 1	**Lx 2020 – EIT Health**	Consórcio liderado por Lisboa	Associação de diabéticos	Prevenir o envelhecimento através da educação para a saúde. Criar projectos de saúde digital baseados em inovações disruptivas essencialmente nas áreas temáticas do cancro e das doenças crónicas (diabetes e cardio-vasculares).	População em geral		Em curso
E 2	**Projecto Life**	GEBALIS	CML	Promover nos fogos municipais condições de acessibilidade eliminando as barreiras físicas que constituem obstáculo à mobilidade e promovendo as condições de conforto e segurança das pessoas que de forma permanente se encontram limitadas.	Residentes em fogos municipais geridos pela GEBALIS com mobilidade reduzida	Bairros Municipais geridos pela GEBALIS	Em curso
E 3	**Projecto de apoio ao cuidador**	Advita	CML ESEL-Escola Superior de Enfermagem de Lisboa	Promover acções de informação e sensibilização destinadas a cuidadores informais, que diariamente cuidam de pessoas idosas, com diferentes graus de incapacidade, e cuja tarefa é física e psicologicamente muito exigente, estando os cuidadores frequentemente sujeitos a elevados níveis de stress e frustração, necessitando de apoio e informação na sua actividade.	Cuidadores informais de pessoas idosas, com diferentes graus de incapacidade		Em curso
E 4	**R 'Equilibrar – Movimentar para funcionar**	ACES Lisboa Central	Juntas de Freguesia CML	Prevenir a ocorrência de quedas, promover a melhoria da mobilidade e reduzir o medo de cair das pessoas com mais de 65 anos. Promover conhecimentos acerca dos factores de risco, consequências das quedas, bem como comportamentos a adoptar para a sua prevenção, contribuindo para a melhoria dos padrões de qualidade de vida dos idosos.	Indivíduos com mais de 65 anos, residentes no ACES Lisboa Central, que não apresentem contra-indicação para a prática de exercício físico. Intervenção planeada e organizada para grupos de 10 participantes.	Olivais e Marvila.	Em curso
E 5	**Projecto BIP/ZIP 89 – Vidas Saudáveis e Activas "VISA" (Edição de 2016)**	PROSAUDESC	AGEDI-Associação Grupo Esperança e Direitos Iguais APCL - Centro Nuno Krus Abecasis Junta de Freguesia de Santa Clara ANAFS - Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias Associação Pétalas D'Ideias Associação Lusofonia, Cultura e Cidadania	Promover um estilo de vida saudável nas pessoas idosas e com mobilidade reduzida.	Pessoas idosas	Grafanil, Quinta da Torrinha, Quinta da Mourisca (freguesia de Santa Clara)	Em curso
E 6	**Projectos BIP/ZIP 34 – Saúde à Porta (Edição de 2014)**	Associação Conversa Amiga	Centro Social e Paroquial São João Evangelista	Facultar meios de cuidados básicos de saúde, segurança e vida no bairro a pessoas sozinhas e isoladas.	Pessoas sozinhas e isoladas	Bairro Portugal Novo, Rua João Nascimento Costa, Rua Carlos Botelho (freguesia do Areeiro)	Em curso

EIXO 3. CIDADE EM ENVELHECIMENTO

OBJECTIVO – MELHORAR AS CONDIÇÕES DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO IDOSA

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
E 7 (5)	**Balcão do Idoso**	Rede Social	SCML ISS, IP	Criar o em Lisboa como pólo agregador de serviços públicos e informações dirigidas aos idosos, aos interesses e necessidades.	Idosos		A desenvolver
E 8 (5)	**Formação de voluntários**	Rede Social	Vários	Promover a qualificação formação de voluntários para apoio e acompanhamento de pessoas idosas, reforçando as suas competências técnicas para a intervenção.	Adultos com interesse no voluntariado dirigido aos idosos		A desenvolver
E 9	**Preparação para a Reforma**	CML	Vários	Preparar as pessoas em situação de pré reforma para o novo ciclo de vida. Inserir o Programa no Plano de Formação da CML.	Pessoas em situação de pré-reforma		A desenvolver

(5) *PLANO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL 2017-2020: IDMV (PESSOAS IDOSAS)*

EIXO 4. ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE DE QUALIDADE

OBJECTIVO – MELHORAR A ACESSIBILIDADE E A EQUIDADE EM SAÚDE

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
SQ 1	**Revisão da Carta dos Equipamentos de Saúde**	CML	ARSLVT	Actualizar o Planeamento da rede pública de Equipamentos de Saúde da Cidade de Lisboa em vigor desde 2009.		Concelho de Lisboa	Concluído
SQ 2	**Lx-SNS mais próximo**	CML	ARSLVT	Construir catorze novos centros de saúde na cidade de Lisboa, para substituição de instalações obsoletas e satisfação de carências, para o que foi firmado um Acordo de Colaboração entre a CML e a ARSLVT.	População em geral	Freguesias de Ajuda, Alcântara, Areeiro, Arroios, Beato, Belém, Benfica, Campo de Ourique, Lumiar, Marvila, Parque das Nações, Penha de França, Santa Clara, São Domingos de Benfica.	Em curso
SQ 3	**Saúde Porta-a-porta**	CML	Associação de Estudantes da Nova Medical School; Faculdade de Ciências Médicas Junta de Freguesia da Estrela Junta de Freguesia de Campo de Ourique Junta de Freguesia de Misericórdia Hospital CUF Infante Santo	Diminuir o isolamento social dos idosos, acompanhar e aconselhar as pessoas referenciadas quanto ao seu estado de saúde, elaborar proposta(s) de conciliação terapêutica e sinalizar carências sociais ou de saúde, através de visitas regulares com alunos dos 3.º, 4.º, 5.º e 6.º anos dos Cursos de Medicina, no âmbito do voluntariado universitário médico.	Idosos residentes nas freguesias da Estrela, Campo de Ourique e Misericórdia, referenciados pelas respectivas juntas de freguesia.	Freguesias da Estrela, Campo de Ourique e Misericórdia	Em curso
SQ 4	**Rede de Bairros**	CML / CARRIS	Juntas de Freguesia	Gerar maior proximidade na ligação às infra-estruturas mais importantes dos bairros, como centros de saúde, escolas, jardins de infância, mercados, farmácias, serviços e estações de metro. Reforçar a mobilidade local, criando complementaridade à rede já operada pela CARRIS. Assegurar, pelo menos, uma carreira de bairro por freguesia, prevendo-se a conclusão total da rede em 2019.	População em geral	Concelho de Lisboa, através de 21 carreiras a servir as 24 freguesias.	Em curso
SQ 5	**Plataforma interinstitucional de partilha de projectos com a comunidade e ACES**	CML	ACES	Constituir uma Plataforma interinstitucional de partilha de projectos com a comunidade e ACES para a manutenção de informação actualizada sobre a área da saúde.	População em geral		A desenvolver e contratualizar
SQ 6	**Guia de recursos dos ACES**	ACES	CML	Disponibilizar informação sobre o acesso à saúde, os recursos disponíveis, para melhorar e promover o acesso equitativo aos cuidados de saúde.	População em geral		A desenvolver e contratualizar

EIXO 5. POLÍTICAS NO CICLO DE VIDA

OBJECTIVO – PROMOVER A SAÚDE DESDE O NASCIMENTO

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
CV 1	**Promoção do Aleitamento Materno**	ACES Lisboa Ocidental e Oeiras	CML SOS Amamentação IBFAN-International Baby Food Action Network	Sensibilizar para a prática do aleitamento materno, o qual, reconhecidamente, constitui um dos elementos chave do desenvolvimento e da obtenção de mais ganhos em saúde das populações.	População em geral, nomeadamente mães	Concelho de Lisboa	Em curso
CV 2	**Papa bem: alimentar é educar!**	CML	ENSP-Escola Nacional de Saúde Pública / HENRY	Prevenir a obesidade infantil e promover o crescimento saudável nas crianças dos 6 meses aos 5/6 anos de idade. Testar um modelo de intervenção em cerca de 150 crianças numa unidade de educação durante o primeiro ano, tendo em vista a sua replicação.	Crianças dos 6 meses aos 5/6 anos de idade a frequentarem as unidades de educação da CML.	Creches Canguru e Poupas Jardim de Infância Palhaço	A desenvolver e contratualizar

EIXO 5. POLÍTICAS NO CICLO DE VIDA

OBJECTIVO – CONSCENCIALIZAR PARA A PREVENÇÃO DA DIABETES E APOIAR O DOENTE COM DIABETES

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
CV 3	**Consciencialização para a prevenção da Diabetes tipo 2**	Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal	CML Juntas de Freguesia	Motivar para a mudança comportamental através da adopção de estilos de vida saudável.	População em geral	Concelho de Lisboa	A desenvolver e contratualizar
CV 4	**Rastreio, Prevenção e Promoção de Saúde na Diabetes**	Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal	CML Juntas de Freguesia	Prevenir a Diabetes através da promoção da melhoria dos estilos de vida, em relação à Alimentação e à Actividade Física, dos utentes com risco moderado a elevado de desenvolverem Diabetes tipo 2. Apoiar os utentes com Diabetes tipo 2 (DM2) no desenvolvimento de capacidades de autogestão do estilo de vida, para adopção ou manutenção de comportamentos saudáveis (alimentação e actividade física) e gestão do peso.	População das freguesias com serviços de saúde: a) identificados com risco acrescido de desenvolverem Diabetes tipo 2; b) com diagnóstico de Diabetes tipo 2.		A desenvolver e contratualizar
CV 5	**Cuidados à Pessoa Idosa com Diabetes - CPID**	Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal / CML	Fundação Ernesto Roma. Instituições pertencentes Conselho Local de Acção Social de Lisboa - CLAS Lx	Melhorar os cuidados às pessoas idosas com diabetes, através dos seus cuidadores, através da realização de acções de formação aos trabalhadores de instituições de pessoas idosas (Lares e Centros de Dia), de forma a implementar a promoção da qualidade dos cuidados de saúde a prestar às pessoas idosas com diabetes, melhorando a qualidade dos cuidados prestados.	Profissionais de ERPI e Centros de Dia (auxiliares, cozinheiros, animadores, assistentes sociais, entre outros).	Instituições de apoio ao idoso	A desenvolver e contratualizar

EIXO 5. POLÍTICAS NO CICLO DE VIDA

OBJECTIVO – PROMOVER A LITERACIA EM SAÚDE

COD	PROJECTO/ACÇÃO	PROMOTOR	PARCEIROS	FINALIDADE	PÚBLICO-ALVO	LOCAL	ESTÁDIO DE DESENVOLVIMENTO
CV 6	**Lisboa faz lembrar saúde**	CML	MdM-Médicos do mundo ACES (saúde) ACES Lisboa Ocidental Oeiras (Diabetes) Fundação Portuguesa de Cardiologia (Coração) DGS- Direcção Geral da Saúde APDP- Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal AJDP- Associação de Jovens Diabéticos de Portugal Novo Nordisk	Assinalar datas relevantes na área da Saúde, Qualidade de Vida e Bem-estar para alertar, sensibilizar e informar a população sobre os principais problemas de saúde e mostrar a importância do rastreio e prevenção das diversas doenças. Dia Mundial da Saúde – 7 de Abril – Lançamento da Corrida Solidária – Parceria com a Associação Médicos do Mundo Dia Mundial da Actividade Física – 6 de Abril Maio Mês do Coração – 17 e 18 de Maio – Mega Rastreio – parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia Dia Mundial da Obesidade – 21 de maio – acção e parcerias a estabelecer Dia Mundial das Medicinas Naturais – 15 de Julho – II Feira Municipal das Medicinas Naturais – parcerias a estabelecer com as associações da área das medicinas alternativas do Concelho de Lisboa. Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de Outubro – I torneio de Corfebol Dia Mundial da Alimentação – 16 de Outubro – acção e parceria a estabelecer. Dia Mundial da Diabetes – 14 de Novembro – acção e parceria a estabelecer		Lisboa	Em curso
CV 7	**100% Bem**	CML	Vários	Promover a saúde ocupacional, o bem-estar, a boa forma e a saúde	Funcionários da CML	CML	Em curso
CV 8	**Unidade de Saúde do Castelo /NC – JFM – UDIP Tejo**	SCML	CML	• Promover hábitos saudáveis de vida em público de ambos os sexos e de várias faixas etárias; • Promover boas relações interinstitucionais com reflexo em iniciativas conjuntas de promoção da saúde e bem-estar da população; • Capacitar a população para a assunção de hábitos mais saudáveis de vida; • Proporcionar momentos de interacção entre vários públicos e com interlocutores de várias instituições.	Crianças, jovens, adultos e idosos; vários grupos		Em curso
CV 9	**Lx-Saudável – Literacia em saúde para todos**	CML	IGOT – Instituto de Geografia e Ordenamento do Território ARSLVT SCML-Santa Casa da Misericórdia de Lisboa	Criar uma plataforma interactiva *on-line* com vista à promoção da literacia em saúde que reúna recursos, conteúdos, parceiros e informações sobre a promoção da saúde e a adopção de hábitos e estilos de vida saudáveis.	População com maiores carências e vulnerabilidades socio-urbanísticas		A desenvolver e contratualizar
CV 10	**Cuide da sua saúde**	CML	DGS- Direcção Geral da Saúde	Divulgar os conteúdos dos Programas Nacionais da Direcção Geral da Saúde através de alertas nos monitores ao ligar os computadores, com mensagens de texto e vídeos produzidos por aquela Direcção Geral.	Funcionários da CML	CML	A desenvolver e contratualizar

ANEXO II

FICHAS DE ACÇÕES E PROJECTOS 2017 – 2020

VA 1. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Desporto Mexe Comigo

Objectivo

O Desporto Mexe Comigo tem como objetivo central, através da prática desportiva regular, contribuir para a inclusão social da população infanto-juvenil promovendo os valores cívicos e de cidadania associados ao Desporto, nomeadamente, o espírito de grupo, a cooperação, a solidariedade, a lealdade e o "Fair-Play".

Caracterização

Garantir o acesso gratuito das crianças e jovens à prática desportiva regular qualificada em diversas infraestruturas disseminadas pela cidade; Desenvolver parcerias efetivas e dinâmica que articulem a intervenção social dos diferentes agentes locas, procurando reunir esforços e estimular a troca de experiências dos técnicos; Estimular a partilha de vivências pela participação em família, procurando dar um forte contributo no combate à exclusão social de modo a minimizar os efeitos que esta produz na condição social em algumas zonas da cidade; Estabelecer ligações entre os conceitos relevantes do desporto – o espírito de grupo a cooperação, a solidariedade, a lealdade, o "Fair-Play", o respeito pelo outro e a vida em cidadania; Formar e qualificar jovens na área do Desporto.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

População infanto-juvenil com idade compreendida entre os 2 e os 22 anos, residente nas zonas de abrangência dos bairros de realojamento (PER) e/ou sinalizados como de intervenção prioritária.

Duração

O projeto iniciou-se em 2007 e continua até à data presente.

Resultados esperados/atingidos

Na época desportiva 2015-2016 o Programa formalizou 41 parcerias (incluindo apoio financeiro e apoio não financeiro), esteve presente em 15 polos de intervenção disseminados pela cidade e abrangeu geograficamente 17 freguesias. As diversas atividades desportivas regulares (23 no total) contaram com 1551 participantes inscritos. Da atividade desenvolvida resultaram 5965 horas de prática e 5827 aulas/sessões. Alguns participantes passaram de uma prática informal a uma prática federada.

Parcerias

Clubes, associações, federações, fundações, escolas, empresas e juntas de freguesia.

Contactos

DAFD - Departamento de Actividade Física e Desporto
Rua Alexandre Herculano nº 46 - 7º piso
1269-054 Lisboa
213501332 / 213588586

VA 2. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Programa de Apoio à Expressão e Educação Física Curricular do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Objectivo

Proporcionar condições para a implementação de três Blocos de Atividades que integram o Programa de Expressão e Educação Física Curricular do 1º Ciclo do Ensino Básico (composto por oito Blocos de Atividades) com vista a dotar os alunos das principais competências psicomotoras expressas neste programa curricular oficial.

Caracterização

Este programa desenvolve-se nas Escolas Públicas do 1º Ciclo do Ensino Básico sendo totalmente gratuito para os alunos e respectivas escolas. As actividades propostas abrangem os alunos do 1º ao 4º ano de escolaridade, decorrem ao longo do ano letivo, são organizadas de acordo com o nível de escolaridade e restantes obrigações letivas e agrupam-se em três Blocos: (1) Natação; (2) Atividades Rítmicas e Expressivas e (3) Jogos. Os alunos integrados em Unidades de Apoio Especializado (UAE), desde o ano letivo 2012/2013, passaram a participar neste programa, primeiro na Natação e depois nas Atividades Rítmicas e Expressivas, dispondo de apoio individual prestado por técnicos especializados na área da deficiência e do desporto adaptado. Ao longo do ano letivo são promovidos alguns convívios desportivos destinados aos alunos, com a presença das famílias de modo a promover o seu envolvimento com a comunidade educativa.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Alunos inscritos em Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, da rede pública.

Duração

O programa desenvolve-se ao longo do ano lectivo.

Resultados esperados/atingidos

No ano lectivo 2015/2016 estiveram inscritos 14.261 alunos nas Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, da rede pública.

Tendo em conta que a participação das escolas nos três blocos de atividades é desigual os resultados obtidos neste ano lectivo foram os seguintes: **BLOCO DE NATAÇÃO** - 80 escolas; 11208 alunos – taxa de participação de 95%; **BLOCO DE NATAÇÃO (UAE)** - 14 escolas; 73 alunos; **ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS** - 2 escolas; 13 alunos (foi um projeto piloto iniciado neste ano letivo pelo que só abrangeu duas escolas); **JOGOS** – 34 escolas; 3942 alunos — taxa de participação 97%.

Nota: Taxa de participação é a relação entre o número de alunos inscritos e o número de alunos que efetivamente participaram nas atividades

Parcerias

Câmara Municipal de Lisboa através do Departamento de Atividade Física e Desporto e do Departamento de Educação.

Contactos

DAFD - Departamento de Actividade Física e Desporto
Rua Alexandre Herculano nº 46 - 7º piso
1269-054 Lisboa
213501332 / 213588586

VA 3. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Lisboa vai ao parque

Objectivo

Promover e organizar actividades ao ar livre nos parques da cidade de Lisboa (jogos e desporto, fitness, dança, saúde e artes).

Caracterização

Projecto que decorre ao longo de 4 meses, com início em Abril e término em Setembro, ao sábado, nos parques da cidade, destinando-se essencialmente às famílias. As actividades decorrem num período de 3 horas ao sábado de manhã ou de tarde.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Todas as pessoas que estejam interessadas. Entrada livre, não sujeita a inscrição.

Duração

O projecto iniciou-se em 2015 e prossegue na sua 3ª edição.

Resultados esperados/atingidos

Neste projecto já participaram:

- em 2015 cerca de 14500 pessoas;
- em 2016 cerca de 9000 pessoas.

O projecto iniciou-se em 2015 desenvolvendo actividades em 6 parques da cidade, e estende-se agora a 10 parques, em 2017.

Parcerias

Clubes, associações, federações, fundações, escolas, empresas e juntas de freguesia.

Contactos

DAFD - Departamento de Actividade Física e Desporto
Rua Alexandre Herculano nº 46 - 7º piso
1269-054 Lisboa
213501332 / 213588586

VA 4. Ficha de Projecto

Nome do projecto

LX2020 – Sharing Cities: Bike Sharing

Objectivo

Criação de cidades inteligentes (Lisboa, Londres e Milão), através do desenvolvimento de soluções integradas que respondam aos desafios energético-ambientais da actualidade (ex: promoção da utilização das bicicletas eléctricas).

Caracterização

Implementar um sistema inovador de bicicletas partilhadas (Bike Sharing) com recurso a bicicletas eléctricas nos seguintes eixos: Arco Ribeirinho / Algés Expo, Eixo Central /Baixa Entrecampos, Ligação às Colinas / Bairro Alto Castelo. Fase de arranque no Parque das Nações (em curso).

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Todas as idades

Duração

N.A.

Resultados esperados/atingidos

Parcerias

CML, FAUL - Faculdade de Arquitectura, ISCTE-IUL - Instituto Universitário de Lisboa, IST – Instituto Superior Técnico; ISEL - Instituto Superior de Engenharia de Lisboa

Contactos

Lisboa E-Nova; Rua dos Fanqueiros, 38 - 1º

VA 5. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Lisboa +55

Objectivo

Prolongar a condição de autonomia, saúde e bem-estar no envelhecimento, incentivando à prática de atividade física e desportiva como parte integrante do estilo de vida da população com + 55 anos, da cidade de Lisboa.

Caracterização

Promoção da actividade física e adopção de estilos de vida saudável na idade adulta em geral, e nos seniores em particular, compatibilizando potencialidades físicas e psíquicas e o estado de saúde de cada praticante.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Todas as pessoas da comunidade com +55 anos.

Duração

O projeto desenvolve-se em 2 fases.
1ª fase: Projecto-Piloto - destina-se especialmente às pessoas enquadradas por ONGs.
2ª fase: Replicação do projeto de modo a abranger outras instituições e outras áreas da cidade.

Resultados esperados/atingidos

Espera-se um total de 200 participantes (cerca de 20 por cada instituição).
Espera-se que ao fim de 6 meses os participantes percecionem alguns benefícios da prática regular da atividade física.
Espera-se um aumento de motivação para a prática de atividade física por parte desta população.

Parcerias

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML)

Contactos

DAFD - Departamento de Actividade Física e Desporto
Rua Alexandre Herculano nº 46 - 7º piso
1269-054 Lisboa
213501332 / 213588586

VA6. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Centro de Marcha e Corrida de Lisboa

Objectivo

O objetivo é promover hábitos de vida saudáveis com reflexo na saúde e a melhoria da qualidade de vida da população através da prática regular de marcha e corrida.

Caracterização

O Centro de Marcha e Corrida de Lisboa – Lisboa Running Center – integra o Plano Nacional de Marcha e Corrida. É uma iniciativa conjunta do Instituto Português do Desporto e Juventude, Federação Portuguesa de Atletismo e Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Os participantes são devidamente acompanhados por profissionais certificados e qualificados que, em função da condição física de cada um, aconselham a realizar os percursos adequados de treino. Os percursos estão divididos em graus de dificuldade que vão desde o iniciado com 2,5Km, passando pelo nível intermédio com 5Km, até ao avançado com 10Km.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Todos os interessados na prática regular de atividade física com idade igual ou superior a 15 anos.

Duração

O projeto teve início em outubro de 2015 e continua até ao momento.

Resultados esperados/atingidos

Desde outubro de 2015 até à data atual inscreveram-se 184 pessoas, tendo-se mantido uma média de 30 a 35 pessoas por treino.

Parcerias

Federação Portuguesa de Atletismo

Contactos

DAFD - Departamento de Actividade Física e Desporto
Rua Alexandre Herculano nº 46 - 7º piso
1269-054 Lisboa
213501332 / 213588586

VA 8. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Programa "Lisboa Sabe Nadar"

Objectivo

Pretende garantir, de forma totalmente gratuita, a aprendizagem da natação a pessoas que residem, trabalham ou estudam em Lisboa, com mais de 18 anos e que não saibam nadar.

Caracterização

O programa consiste num conjunto indeterminado de aulas que decorrem na Piscina Municipal do Casal Vistoso, ao longo de uma época desportiva, as quais através de um processo de ensino o mais individualizado possível — tendo em conta características físicas do aluno, a idade, a evolução da aprendizagem e a frequência semanal das aulas — permitem aos alunos a aprendizagem de, pelo menos, uma técnica de natação e obter o diploma de Saber Nadar da Câmara Municipal de Lisboa.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

População que reside, trabalha ou estuda em Lisboa com mais de 18 anos e que não saiba nadar.

Duração

O programa desenvolve-se ao longo de uma época desportiva. As aulas, com a duração de cerca 40 minutos, são previamente agendadas com os professores, num regime de alguma flexibilidade considerando a disponibilidade dos alunos e a oferta da piscina.

Resultados esperados/atingidos

No final, cada aluno deverá conseguir nadar, pelo menos, uma técnica de natação.

Parcerias

Programa desenvolvido apenas pelo DAFD/CML.

Contactos

DAFD - Departamento de Actividade Física e Desporto
Rua Alexandre Herculano nº 46 - 7º piso
1269-054 Lisboa
213501332 / 213588586

VA 10. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Percursos saudáveis

Objectivo

Elaborar um conjunto de Percursos Pedestres, sempre que possível acessíveis a todos, com diferentes graus de dificuldade de modo a dar cumprimento às orientações da OMS, em matéria de vida activa, e saudável, contribuindo para a promoção da qualidade de vida e bem-estar dos munícipes de Lisboa.

Caracterização

Foi desenhado um percurso pedestre por freguesia, em que tem, pelo menos, a duração mínima recomendada pelas Organizações de Saúde ("caminhar cerca de 30 minutos diários"), de extensão variável, sempre que possível privilegiando a acessibilidade universal, quer quanto à inclinação, piso confortável, passadeiras rebaixadas, passeios largos e/ou meios mecânicos de auxilio às diferenças de cotas. Foi tido em consideração um conjunto de critérios, tais como, a qualidade do ar e do ambiente sonoro, segurança, iluminação, tráfego reduzido ou condicionado, arborização e/ou zonas de estadia, comércio local, circuitos de manutenção ou equipamentos de cardio-*fitness*, parques infantis e outros equipamentos urbanos que promovam as deslocações, o reforço do exercício físico e/ou a pausa nos casos de necessidade.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

População de Lisboa. Tratando-se de percursos auto guiados e gratuitos, não tem limite de participantes.

Duração

Os percursos têm no mínimo a duração de 30 minutos, podendo ser superior, nos casos em que os participantes assim o desejem. O projecto tem a duração prevista do Horizonte Temporal do Plano Municipal de Saúde de Lisboa.

Resultados esperados/atingidos

A adesão significativa da população a curto prazo. Já a médio longo prazo espera-se uma melhoria dos valores dos indicadores de saúde, tais como níveis de glicémia, colesterol, redução de peso, maior mobilidade e destreza nos movimentos, maior resistência física e psicológica, em geral.

Parcerias

Centros de Saúde Familiar (Médicos de Saúde Familiar, Psicólogos, Enfermeiros, Fisioterapeutas e outros profissionais de saúde); Escolas (Professores, Alunos, Associações de Pais, entre outros); Empresas (na qualidade de grandes empregadores, mas também de patrocinadores; Juntas de Freguesia; Associações Profissionais, Recreativas e Desportivas.

A nível de logística haverá necessidade da colaboração de outros serviços da CML, Marca e Comunicação (elaboração de folhetos e cartazes), Departamentos de Educação, Desporto e Higiene e Segurança no Trabalho (validação dos percursos e sua divulgação), UCT (elaboração de sinalética).

Contactos

DMPO; DMMT; GVSF e os parceiros indicados.

VA 18. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Come Devagar e Bem & Mexe-te Também[1]

Objectivo

Promover um conjunto de comportamentos que reforcem a prática de hábitos alimentares saudáveis e de actividade física, prevenindo o excesso de peso em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, este programa é composto por um variado conjunto de actividades.

Caracterização

Este projecto divide-se em várias fases, sendo estas a:

1. Recolha, análise e tratamento de dados;
2. Realização de acções de sensibilização;
3. Elaboração de actividades pelos alunos;
4. Segunda avaliação do estado nutricional das crianças- avaliação das actividades;
5. Aconselhamento nutricional das crianças com excesso de peso;
6. Resultados.

Em cada ano lectivo será abordado e debatido, com os alunos, um dos seguintes temas:
1º Ano – A importância de tomar o pequeno-almoço/lanches e fazer exercício físico
2º Ano – A importância de beber água, comer hortofrutícolas e fazer exercício físico
3º Ano – A importância de comer sopa e fazer exercício físico
4º Ano – A importância de saber interpretar os rótulos dos alimentos e fazer exercício físico

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico

Duração

Este programa teve início no ano lectivo de 2012/2013

Resultados esperados/atingidos

Tornar as crianças mais saudáveis

Parcerias

Comunidade Escolar, Direcção-Geral da Saúde entre outros parceiros.

Contactos

Equipa de Saúde Escolar do ACES Lisboa Norte (Lumiar, Alvalade, Sete Rios, Benfica e Coração de Jesus) aces.lxnorte@arslvt.min-saude.pt

[1] *Fonte: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/projetos/projeto-comer-devagar-e-bem-mexe-te-tambem*

VA 19. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Programa de Saúde Escolar: "Crescer Saudável"

Objectivo

O Projecto Crescer Saudável/Crescer Feliz visa educação para a saúde das crianças tendo como objectivo o desenvolvimento de comportamentos saudáveis, privilegiando o envolvimento das famílias.

Caracterização

O Projecto Crescer Saudável/Crescer Feliz do Programa de Saúde Escolar do ACES Lisboa Central tem sido desenvolvido desde 2009. Este Projecto é assegurado por uma equipa de 8 profissionais: 1 Médica de Saúde Pública, 2 Psicólogas, 1 Técnica de Serviço Social, 1 Enfermeira, 1 Técnica de Saúde Ambiental e 2 Higienistas Orais, contando ainda com a colaboração de todas as equipas de terreno da Saúde Escolar (Técnicas de Saúde Ambiental e Higienistas Orais).

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Alunos do pré-escolar e 1ºciclo que integram os estabelecimentos escolares públicos ou privados.

Duração

O projecto desenvolve-se em 2 anos lectivos consecutivos. O primeiro ano de projecto é direccionado a crianças do ensino pré-escolar e de 1º ciclo abordando as temáticas alimentação saudável, exercício físico e saúde oral. O 2º ano de projecto é direccionado a crianças de 1º ciclo e são abordadas as temáticas cuidar do corpo, cuidar do ambiente e cuidar das relações.

Resultados esperados/atingidos

No ano lectivo passado, dos 460 questionários distribuídos aos pais dos alunos que participaram no primeiro ano de projecto foram devolvidos 165 questionários. Destes questionários foi possível perceber que a maioria dos pais considera que o projecto tem muito interesse, e deve ser continuado, que aprenderam alguma coisa com o projecto, e que o projecto contribuiu para modificar alguma coisa nos seus hábitos alimentares, de actividade física e de higiene oral.
No ano lectivo em curso, 2016/2017, contamos com a inscrição de 16 turmas - 7 de pré-escolar e 9 de 1º ciclo – divididas por 9 escolas e 4 agrupamentos de escolas, representando um universo total de 323 alunos.

Parcerias

Desde há alguns anos que o Projecto Crescer Saudável/Crescer Feliz tem tido o apoio e estabelecido de parcerias com vários departamentos da Câmara Municipal de Lisboa, nomeadamente do Pelouro da Saúde e Desenvolvimento Social, Departamento de Educação da Divisão de Apoio Socioeducativo da Direcção Municipal Estrutura Verde, Ambiente e Energia- Quinta Pedagógica dos Olivais e Unidade de Coordenação Territorial do Departamento de Estruturas de Proximidade e Espaço Público da Divisão de Promoção e Dinamização Local – Projecto "Vamos todos ao mercado".

Contactos

Coordenadora do Programa de Saúde Escolar do ACES Lisboa Central – Fátima Quitério (fatima.quiterio@arslvt.min-saude.pt).

VA 20. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Selo Saudável

Objectivo

Aumentar a literacia alimentar e nutricional da população de Lisboa, bem como capacitar as cidadãs e cidadãos de diferentes grupos etários, socioeconómicos e culturais, no âmbito da promoção da alimentação saudável contribuindo para uma melhoria da sua qualidade de vida.

Caracterização

Incentivar através de uma distinção pública as instituições a implementarem um conjunto de normas garantindo o cumprimento de requisitos para uma alimentação mais saudável e equilibrada a todos os seus utentes tendo por base o padrão alimentar mediterrânico.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Entidades do 3º sector: IPSSs ou equiparadas, associações, cooperativas com actividade em Lisboa que tenham confecção própria.

Duração

Projecto-piloto com duração de 1 ano (Novembro 2016/Novembro 2017) podendo ser renovado, após análise e avaliação da equipa de monitorização.

Resultados esperados/atingidos

Capacitação para a adopção de hábitos alimentares saudáveis por parte de grupos populacionais específicos.

Parcerias

Direcção Geral de Saúde/Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Contactos

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento para os Direitos Sociais
Telefone: 217 988 000 – dds@cm-lisboa.pt

VA 21. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Estudo "A crise económica e a má nutrição em crianças e idosos: estudo piloto no Concelho de Lisboa"

Objectivo

O objectivo geral deste projecto é avaliar o impacto das restrições económicas causadas pela recente crise no estado nutricional dos idosos no Concelho de Lisboa.
Objectivos específicos:

- Avaliar os efeitos da crise económica no estado nutricional de idosos (+ 65 anos);
- Avaliar as implicações da crise económica na segurança alimentar e nutricional das famílias estudadas.

Caracterização

Tipo de estudo: transversal analítico.

Amostra: a amostra será estratificada de acordo com os totais parciais dos idosos beneficiários dos conjuntos de respostas sociais, de acordo com as regras a estabelecer com entidades da Rede Social de Lisboa, tendo como critério de inclusão um grau de actividade que permita uma autonomia da parte dos idosos capazes de participar no projecto.

Avaliação do estado nutricional: será utilizada, como ferramenta de avaliação do estado nutricional da população idosa, o *Mini Nutritional Assessment* MNA. Este questionário será complementado com outro, onde se pretende recolher informação sociodemográfica e conhecer alguns hábitos, nomeadamente referentes à prática de actividade física.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Idosos / + 65 anos / Ambos os géneros / A amostra prevista será de 1000 a 1500 idosos

Duração

18 meses

Resultados esperados/atingidos

Ajudem a estabelecer um perfil de consumo alimentar; permitam alertar quem de direito para os problemas nutricionais com que se debatem as famílias mais vulneráveis neste contexto de crise económica e de austeridade; os idosos nos quais seja diagnosticada má nutrição energético-proteica serão referenciados para o seu clínico assistente.

Parcerias

Câmara Municipal de Lisboa: Direcção Municipal de Educação Juventude e Desporto – Departamento de Educação; Direcção Municipal de Habitação e Desenvolvimento Local; Departamento para os Direitos Sociais – Divisão para a Intervenção Social
Rede Social de Lisboa (CML; SCML; ISS-IP)

Contactos

Câmara Municipal de Lisboa: DDS - Divisão para a Intervenção Social - Núcleo Envelhecimento; Célia Bandarra – 217988432; Cora Branco Silva – 217988456; Helena Domingues Pereira – 217988410; dds.envelhecimento@cm-lisboa.pt
Vítor Rosado Marques (Investigador Auxiliar) - Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades: FMH da Universidade de Lisboa; Estrada da Costa, Tel 21 414 9100
vmarques@fmh.ulisboa.pt; vrosadomarques@gmail.com

VA 22. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Super Mini-*Chefs*

Objectivo

A escola é um local de aprendizagem por excelência e este projecto pretende complementar a aprendizagem da disciplina de Estudo do Meio do 1º Ciclo, proporcionando às crianças actividades sobre alimentação saudável, onde possam aprender de uma forma divertida a fazer melhores escolhas alimentares.
Pretende-se também que as crianças transmitam esta aprendizagem em casa, de forma a sensibilizar os familiares para opções e refeições mais saudáveis, e desta forma contribuir para a redução da prevalência do excesso de peso e obesidade.

- Promover uma alimentação saudável
- Incentivar o consumo de hortofrutícolas
- Melhorar a qualidade nutricional dos pequenos-almoços e lanches

Caracterização

O projecto tem a duração de 4 anos e pretende acompanhar as crianças desde o 1º ano até ao 4º ano de escolaridade, proporcionando para cada turma, uma actividade por cada período lectivo. Cada actividade tem um tema geral e será adaptada ao ano escolar e de forma lúdica para facilitar o processo de aprendizagem nesta temática.
Os temas gerais das actividades são:

- Alimentos pouco saudáveis
- Pequenos-almoços e lanches saudáveis
- Vegetais e fruta

Cada actividade tem a duração mínima de 60 minutos, com a participação de um dietista/nutricionista, e o(a) professor(a) de cada turma, com o apoio adicional de um *Chef* de cozinha.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Crianças que frequentem o 1º Ciclo de Escolas da região de Lisboa.

Duração

As crianças adquiram competências para fazer escolhas alimentares mais saudáveis.
Melhorar a qualidade nutricional dos pequenos-almoços e lanches.

Resultados esperados/atingidos

Parcerias

Câmara Municipal de Lisboa
Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal - APDP

Contactos

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Rua Rodrigo da Fonseca n. 1
1250-189 Lisboa

V4. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Fast Track Cities - Lisboa

Objectivo

Acelerar e agilizar a resposta ao VIH/SIDA na cidade de Lisboa
Contribuir para o cumprimento das metas 90-90-90 estabelecidas pela ONUSIDA (90% das pessoas infetadas estão diagnosticadas, dessas 90% estão em tratamento e dessas 90% têm carga viral indetectável) até 2020
Utilizar os recursos e serviços já existentes para controlar a epidemia do VIH/SIDA, eliminar as lacunas e barreiras e promover a inclusão e acesso a toda a população, com ênfase nos grupos-chave.

Caracterização

Projecto decorrente da adesão da CML à Declaração de Paris e consequentemente à iniciativa *Fast Track Cities* promovida pela ONUSIDA, ONU-Habitat, *International Association of Providers of AIDS Care* (IAPAC) e Câmara Municipal de Paris. A adesão oficial está prevista dia 29 de Maio de 2017, sendo que o trabalho preparatório tem vindo a ser desenvolvido pelo Grupo de Ativistas em Tratamentos (GAT) desde Janeiro de 2017. A implementação técnica do projeto assenta em cinco pontos estratégicos: processo e supervisão, intervenções programáticas, monitorização e avaliação, comunicações e mobilização de recursos. A implementação deste projeto em Lisboa irá contribuir para o cumprimento das metas 90-90-90 e para a eliminação da epidemia do VIH/SIDA até 2030, e ter reflexos positivos importantes nas epidemias relacionadas de tuberculose, hepatites virais e IST, com ênfase nas populações especialmente afectadas.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

População residente na cidade de Lisboa, com especial atenção às populações mais vulneráveis ao VIH/SIDA (homens que têm sexo com homens, migrantes, trabalhadores do sexo e utilizadores de drogas).

Duração

12 meses inicialmente contratualizados (Janeiro 2017-Janeiro 2018), mas prevê-se continuidade do projeto

Resultados esperados/atingidos

Cumprimento das metas 90-90-90 estabelecidas pela ONUSIDA (90% das pessoas infetadas estão diagnosticadas, dessas 90% estão em tratamento e dessas 90% têm carga viral indetectável) até 2020.

Parcerias

Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Saúde, Direção Geral da Saúde, e outros parceiros a envolver após adesão oficial a 29 de Maio de 2017.

Contactos

Sofia Ribeiro, Consultora Externa do GAT e Coordenadora do Projecto
sofiafigribeiro@gmail.com | 910548219

V5. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Acções de sensibilização aos Reclusos do Estabelecimento Prisional da Polícia Judiciária de Lisboa (EPPJL)

Objectivo

Melhorar a literacia em saúde dos reclusos, garantindo uma melhor integração na comunidade após libertação. Sensibilizar os prestadores de cuidados de saúde para esta realidade.

Caracterização

Realização de uma acção de sensibilização na primeira segunda-feira útil de cada mês das 14h00 às 15h00, no EPPJL para um público-alvo de aproximadamente 30 pessoas/sessão. A gestão das inscrições e a disponibilização de meios audiovisuais é da responsabilidade do estabelecimento prisional. Ao ACES cabe a responsabilidade de disponibilizar, por acção de sensibilização, um Profissional do ACES com conhecimento científico e técnico sobre os temas a abordar.

MÊS	ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO
Março	Organização dos cuidados de saúde
Abril	Saúde Mental
Maio	Comportamentos de Risco
Junho	Doenças transmissíveis: VIH/SIDA, Tuberculose, Sífilis/Gonorreia/Clamídia, Hepatite
Julho	Diabetes
Agosto	-
Setembro	Vacinação e adesão à terapêutica

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

30 Reclusos do sexo masculino do EPPJL por acção de sensibilização

Duração

Período experimental 7 Meses (com interrupção de 1 mês de férias).
Com previsão de continuidade até 1 ano, no mínimo.

Resultados esperados/atingidos

Melhorar a literacia e sensibilizar a população reclusa para questões de saúde pública e saúde pessoal.

Parcerias

Estabelecimento Prisional da Polícia Judiciária de Lisboa

Contactos

Directora Executiva ACES Lisboa Central – Vera Almeida (vera.almeida@arslvt.min-saude.pt)
Directora EPPJL – Ana Cabral (ana.cabral@dgsp.mj.pt)

V 11. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Corfebol Saúde Mental

Objectivo

Incentivar a prática de Corfebol nas pessoas com doença mental acompanhadas por associações e serviços de saúde mental, fomentando uma maior integração social e o combate ao estigma. Trabalhar a auto estima e o autoconceito.
Apoiar a criação/manutenção de equipas de Corfebol constituídas por atletas com doença mental, proporcionando-lhes espaços para treino e momentos de "competição" e convívio.

Caracterização

Apoio à criação/manutenção de equipas de Corfebol constituídas por atletas com doença mental. Proporcionando-lhes espaços para treino e momentos de "competição" e convívio.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Pessoas com doença mental integradas em IPSSs ou serviços de saúde mental

Duração

Projeto-piloto

Resultados esperados/atingidos

Melhora a integração das pessoas com doença mental e combate ao estigma.

Parcerias

Fundação Portuguesa de Corfebol, ARIA, GIRA e GAC

Contactos

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento para os Direitos Sociais
Telefone: 217 988 000 – dds@cm-lisboa.pt

V 13. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Café Memória

Objectivo

Criar uma rede de Café Memória em Lisboa, promovendo a abordagem centrada na pessoa com problemas de memória ou demência, sua autonomia e os seus direitos. Valorizar o papel do cuidador. Valorizar a dimensão interpessoal entre pessoas com problemas de memória, pessoas com demência e os seus familiares e/ou cuidadores. Contribuir para a redução do estigma associado à demência. Facilitar a interação e as relações de suporte positivas entre os pares, potenciando uma rede de apoio informal. Facilitar o encaminhamento para apoio especializado. Contribuir para o diagnóstico precoce.

Caracterização

Os Cafés Memoria são locais de encontro destinados a pessoas com problemas de memória ou demência, bem como, aos seus familiares e cuidadores. Estes visam a partilha de experiências e suporte mútuo, proporcionado num ambiente acolhedor, reservado e seguro. Em 2017, a CML e a SCML pretendem criar 2 novos Cafés Memória em Lisboa.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares e cuidadores.

Duração

12 meses, podendo ser prorrogado após avaliação dos resultados alcançados.

Resultados esperados/atingidos

Melhorar a qualidade de vida das pessoas com Alzheimer, seus familiares e cuidadores, promovendo a sua autonomia e o seu envolvimento social.

Parcerias

SIERRA PORTUGAL, S.A; ALZHEIMER PORTUGAL; SCML e CML

Contactos

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento para os Direitos Sociais
Telefone: 217 988 000 – dds@cm-lisboa.pt

E 3. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Projecto: Apoio ao Cuidador

Objectivo

Promover acções de informação e sensibilização destinadas a cuidadores informais, que diariamente cuidam de pessoas idosas, com diferentes graus de incapacidade, e cuja tarefa é física e psicologicamente muito exigente, estando os cuidadores frequentemente sujeitos a elevados níveis de stress e frustração, necessitando de apoio e informação na sua actividade.

Caracterização

Transmite informação ao cuidador, abordando as competências base do cuidar, através de filmes que recorrem a uma linguagem acessível a todas as pessoas e do apoio especializado de profissionais de saúde na área da demência. São visionados de forma acompanhada os filmes já produzidos pela ADVITA na área da Demência e outras (a que se seguirão outros, de outras entidades, em fase adiantada de implementação a nível europeu): **Demências** – princípios básicos no Cuidar: A demência é uma doença difícil de aceitar na nossa sociedade. É necessário ajudar as pessoas a lidar com as pessoas com demência, respeitando a sua dignidade e apoiando os respectivos Cuidadores. É preciso identificar os tipos mais frequentes de demência, os principais sintomas e perceber a evolução natural da doença. O Cuidador da Pessoa com demência necessita dominar técnicas e estratégias complexas de comunicação e saber lidar com problemas e comportamentos difíceis. Trata-se assim de uma actividade de elevada diferenciação e sujeita a um grande risco de sobrecarga psicológica. Temas abordados: O que é a demência. Sintomas de demência (perda de memória, diminuição da capacidade de realizar tarefas e de comunicar, desorientação no tempo e no espaço; alterações da personalidade e humor; alterações do comportamento; alterações físicas).Diagnóstico da demência (como distinguir o envelhecimento normal das fases iniciais de demência; como se diagnostica a demência). **Fases da demência:** precoce, intermédia, avançada. Lidar com a pessoa com demência: princípios gerais, manter a dignidade e auto-estima, comunicar com eficácia, promover a autonomia. Comportamentos difíceis (agitação e perturbação do sono, alucinações e delírios, resistência aos cuidados, desinibição, apatia).Tratamento farmacológico e não farmacológico. **Cuidadores Familiares:** Os cuidadores familiares - que incluem também os amigos e os vizinhos - prestam a maior parte dos cuidados a pessoas dependentes na comunidade, sendo o seu papel absolutamente fundamental para as pessoas que cuidam e para a sociedade em geral. É importante conhecer melhor os cuidadores familiares, as dificuldades que enfrentam no seu dia-a-dia e como os profissionais de saúde e toda a comunidade os devem apoiar. Temas abordados: Cuidador Familiar: conceito. Áreas e intervenção do Cuidador Familiar. A saúde do Cuidador Familiar. As necessidades do Cuidador Familiar. A necessidade de apoio e formação do Cuidador Familiar.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Cuidadores informais de pessoas idosas, com diferentes graus de incapacidade.

Duração

N.A.

Resultados esperados/atingidos

Tornar os cuidadores mais informados sobre esta temática.

Parcerias

Advita; ESEL

Contactos

Advita – www.advita.pt

E 4. Ficha de Projecto

Nome do projecto

R 'Equilibrar – Movimentar para funcionar

Objectivo

O projecto tem como objectivo é prevenir a ocorrência de quedas, promover a melhoria da mobilidade e reduzir o medo de cair das pessoas com mais de 65 anos. Promoção dos conhecimentos acerca dos factores de risco, consequências das quedas, bem como comportamentos a adoptar para prevenir as mesmas, contribuindo para a melhoria dos padrões de qualidade de vida dos idosos. Este projecto arrancará inicialmente nas Unidades Funcionais das seguintes Juntas de Freguesia: Olivais e Marvila.

Caracterização

Cada período de intervenção deverá ter no máximo 20 sessões (18 de movimento e 2 de avaliação na 1ª e 20ª sessão), com a duração de 90 minutos, duas vezes por semana, durante 10 semanas. As sessões decorrerão num espaço da UCSP dos Olivais equipado com equipamento técnico, *software*, material didáctico e pedagógico (bolas, bastões, colchões, pinos, steps, pesos, almofadas, cadeiras, equipamento de som, passadeira, cronómetro, etc.).

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Indivíduos de ambos os sexos, com mais de 65 anos, residentes na área geográfica do ACES Lisboa Central, que não apresentem contra-indicação para a prática de exercício físico. Intervenção planeada e organizada para grupos de 10 participantes.

Duração

O Projecto terá uma duração de 2 anos:
1º ano – Período Experimental
2º ano - Implementação

Resultados esperados/atingidos

Melhorar a funcionalidade e controle postural dos utentes admitidos no projecto a partir da implementação de um programa de treino de actividade física/exercício. Promover e sensibilizar a população para a redução dos riscos na ocorrência de quedas, informar sobre as consequências das quedas e estratégias/comportamentos a adoptar para prevenir as mesmas, contribuindo para uma mudança de comportamentos, ao nível individual, de saúde e ambiental. Serão implementadas as escalas de equilíbrio de Berg (EEB), Timed "*up and go*" (TUG), *Falls Efficacy Scale* (FES) e a Avaliação de Conhecimentos para avaliação dos resultados atingidos.

Parcerias

N.A.

Contactos

URAP – Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados do ACES Lisboa Central.
Coordenadora: Dra. Elsa Antunes (urap.lxcentral@arslvt.min-saude.pt)
Gestoras do Projecto: Fisioterapeutas Helena Braz Silva e Maria José Goulão

SQ 3. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Saúde Porta-a-Porta

Objectivo

Diminuir o isolamento social e colmatar as lacunas existentes no acesso aos cuidados mais básicos de saúde e bem-estar dos idosos em situação de carência de saúde ou socioeconómica; acompanhar e aconselhar as pessoas referenciadas quanto ao seu estado de saúde; elaborar proposta(s) de conciliação terapêutica; sinalizar carências sociais ou de saúde.

Caracterização

Projecto assente no voluntariado universitário médico, em que alunos do 3º, 4º, 5º e 6º anos realizam visitas regulares a idosos em situação de carência de saúde ou socioeconómica, propiciando o acompanhamento do seu estado de saúde e o respetivo aconselhamento/encaminhamento.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Idosos residentes nas freguesias da Estrela, Campo de Ourique e Misericórdia, referenciados pelas respectivas juntas de freguesia.

Duração

Protocolo anual, com renovação

Resultados esperados/atingidos

Melhorar a qualidade de vida dos idosos, com enfase no seu estado de saúde.

Parcerias

Associação de Estudantes da Nova Medical School/Faculdade de Ciências Médicas; Juntas de Freguesia da Estrela, Campo de Ourique e Misericórdia e CML.

Contactos

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento para os Direitos Sociais
Telefone: 217 988 000 – dds@cm-lisboa.pt

CV 1. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Promoção do Aleitamento Materno

Objectivo

Sensibilizar para a prática do aleitamento materno, o qual, reconhecidamente, constitui um dos elementos chave do desenvolvimento e da obtenção de mais ganhos em saúde das populações.

Caracterização

No âmbito de candidatura do ACES de Lisboa Ocidental e Oeiras a uma unidade de saúde promovida pela UNICEF intitulada "Unidades de Saúde Amigas do Bebé", a autarquia de Lisboa associou-se a esta iniciativa considerando que têm um papel fundamental na promoção da saúde e qualidade de vida de quem nelas habita e trabalha. A Campanha de Sensibilização e de divulgação da temática, foi feita através de Exposição, em *outdoors* e *muppis* na via pública, com imagens de mulheres a amamentar, contendo também mensagens informativas sobre o tema. Foi também realizado um seminário que contou com vários especialistas.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

População em geral, nomeadamente mães.

Duração

Setembro 2016 (7 a 20 setembro) e Outubro (5 a 18 outubro) – abrangendo a Semana Mundial do Aleitamento Materno

Resultados esperados/atingidos

Aumento da prática do aleitamento materno.
Promoção da saúde infantil.

Parcerias

ACES/Lisboa Ocidental e Oeiras, CML, ARSLVT, SOS Amamentação, IBFAN

Contactos

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento para os Direitos Sociais
Telefone: 217 988 000 – dds@cm-lisboa.pt

CV 2. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Papa Bem: alimentar é educar!

Objectivo

Prevenir a obesidade infantil e promover o crescimento saudável nas crianças dos 6 meses aos 5/6 anos de idade que frequentam as unidades de educação da Câmara Municipal de Lisboa, através de um projecto-piloto que irá testar um modelo de intervenção replicável a outros estabelecimentos educativos.

Caracterização

O projecto consiste na capacitação de mediadores – educadores, auxiliares de acção educativa e agentes de fornecimento de alimentos - para actuarem junto das crianças e dos pais ou cuidadores principais das crianças na promoção de hábitos saudáveis de alimentação, actividade física e sono nas crianças. Visa-se uma maior preparação das equipas profissionais das unidades de educação e das famílias das crianças para reconhecerem as problemáticas em causa, compreenderem os comportamentos relacionados e estabelecerem estratégias de mudança para uma vida mais saudável, ao nível institucional e familiar.

Fase inicial: será feito um diagnóstico, com a caracterização e levantamento das necessidades do ambiente escolar e familiar no que toca ao conhecimento e às práticas de alimentação, actividade física e sono das crianças e avaliação antropométrica das crianças.

Seguir-se-á uma fase de adaptação participada do desenho das intervenções às realidades encontradas nas 3 unidades de educação.

A fase de intervenção funcionará de forma contínua, no decorrer dos 3 anos de duração do projecto, prevendo-se a realização de 3 avaliações intercalares e uma avaliação final.

De acordo com as adaptações necessárias estabelecidas para cada unidade (creches e jardim de infância), a intervenção, baseada nas orientações do Programa HENRY[1] amplamente implementado no Reino Unido para a prevenção precoce da obesidade infantil, consistirá em: acções de sensibilização e formação dos mediadores através de reuniões e workshops (educadores e auxiliares de acção educativa e agentes de fornecimento de alimentos); acções de sensibilização para os pais (e.g. palestras, envio de material de informação, actividades com as crianças nas unidades de educação); acções de sensibilização para as crianças, entre outras que poderão emergir das reflexões dos grupos.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Crianças dos 6 meses aos 5/6 anos de idade a frequentarem as unidades de educação da Câmara Municipal de Lisboa, nomeadamente, as creches Canguru e Poupas e o Jardim de Infância Palhaço (População de cerca de 150 crianças no primeiro ano de projecto).

Duração

3 anos

[1] HENRY – Health, Exercise and Nutrition for the Really Young

Resultados esperados/atingidos

- Melhoria dos hábitos de alimentação, actividade física e sono das crianças dos 6 meses aos 5/6 anos de idade, tendo como base as orientações do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da Sociedade Portuguesa de Pediatria e do Programa Papa Bem;
- Melhoria do padrão de crescimento das crianças (peso, altura e índice de massa corporal) de acordo com as curvas de crescimento da Organização Mundial de Saúde;
- Melhoria do ambiente escolar no que toca às boas práticas para a promoção de hábitos saudáveis de alimentação, actividade física e sono das crianças (e.g. ementas, ambiente das refeições, contextos e tempos das sestas, brincadeiras activas, actividades sedentárias);
- Melhoria do ambiente familiar no que toca às boas práticas para a promoção de hábitos saudáveis de alimentação, actividade física e sono das crianças (e.g. qualidade e ambiente das refeições, exemplos dos pais e adultos próximos, contextos e tempos de sono, brincadeiras activas, actividades sedentárias);
- Melhoria dos conhecimentos, práticas e percepção da auto-eficácia dos pais ou cuidadores principais no que toca à promoção de hábitos saudáveis de alimentação, actividade física e sono das crianças;
- Melhoria das capacidades em literacia em saúde dos educadores, especialmente no que respeita à promoção de hábitos saudáveis para um bom desenvolvimento das crianças pequeninas, e ao trabalho em parceria com as famílias.

Parcerias

HENRY – Health, Exercise and Nutrition for the Really Young

Contactos

Isabel Loureiro
Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa
Telefone: 21 751 21 52
E-mail: isalou@ensp.unl.pt

CV 3. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Consciencialização para a prevenção da diabetes tipo 2 - Campanha de comunicação de interesse público

Objectivo

Motivar para a mudança comportamental através da adopção de estilos de vida saudável

Caracterização

Em Portugal, segundo o Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes (OND), estima-se que a Diabetes afecte actualmente 13% da população entre os 20 e os 79 anos, ou seja, 1 milhão de portugueses tem Diabetes. Já o relatório de saúde da OCDE de 2014 aponta Portugal como o país da Europa com a taxa mais alta de prevalência da Diabetes.

Tratando-se de uma doença de desenvolvimento silencioso o risco de aparecerem várias complicações é maior. Alguns exemplos das complicações associadas à Diabetes são o pé diabético, as amputações, a cegueira, alterações da sensibilidade e motilidade decorrentes de neuropatia, doença renal crónica com necessidade de hemodiálise, AVC e enfarte de miocárdio. Para além do forte impacto destas complicações na diminuição da qualidade de vida e na mortalidade, a situação actual exige um esforço financeiro considerável. A Diabetes representa 10% da Despesa de Saúde em Portugal, o que corresponde a 1% do PIB português.

Estudos internacionais de referência comprovam a eficácia de programas de intervenção no estilo de vida, ao nível da alimentação saudável e da actividade física, na prevenção e controlo da diabetes. É o caso do *Finnish Diabetes Prevention Study* (FDPS), do *Diabetes Prevention Program* (DPP) e "Da Quing", que demostraram que é possível reduzir o risco de desenvolver diabetes em cerca de 60%. A Declaração das Nações Unidas "*Unite for Diabetes*" enfatiza a prevenção da Diabetes tipo 2 como um tópico fundamental na saúde e o Conselho da União Europeia encoraja o desenvolvimento de programas com controlo de qualidade para a mudança sustentada do estilo de vida.

A estratégia adoptada de combate à Diabetes deverá passar por uma campanha de comunicação de interesse público que promova a consciencialização para a importância de uma mudança comportamental com vista à adopção de estilos de vida saudável e activa.

Planificação da estratégia de comunicação de interesse público:

PROGRAMA ESTRATÉGICO	ACÇÃO
Desenvolvimento criativo da imagem da campanha	• Criação do logotipo e da mensagem da campanha
Divulgação no circuito de *mupis* da CML	• *Mupis* com mensagens motivacionais e de consciencialização para a problemática da diabetes tipo 2
Divulgação no circuito dos grandes ecrãs de Lisboa	• Vídeos motivacionais e de consciencialização para a problemática da diabetes tipo 2
Roteiro "Lisboa Saudável"	• Criação de um guia com informação sobre locais em Lisboa para a prática da actividade física ao ar livre e para o consumo e aquisição de produtos alimentares saudáveis (ex. mercados)
Palestras "Prevenir a Diabetes tipo 2" De entrada livre estes encontros informais visam formar e informar sobre a Diabetes tipo 2 e os cuidados a ter ao nível da alimentação e da atividade física para evitar o desenvolvimento da doença.	• Palestras realizadas nos Auditórios e/ou espaços cedidos pelas Juntas de Freguesia do Concelho de Lisboa • Cartazes de promoção afixados nas Juntas de Freguesia • Folhetos informativos sobre as questões abordadas nas palestras. Para além dos cartazes, os folhetos são mais uma forma de divulgação da prevenção da diabetes tipo 2 com conteúdos complementares

Artigos “Prevenir a Diabetes tipo 2”	Publicação de artigos assinados por especialistas na área da diabetes na Revista Lisboa ou outra publicação municipal com distribuição nas caixas de correio

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Munícipes do Concelho de Lisboa

Duração

Resultados esperados/atingidos

Consciencializar para a adopção de estilos de vida saudável e diminuir a percentagem de pessoas com diabetes tipo 2 no Concelho de Lisboa

Parcerias

Câmara Municipal de Lisboa; Juntas de Freguesia do Concelho de Lisboa

Contactos

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Telf.: +351 21 381 61 00; Email: diabetes@apdp.pt

CV 4. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Rastreio, Prevenção e Promoção de Saúde na Diabetes: Programa Educativo para Alterações do Estilo de Vida para Prevenção da Diabetes e Promoção de Saúde - Programas Lisboa sem Diabetes e ABC Diabetes 2.0

Objectivo

Prevenir a Diabetes através da promoção da melhoria dos estilos de vida, em relação à Alimentação e à Actividade Física, dos utentes com risco moderado a elevado de desenvolverem Diabetes tipo 2.
Apoiar os utentes com Diabetes tipo 2 (DM2) no desenvolvimento de capacidades de autogestão do estilo de vida, para adopção ou manutenção de comportamentos saudáveis (alimentação e actividade física) e gestão do peso.

Caracterização

1. Identificar os munícipes das Juntas de Freguesia (com serviços de saúde próprios) com risco de desenvolver diabetes.
2. Identificar os munícipes das Juntas de Freguesia (com serviços de saúde próprios) com diabetes.
3. Promover a melhoria dos estilos de vida, em relação à Alimentação e à Actividade Física, dos utentes com risco moderado a elevado de desenvolverem diabetes tipo 2, para melhorarem a qualidade de vida e prevenir a diabetes.
4. Apoiar os utentes com diabetes tipo 2 (DM2) no desenvolvimento de capacidades de autogestão do estilo de vida, para que, de acordo com as suas próprias escolhas, se sintam aptos a adoptar e manter comportamentos saudáveis (alimentação e actividade física) e a fazer a gestão do peso, melhorando a qualidade de vida, bem como a lidar com novos desafios na gestão e promoção da sua saúde.

Para alcançar os objectivos delineados para este projecto e para que os munícipes (com serviços de saúde próprios) com diabetes e em risco de a vir desenvolver frequentem, respectivamente, as formações “ABC da Diabetes 2.0” e “Lisboa sem Diabetes”, os participantes têm, primeiro, de ser identificados.
A identificação das pessoas em risco de desenvolver diabetes é realizada através do preenchimento da ficha de avaliação de risco de diabetes tipo 2, sendo depois referenciados de acordo com o resultado.
A “Ficha de Avaliação de Risco de Diabetes tipo 2”, um instrumento previsto no Programa Nacional para a Diabetes da Direcção-Geral da Saúde, é composta por 8 perguntas de resposta simples e permite avaliar o risco a 10 anos de desenvolver Diabetes tipo 2.
É importante garantir que os serviços das Juntas de Freguesia tenham a capacidade de realizar a avaliação de risco.
Após a implementação da iniciativa de avaliação de risco dos munícipes de desenvolver diabetes tipo 2, pretende-se promover o acompanhamento dos identificados com risco moderado a elevado de desenvolverem diabetes tipo 2, convidando-os a participar num programa de educação em grupo de capacitação para a mudança para um estilo de vida mais saudável.
O programa Lisboa sem Diabetes, a exemplo do ”programa GOSTO!” é da responsabilidade científica e pedagógica da APDP, que realizará as 7 sessões de educação em grupo ao longo dos 12 meses previstos pelo programa. Cada grupo tem 10 participantes.
O Programa ABC Diabetes 2.0, a exemplo do programa “Juntos é mais fácil” pretende promover o acompanhamento dos munícipes diagnosticados com diabetes tipo 2, convidando-os a participar num programa de educação em grupo de capacitação para a mudança para um estilo de vida mais

saudável. Este programa, facilitador da mudança de comportamentos, desenvolve-se ao longo de 6 meses, em 6 sessões (com a duração de 2 horas cada) e uma sessão de avaliação final, sobre motivação, elaboração de um plano de acção para actividade física, plano de acção para alimentação saudável e três sessões de manutenção, para grupos de cerca de 10 pessoas com DM2 e suas famílias.
O programa destaca a importância dos métodos activos como ferramenta fundamental na educação em grupo, em que a partilha entre pares permite um melhor desempenho, autonomia e bem-estar.
Este programa é da responsabilidade científica e pedagógica da APDP, que realizará as 7 sessões de educação em grupo ao longo dos 6 meses previstos pelo programa.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

O público-alvo são os munícipes das Juntas de Freguesia (com serviços de saúde próprios) da Câmara Municipal de Lisboa:

a) identificados com risco acrescido de desenvolverem diabetes tipo 2;
b) com diagnóstico de diabetes tipo 2;

convidando-os a participar num programa de educação em grupo de capacitação para a mudança para um estilo de vida mais saudável.

Duração

Resultados esperados/atingidos

Esperamos que os participantes com risco acrescido de desenvolverem diabetes tipo 2 promovam os seus estilos de vida em relação à Alimentação e à Actividade Física, que os resultados apresentem redução estatisticamente significativa do peso e do perímetro abdominal dos participantes, assim como da sua qualidade de vida e que evitem o desenvolvimento de diabetes tipo 2 no prazo de 5 anos.
Esperamos que os participantes com diabetes tipo 2 promovam os seus estilos de vida em relação à Alimentação e à Actividade Física, que os resultados apresentem redução estatisticamente significativa do peso, do perímetro abdominal e da hemoglobina glicosilada A1c dos participantes, assim como da sua qualidade de vida.
Este projecto favorece a melhoria da acessibilidade aos cuidados de saúde no sentido em que promove a realização de 7 sessões de educação em grupo, permitindo um acompanhamento mais próximo e eficaz, correspondendo melhor às reais necessidades e dificuldades dos munícipes das Juntas de Freguesia (com serviços de saúde próprios) e favorecendo a partilha de experiências com pares.

Parcerias

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal e Câmara Municipal de Lisboa; Juntas de Freguesia do Concelho de Lisboa

Contactos

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Telf.: +351 21 381 61 00; Email: diabetes@apdp.pt

CV 5. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Cuidados à Pessoa Idosa com Diabetes

Objectivo

Melhorar os cuidados às pessoas idosas com diabetes, através dos seus cuidadores, através da realização de acções de formação aos trabalhadores de instituições de pessoas idosas (Lares e Centros de Dia), de forma a implementar a promoção da qualidade dos cuidados de saúde a prestar às pessoas idosas com diabetes, melhorando a qualidade dos cuidados prestados.

Caracterização

O CPID – Cuidados às Pessoas Idosas com Diabetes - é um projecto que visa melhorar os cuidados às pessoas idosas com diabetes, através dos seus cuidadores.
A Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP) tem desenvolvido este projecto com o objectivo de melhorar a prestação de cuidados a essas pessoas, que consiste em promover formação específica sobre diabetes a funcionários das instituições, nomeadamente: auxiliares, cozinheiros, animadores, assistentes sociais. O programa consta de sessões de formação que se desenvolvem ao longo de quatro horas, com utilização de metodologias activas, focalizando-se na alimentação, actividade física, técnica e cuidados na administração de insulina, técnica e cuidados nas pesquisas de glicemia, prevenção, sintomas e tratamento de hipoglicemias e cuidados aos pés.
A formação é orientada por uma enfermeira e uma dietista ou nutricionista. Cada sessão tem 20 participantes.
No início de cada sessão é preenchido um questionário de caracterização dos participantes relativo à idade, formação académica, expectativas e experiências. No início e no final da sessão é realizada avaliação de conhecimentos, mediante o preenchimento de questionários. Após a sessão é fornecido outro questionário para avaliar as opiniões dos participantes sobre a sessão.
Um questionário final é aplicado três meses mais tarde para avaliar o impacto da formação na vida profissional dos colaboradores das instituições que prestam cuidados a pessoas idosas com diabetes.
A APDP disponibilizará apoio telefónico aos participantes das formações durante uma tarde por mês e apoio de *e-mail*.
A reciclagem da formação será realizada anualmente, com a acessibilidade aos vários módulos em plataforma de *e-learning* e com a realização de questionários de conhecimentos e de avaliação das actividades desenvolvidas no âmbito da formação.
Prevê-se a realização de nova sessão presencial ao fim de 2 anos, nas situações de dificuldades na concretização dos objectivos.
Os relatórios de acompanhamento do projecto serão enviados anualmente à Câmara Municipal de Lisboa, incluindo os resumos das avaliações realizadas.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Prevê-se a realização de 6 acções por ano, durante 4 anos, abrangendo 480 participantes, que prestarão cuidados aos utilizadores das várias instituições abrangidas.
Considera-se que o público-alvo deste projecto é constituído pelas instituições de apoio ao idoso e pelos profissionais que prestam serviço nessas mesmas instituições (auxiliares, cozinheiros, animadores, assistentes sociais, entre outros). Os beneficiários finais (indirectos) deste projecto são a população idosa com diabetes institucionalizada.

Duração

Resultados esperados/atingidos

Como referido anteriormente, prevê-se a realização de 6 acções por ano, durante 4 anos, abrangendo 480 participantes, que prestarão cuidados aos utilizadores das várias instituições abrangidas. A concretização desta actividade compreende a identificação das organizações / instituições a envolver, o planeamento e concepção das acções, a preparação dos materiais específicos, a realização das acções e a aplicação de questionários de diagnóstico e avaliação.

Pretende-se com este projecto implementar uma melhoria dos cuidados prestados à pessoa idosa com diabetes, melhorando o acesso a cuidados de qualidade, e assim, melhorando também a qualidade de vida das pessoas que deles beneficiam. Com a prestação de cuidados de qualidade pretende-se uma intervenção de prevenção /identificação /tratamento de possíveis complicações, com adequado encaminhamento para os serviços mais indicados de acordo com a situação identificada, levando assim, a uma diminuição de custos na área da saúde.

Pretende-se que, na formação, e ao longo do projecto, os participantes sejam capazes de:

- Exprimir expectativas face à sessão educativa e dificuldades na prestação de cuidados à pessoa idosa com diabetes;
- Relacionar os diferentes aspectos do tratamento da diabetes: alimentação, exercício físico, terapêutica e controlo.
- Demonstrar a técnica de administração de insulina
- Utilizar conhecimentos sobre vigilância e controlo da diabetes
- Identificar e tratar hipoglicemias
- Prestar cuidados preventivos aos pés.

Através da partilha de informação e capacitação dos cuidadores das pessoas idosas que frequentam lares e centros de dia, será possível rentabilizar os recursos e detectar precocemente situações de complicações e seu encaminhamento, e assim melhorar a qualidade dos cuidados prestados, contribuindo para um envelhecimento mais saudável.

Parcerias

Câmara Municipal de Lisboa; Fundação Ernesto Roma; Instituições pertencentes à Associação dos CLAS – Conselho Local de Acção Social de Lisboa, dentro deste âmbito.

Contactos

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Telf.: +351 21 381 61 00; Email: diabetes@apdp.pt

CV 6. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Lisboa Faz Lembrar Saúde

Objectivo

Assinalar datas relevantes na área da Saúde, Qualidade de Vida e Bem-estar para alertar, sensibilizar e informar a população sobre os principais problemas de saúde e mostrar a importância do rastreio e prevenção das diversas doenças.

Caracterização

Realização de iniciativas informativas/sensibilização e/ou actividades físicas e desportivas.

- Dia Mundial da Saúde – 7 de Abril – Lançamento da Corrida Solidária – Parceria com a Associação Médicos do Mundo
- Dia Mundial da Actividade Física – 6 de Abril
- Maio Mês do Coração – 17 e 18 de Maio – Mega Rastreio – parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia
- Dia Mundial da Obesidade – 21 de maio – acção e parcerias a estabelecer
- Dia Mundial das Medicinas Naturais – 15 de Julho – II Feira Municipal das Medicinas Naturais – parcerias a estabelecer com as associações da área das medicinas alternativas do Concelho de Lisboa.
- Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de Outubro – I torneio de Corfebol
- Dia Mundial da Alimentação – 16 de Outubro – acção e parceria a estabelecer.
- Dia Mundial da Diabetes – 14 de Novembro – acção e parceria a estabelecer

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

População em geral

Duração

Ao longo do ano

Resultados esperados/atingidos

Consciencializar para o papel que cada pessoa tem na sua saúde, contribuindo para melhor qualidade de vida e bem-estar da população local.

Parcerias

DGS e várias ONGs

Contactos

Câmara Municipal de Lisboa – Departamento para os Direitos Sociais
Telefone: 217 988 000 – dds@cm-lisboa.pt

CV 8. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Unidade de Saúde do Castelo /NC – JFM – UDIP Tejo

Objectivo

- Promover hábitos saudáveis de vida em público de ambos os sexos e de várias faixas etárias;
- Promover boas relações interinstitucionais com reflexo em iniciativas conjuntas de promoção da saúde e bem-estar da população;
- Capacitar a população para a assunção de hábitos mais saudáveis de vida;
- Proporcionar momentos de interacção entre vários públicos e com interlocutores de várias instituições.

Caracterização

A Junta de Freguesia da Misericórdia, UDIP Tejo, USSC Castelo/NC e outras instituições assumiram uma parceria com várias intervenções em vários contextos tais como: acções de rua com jogos, teatros de fantoches param crianças, *peddy paper* entre outras actividades com temáticas de saúde.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

Crianças, jovens, adultos e idosos; vários grupos

Duração

Várias sessões ao longo do ano

Resultados esperados/atingidos

A população reconheça a importância de assumir hábitos mais saudáveis de vida

Parcerias

N.A.

Contactos

Enfermeira Filipa Domingues
Enfermeira Cátia Silva; Enfermeira Maria João Alves – USSC Castelo:218820800

CV 9. Ficha de Projecto

Nome do projecto

Lx-Saudável – Literacia em saúde para todos

Objectivo

Criar uma plataforma interactiva *on-line* com vista à promoção da literacia em saúde que reúna recursos, conteúdos, parceiros e informações sobre a promoção da saúde e a adopção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

Caracterização

Os Estilos de Vida são fortemente determinados pelos níveis de literacia em saúde. Para além disso, a diminuição de recursos disponíveis para fazer face às solicitações que os vários sectores da sociedade recebem, obrigam a uma gestão complexa de espectativas, quer da parte do poder central, quer das autarquias. Os serviços de saúde são um desses sectores que apesar de terem passado a dispor de menos recursos, têm de manter a sua missão e continuar a satisfazer as necessidades dos cidadãos. Pessoas com baixo nível de LS e portadoras de doenças crónicas terão menos capacidade de resposta, conduzindo a um aumento da utilização dos serviços de saúde. Este é um exemplo onde o papel das autarquias passará a ser particularmente relevante.
O projecto será implementado com a criação de uma plataforma municipal que reúna recursos, conteúdos, parceiros e informações sobre a promoção da saúde e a adopção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

Público-alvo/Idade/Sexo/n.º de participantes

O projecto tem como público-alvo as comunidades residentes nas freguesias da cidade com maiores carências e vulnerabilidades socio urbanísticas já de acordo com a CAOP2013 (reorganização administrativa do Município de Lisboa), destacando-se em particular, crianças, jovens, idosos, desempregados e cidadãos com mobilidade reduzida.
O projecto na sua perspectiva de análise dará particular atenção à questão da igualdade de oportunidades e necessidades de inclusão de cidadãos com necessidades especiais.

Duração

24 meses

Resultados esperados/atingidos

O presente projecto, estando ligado à questão do aumento da literacia em saúde, domínio com uma forte natureza imaterial, ambiciona vir a ser mais do que uma plataforma de literacia, constituindo-se como o embrião para a formalização de parcerias *multi-governance*, uma vez que envolve a Universidade (no seu contributo com o conhecimento) e entidades dos níveis da administração local e central.

Parcerias

CML; IGOT; ARS; SCM

Contactos

Eduarda Marques da Costa (Instituto de Geografia e Ordenamento do Território): eduarda.costa@campus.ul.pt

ANEXO III

DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO V10

DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO V10

No Plano de Desenvolvimento de Saúde, Qualidade de Vida e Bem Estar de Lisboa (PDSQVBEL) consideram-se diferentes dimensões promotoras de vida saudável, de que se destacam o exercício físico, a prática de desporto ou simplesmente a prática de actividade física ao ar livre.

Neste sentido propõe-se um conjunto de Percursos Saudáveis, sempre que possível acessível a todos, com a intenção de criar uma rede de percursos que se estenda a todas as freguesias da cidade, assente em alguns critérios gerais e específicos:

- Nos critérios gerais destaca-se a qualidade ambiental, nas suas diversas áreas, desde a qualidade do ar, sonora e paisagística, incluindo a arborização, até à existência de equipamentos urbanos, como zonas de estadia, esplanadas, quiosques, comércio local, campos de jogos, piscinas, equipamentos de *cardiofitness*, parques infantis, etc., que promovam as deslocações e o reforço do exercício físico e/ou a pausa, nos casos de necessidade.

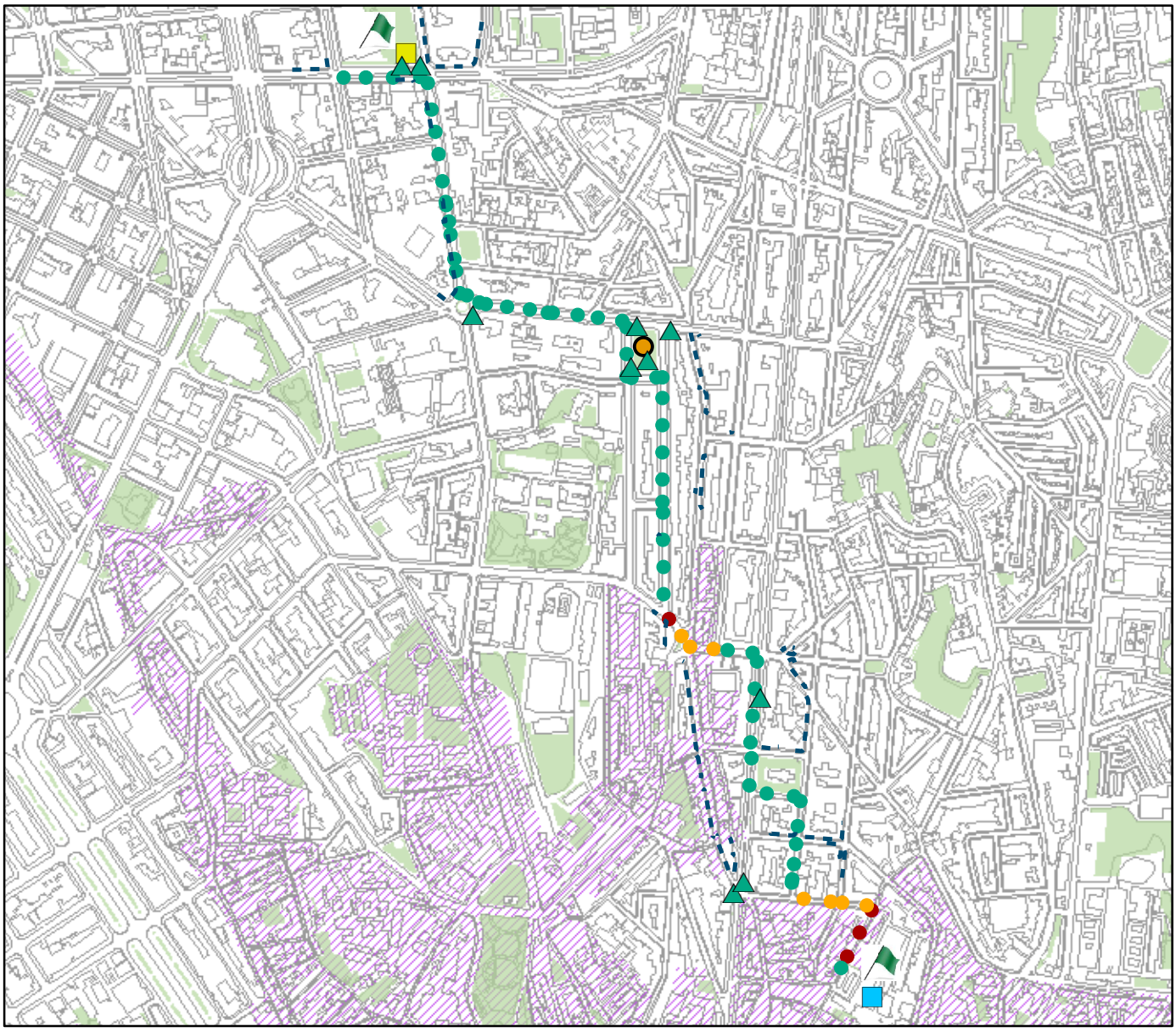
  Foram também tidos em conta critérios de segurança, considerando a existência de iluminação e de tráfego reduzido ou condicionado.

- Os critérios específicos tiveram como base as orientações do Plano de Acessibilidade Pedonal de Lisboa, designadamente, o grau de dificuldade dos percursos, dado pela inclinação das vias, bem como a distância percorrida, considerando a velocidade de marcha de um adulto com ou sem mobilidade reduzida.

Pretendeu-se que os percursos tivessem a duração mínima recomendada pelas Organizações de Saúde -"caminhar cerca de 30 minutos diários"- de extensão variável, sempre que possível privilegiando a acessibilidade universal, quanto à inclinação do piso e meios mecânicos de auxílio às diferenças de cota.

Este conjunto de Percursos Saudáveis tem como objectivo contribuir para o cumprimento das orientações da OMS, no que respeita ao assegurar de hábitos de vida activa e saudável, promovendo desta forma o bem-estar e a qualidade de vida dos munícipes e dos visitantes da cidade de Lisboa, para o que é importante a articulação com a rede de transportes públicos.

Embora sejam designados por "Percursos Saudáveis", não se caracterizam, unicamente como percursos "saudáveis", dado que no seu desenho foram também privilegiados pontos de interesse, como equipamentos culturais (Bibliotecas e Museus), Núcleos Históricos e Património construído ou natural (árvores classificadas ou de interesse florístico, do ponto de vista da biodiversidade urbana), jardins e pontos de vista.

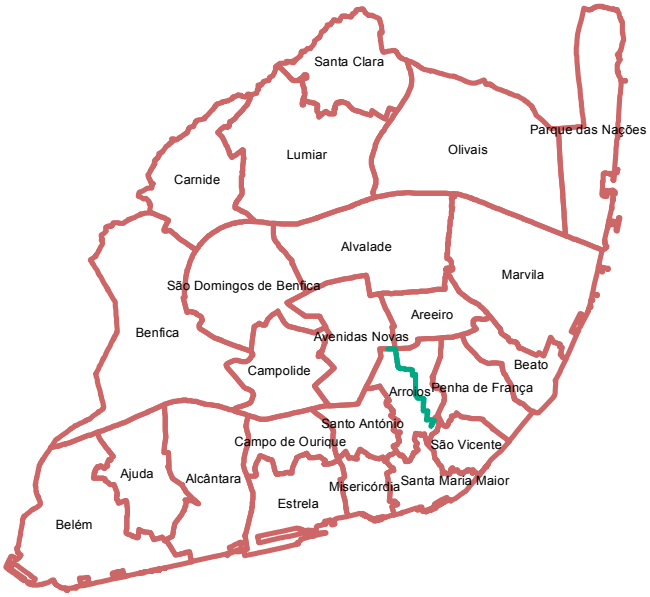


PERCURSO: ARROIOS

Início	Fim	Extensão (km)
Jardim do Arco do Cego	Piscina dos Anjos	2,4

Inclinações

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Equipamentos Fitness
- Piscina
- Frentes de Comércio
- Núcleos Históricos
- Espaços Verdes



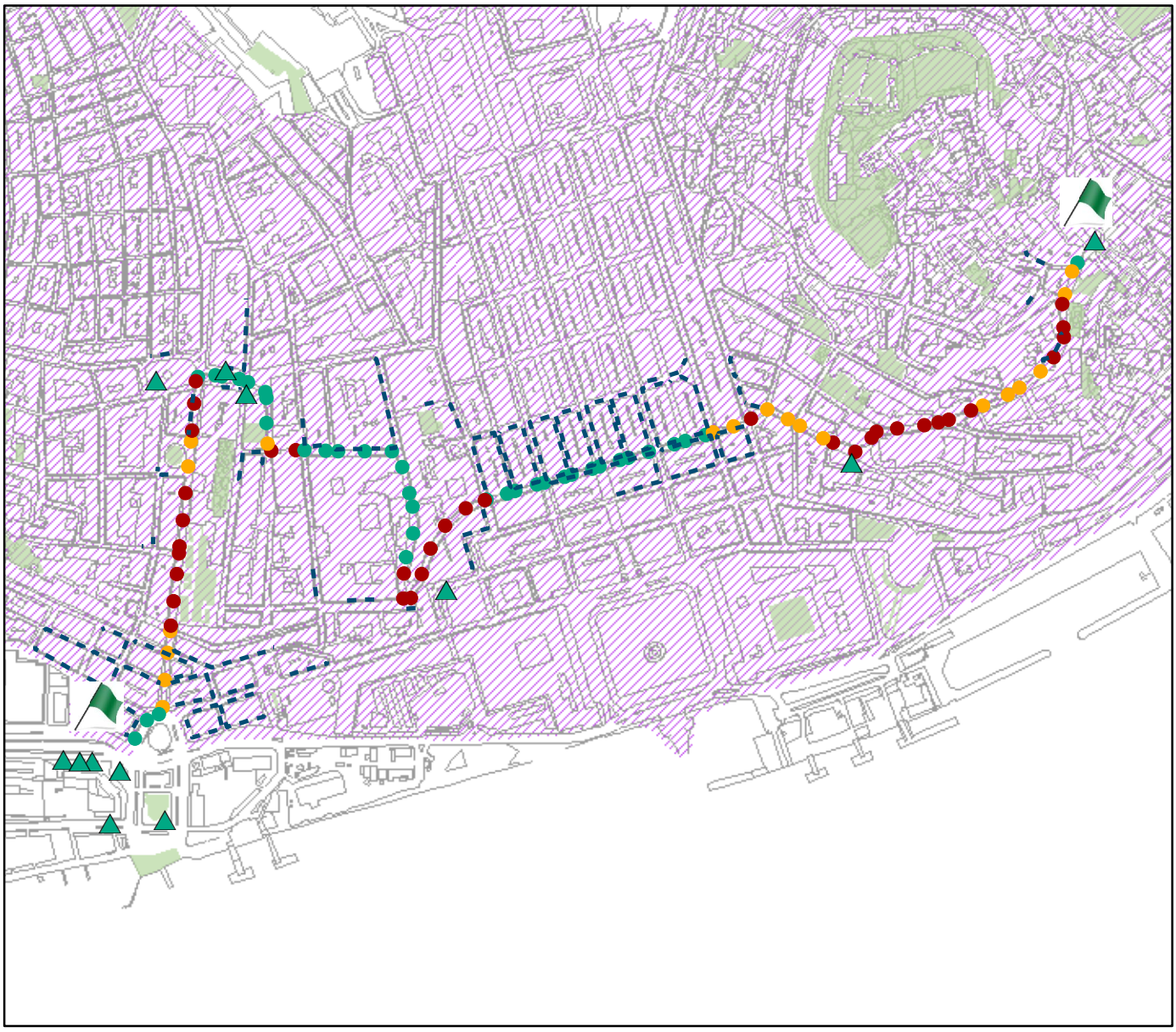
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

150 75 0 150 Meters



PERCURSO: CAIS DO SODRÉ ÀS PORTAS DO SOL

Início	Fim	Extensão (km)
Cais do Sodré	Miradouro Portas do Sol	2,1

Inclinações

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Quiosque

- Frente de Comércio
- Espaços Verdes
- Núcleos Históricos

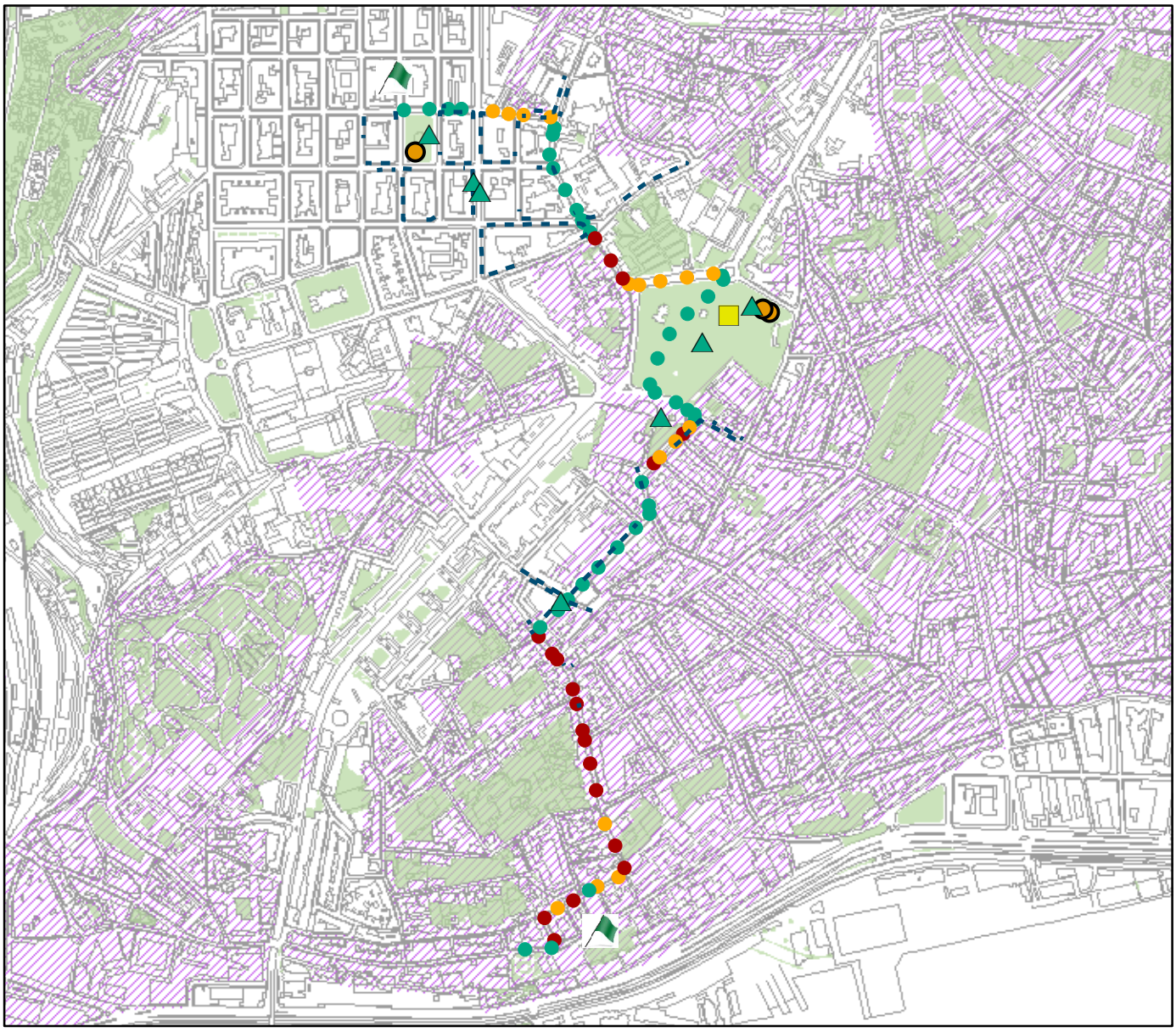
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

110 55 0 110 Meters



PERCURSO: CAMPO DE OURIQUE AO MUSEU DE ARTE ANTIGA

Início	Fim	Extensão (km)
Jardim Teófilo Braga	Museu de Arte Antiga	2,5

Inclinações

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Quiosque
- Equipamentos Fitness
- Frentes de Comércio
- Espaços Verdes
- Núcleos Históricos

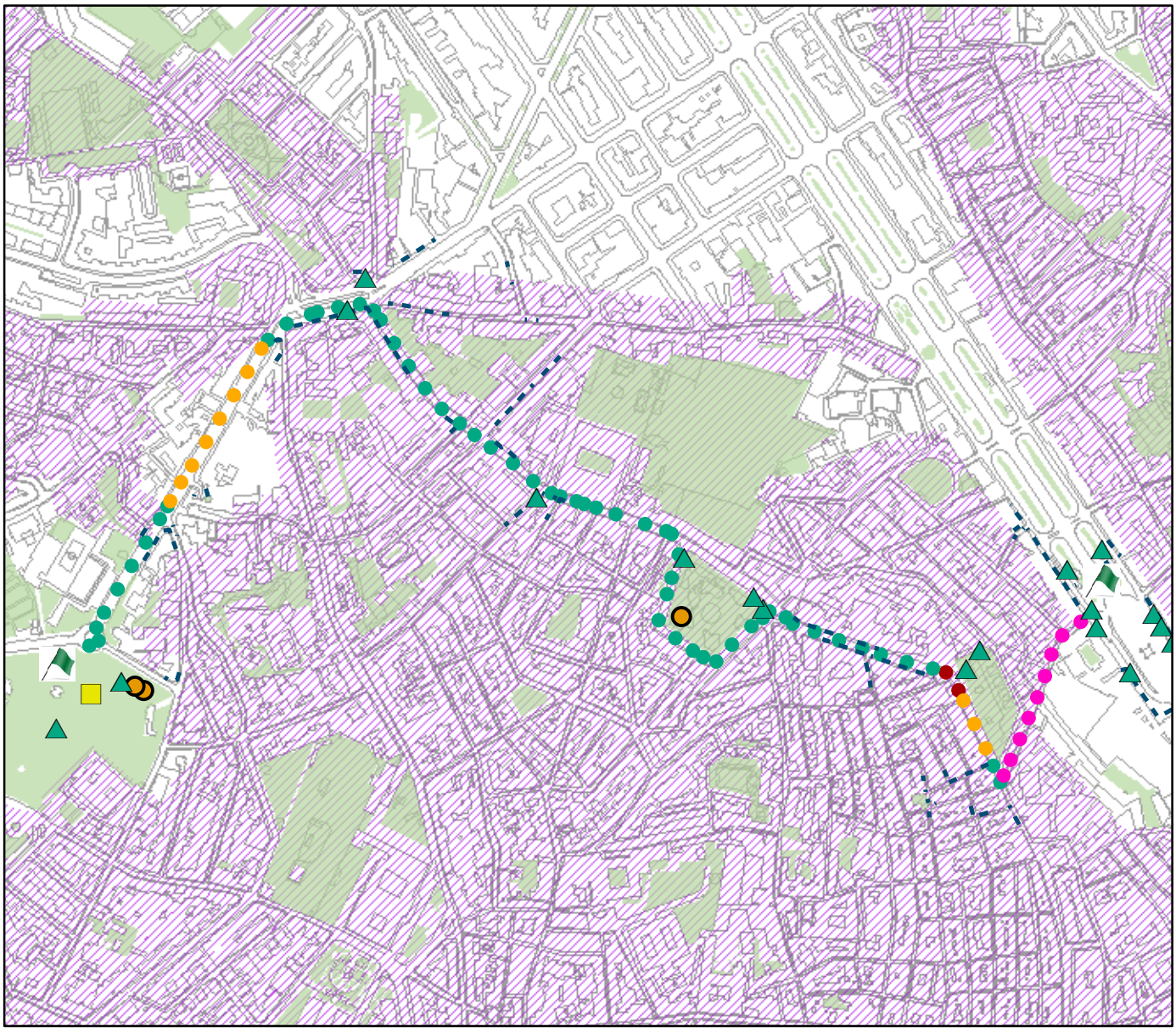
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

150 75 0 150 Meters



PERCURSO: ESTRELA À LIBERDADE

Início	Fim	Extensão (km)
Jardim da Estrela	Avenida da Liberdade	2,0

Inclinação

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Quiosque
- Equipamentos Fitness
- Elevador
- Frente Comércio
- Espaços Verdes
- Núcleos Históricos

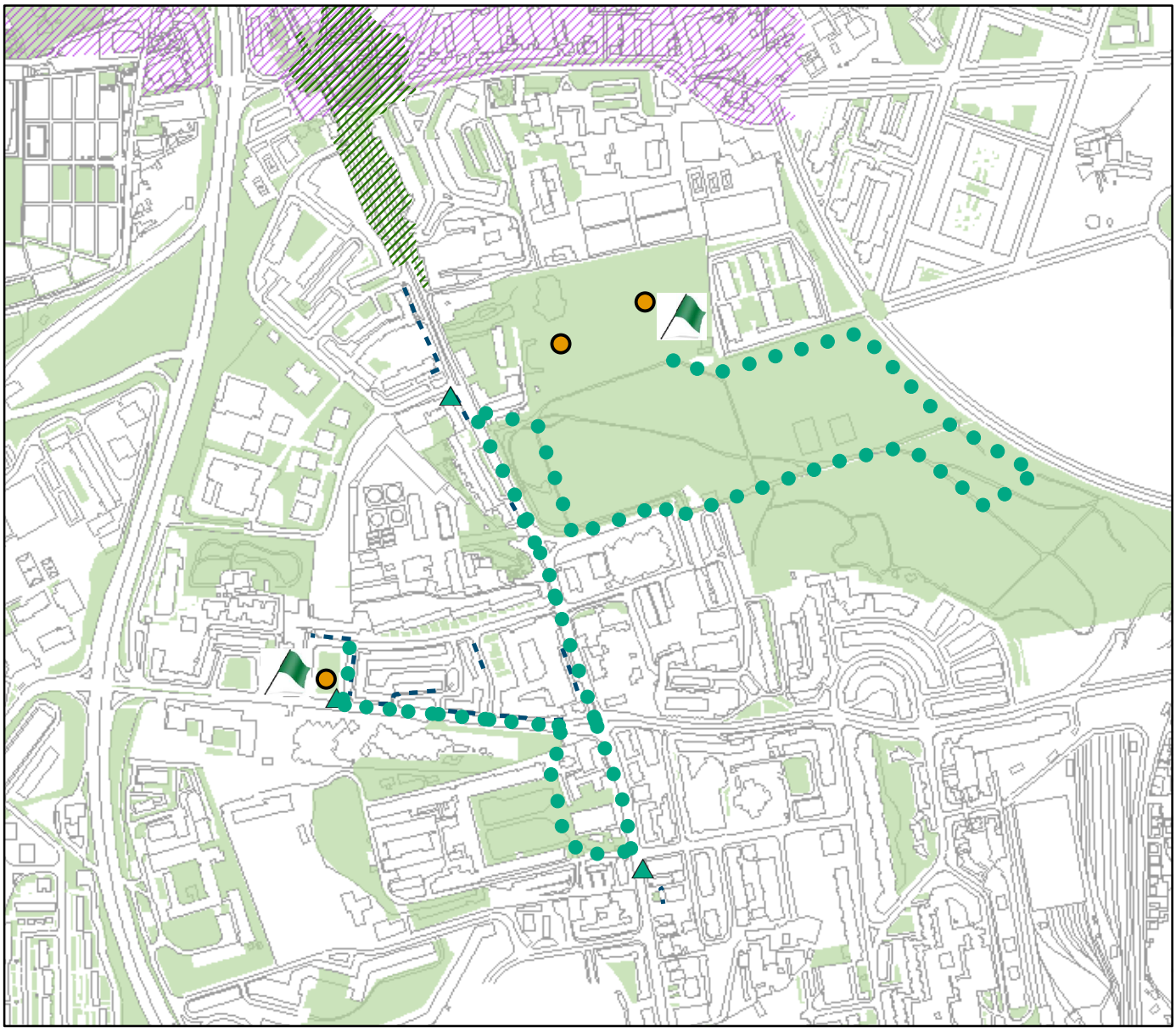
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

110 55 0 110 Meters

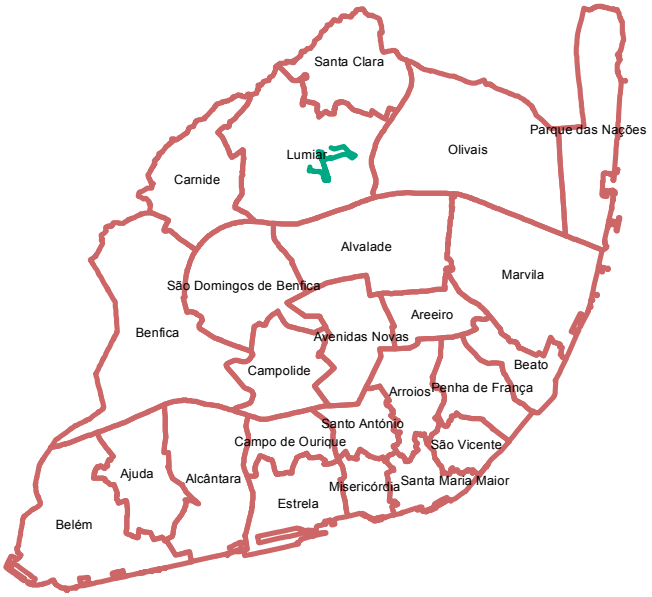


PERCURSO: LUMIAR

Início	Fim	Extensão (km)
Praça Rainha Santa	Parque Quinta das Conchas	1,3

Inclinação

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Quiosque
- Frentes de Comércio
- Uma Praça em cada Bairro
- Núcleos Históricos
- Espaços Verdes



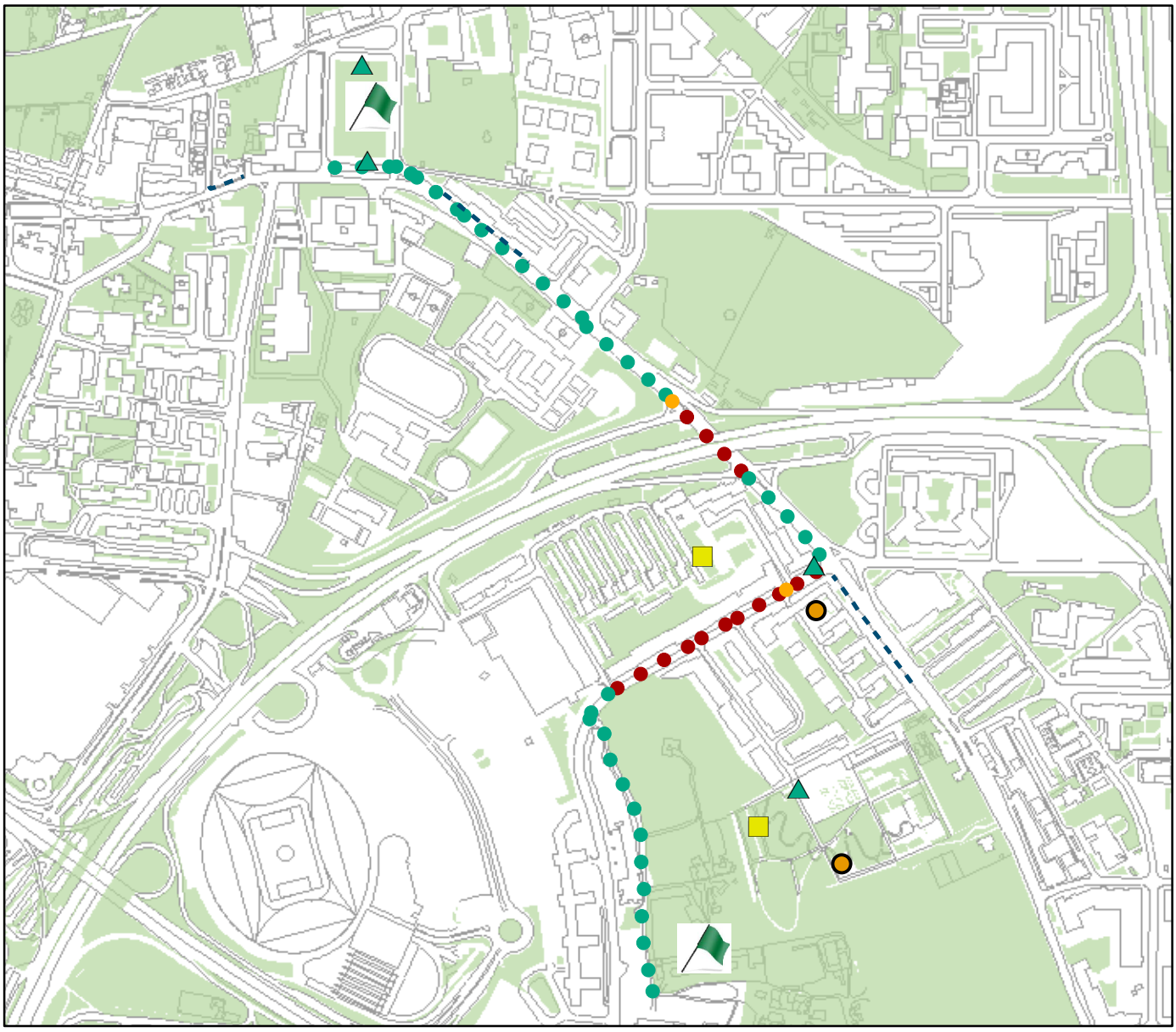
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

100 50 0 100 Meters

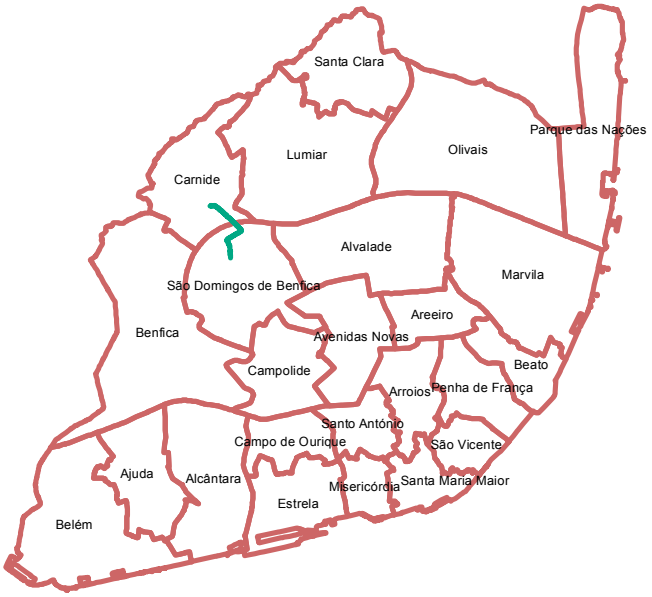


PERCURSO: LUZ AO PARQUE BENSAÚDE

Início	Fim	Extensão (km)
Largo da Luz	Parque Bensaúde	1,5

Inclinações

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Quiosque
- Equipamentos Fitness
- Frentes de Comércio
- Espaços Verdes



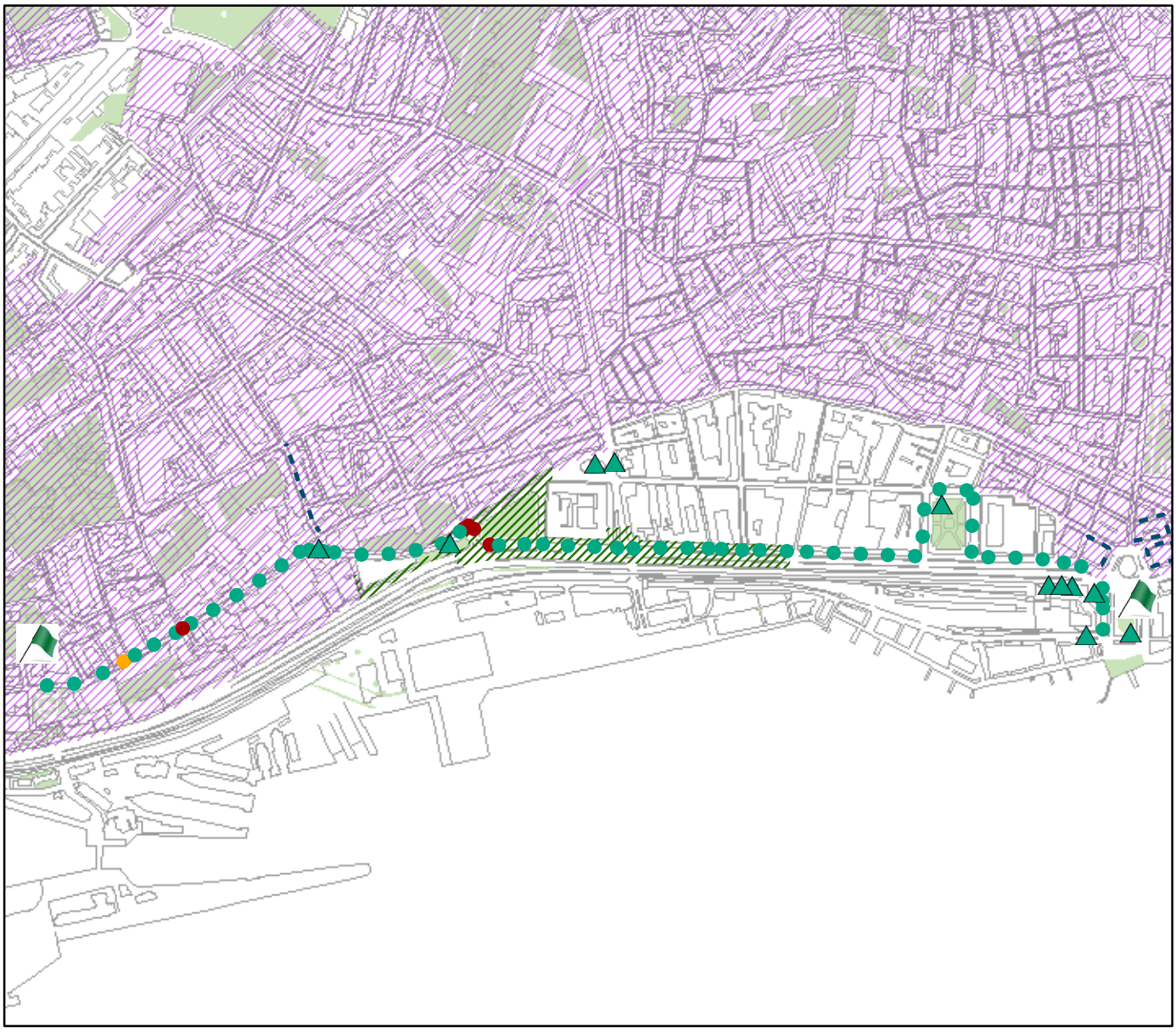
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

100 50 0 100 Meters



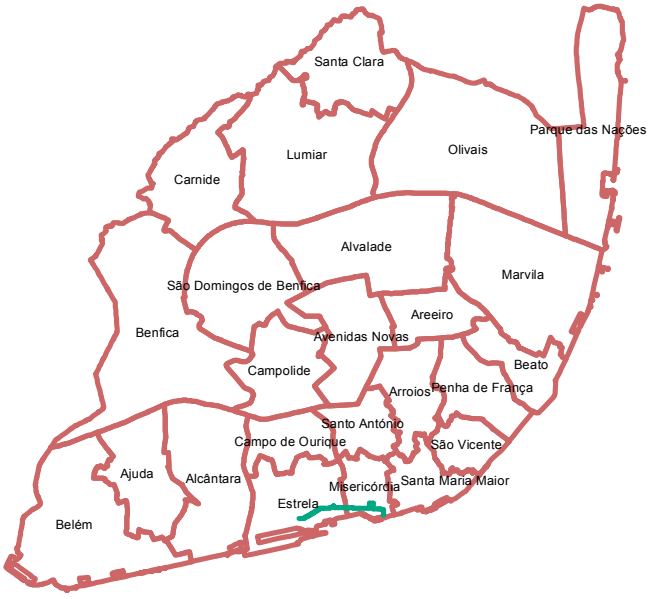
PERCURSO: MUSEU DE ARTE ANTIGA AO CAIS DO SODRÉ

Início	Fim	Extensão (km)
Museu de Arte Antiga	Cais do Sodré	2,1

Inclinações

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Quiosque
- Frentes de Comércio

- Núcleos Históricos
- Uma Praça em cada Bairro
- Espaços Verdes



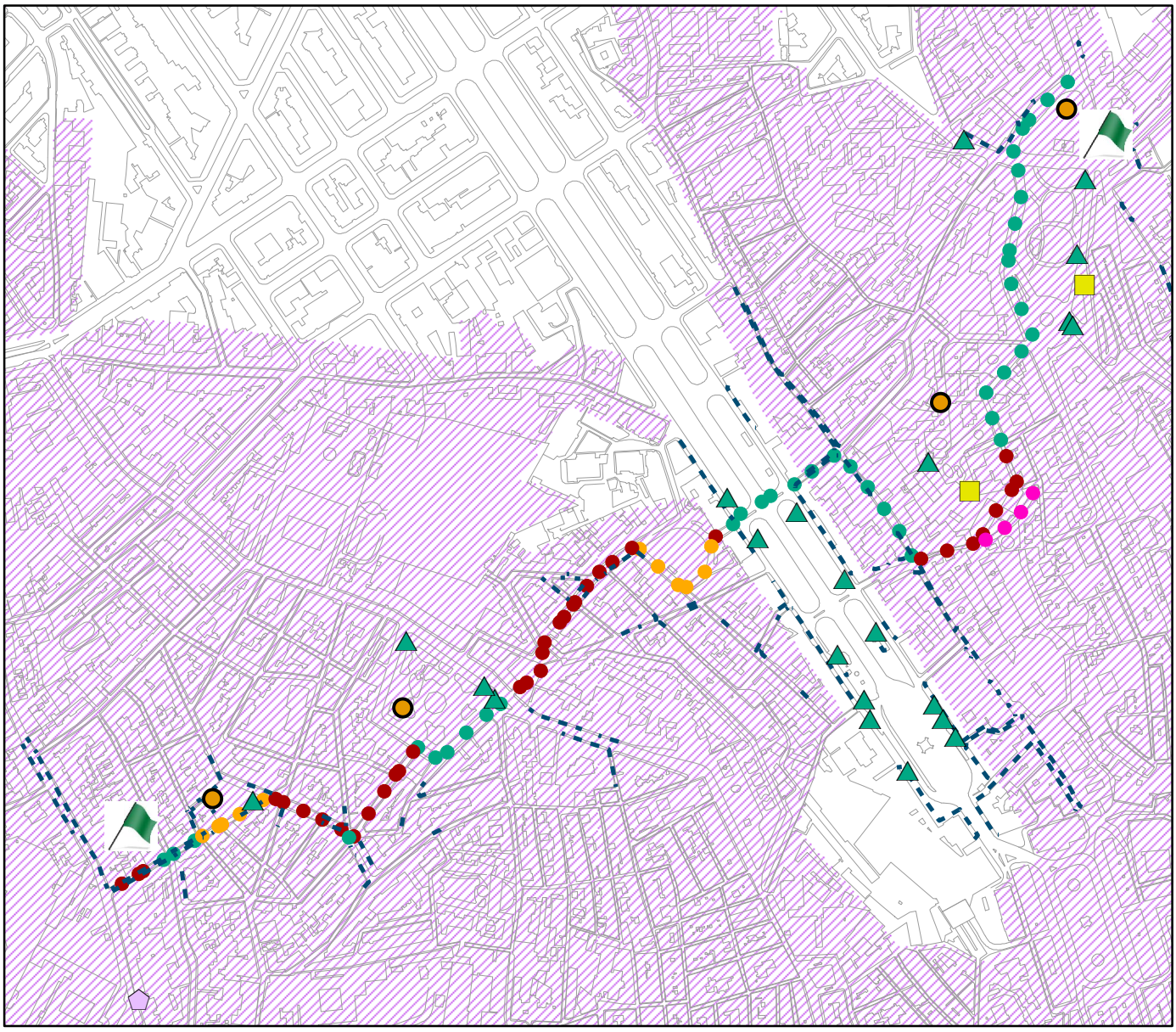
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

110 55 0 110 Meters

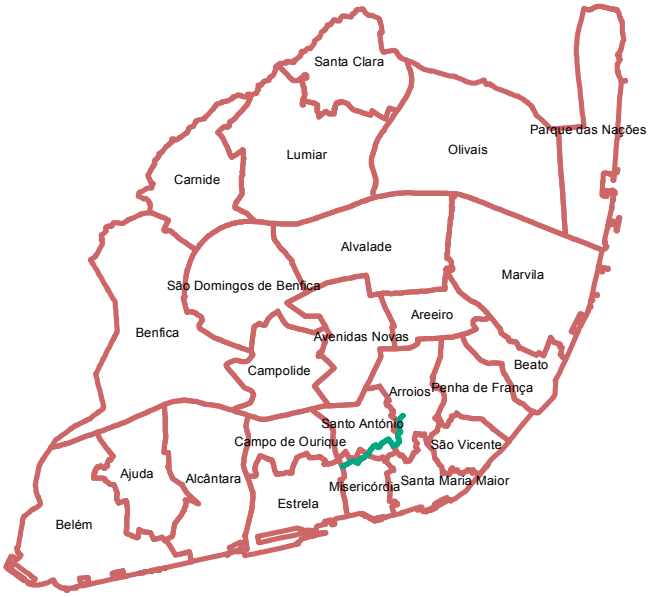


PERCURSO: MÁRTIRES DA PÁTRIA A SÃO BENTO

Início	Fim	Extensão (km)
São Bento	Campo Mártires da Pátria	2,2

Inclinações

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Quiosque
- Equipamentos Fitness
- Biblioteca BLX
- Elevador
- Frente de Comércio
- Núcleos Históricos



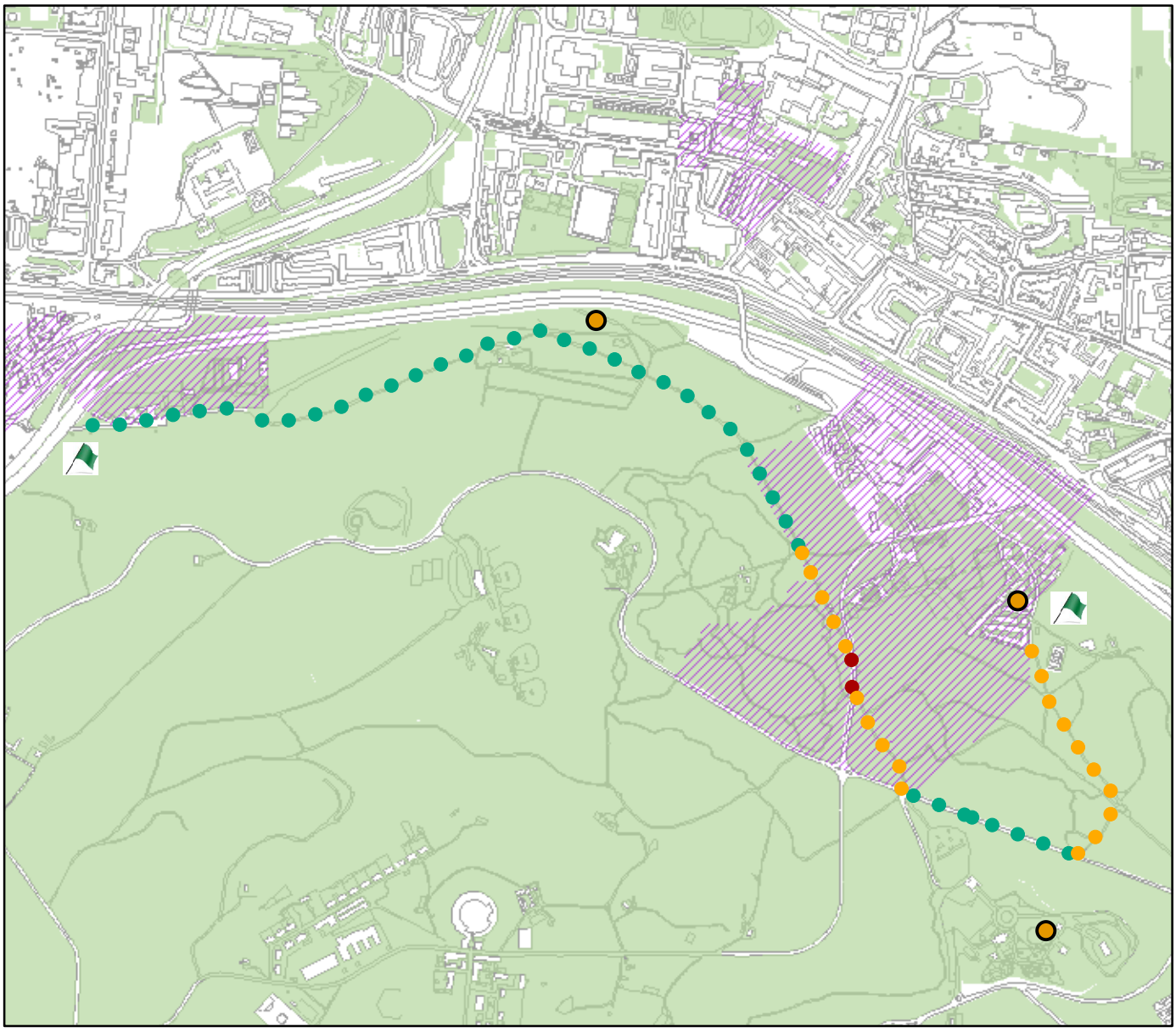
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

100 50 0 100 Meters

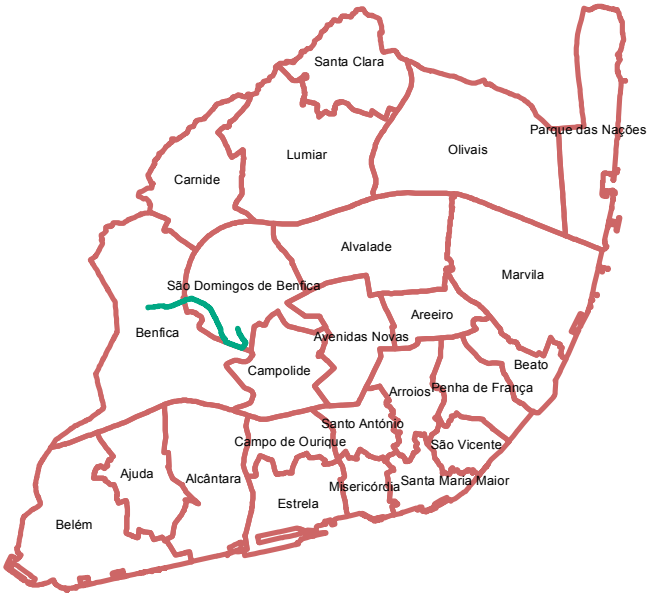


PERCURSO: Monsanto

Início	Fim	Extensão (km)
Bairro da Boa Vista	Bairro do Calhau	2,9

Inclinações

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Núcleos Históricos
- Espaços Verdes



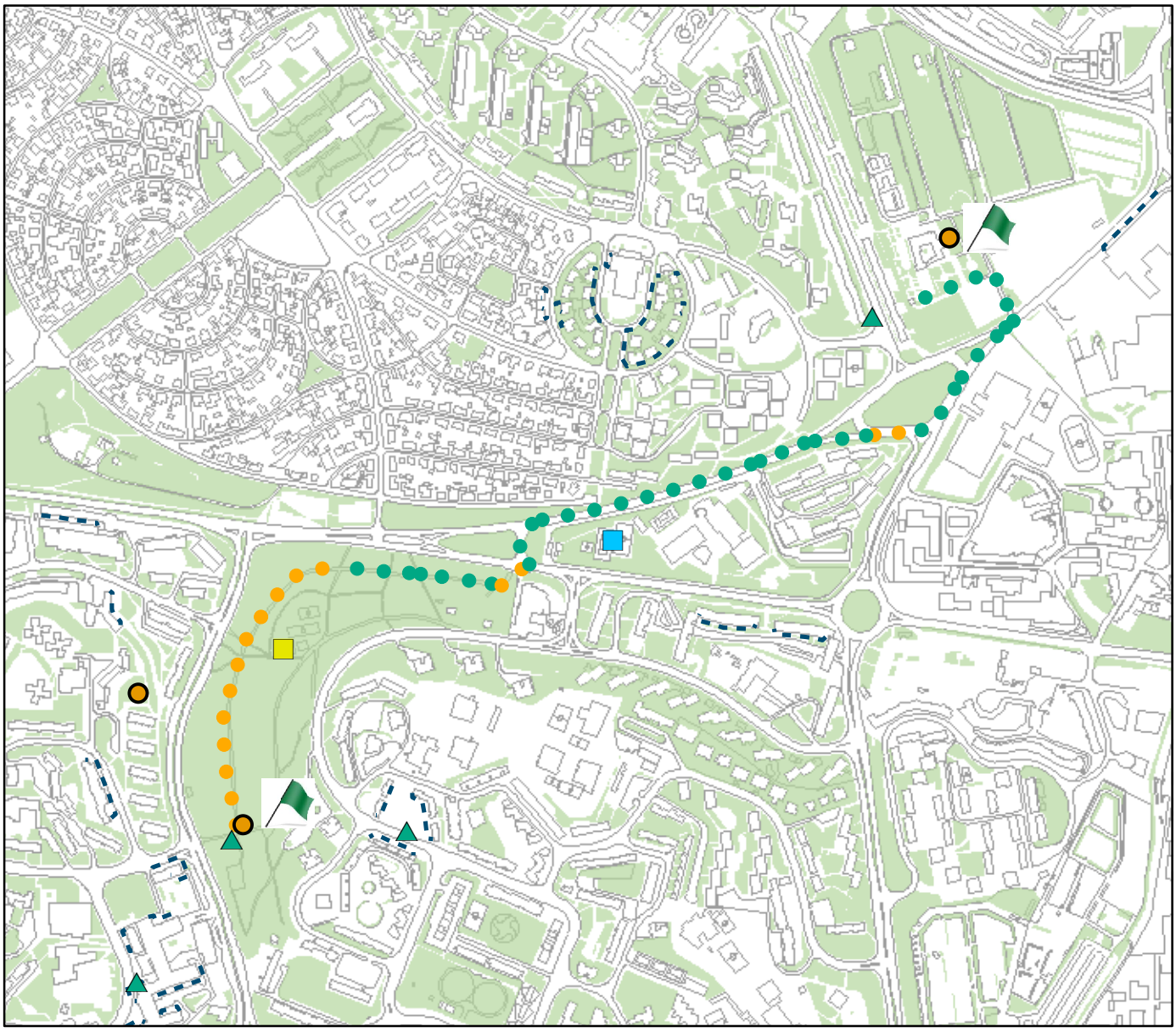
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

200 100 0 200 Meters

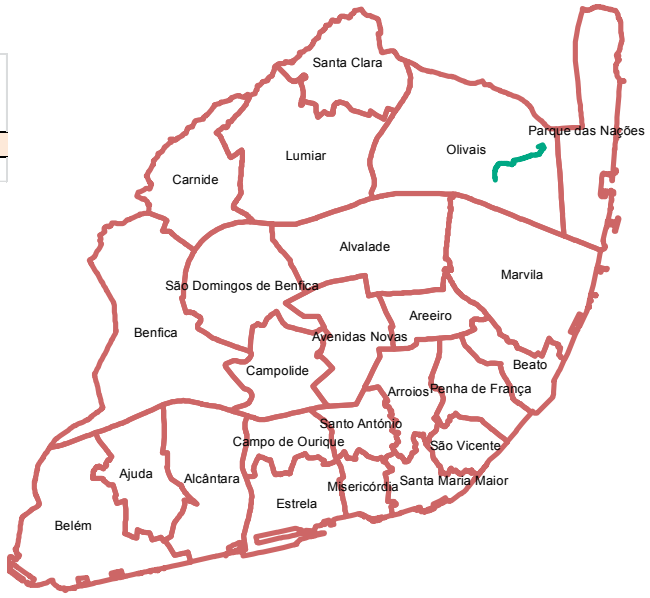


PERCURSO: VALE DO SILÊNCIO

Início	Fim	Extensão (km)
Parque do Vale do Silêncio	Quinta Conde d´Arcos	1,4

Incinação

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Equipamentos Fitness-Olivais
- Parque_Infantil_Olivais
- Quiosques_Olivais
- Frendes_de_Comércio_Olivais
- Piscina



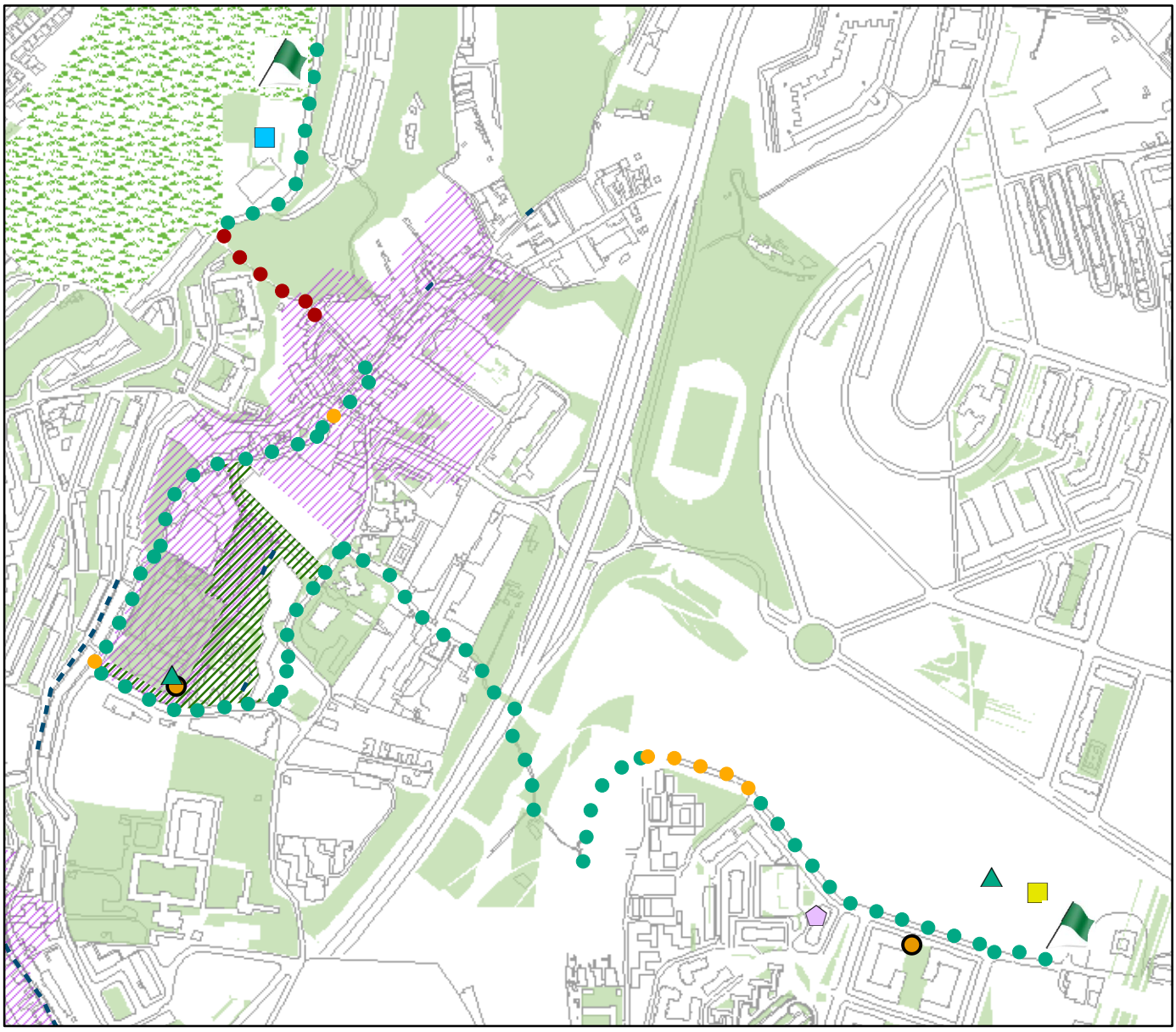
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

110 55 0 110 Meters

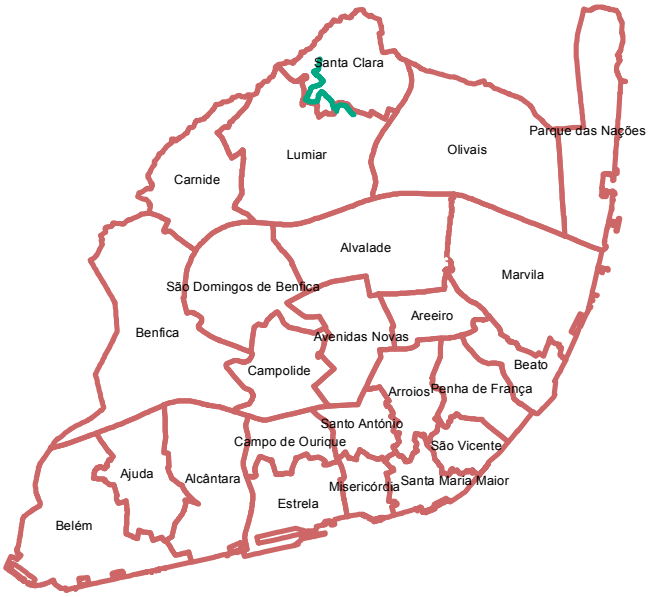


Persurso: Santa Clara

Início	Fim	Extensão (km)
Piscina da Ameixoeira	Parque Oeste	2,7

inclinação

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parques_Infantis
- Quiosques
- Equipamentos Fitness
- Piscina
- Biblioteca BLX
- Frente de Comércio
- Uma Praça em cada Bairro
- Parques Hortícolas
- Núcleos Históricos
- Espaços Verdes



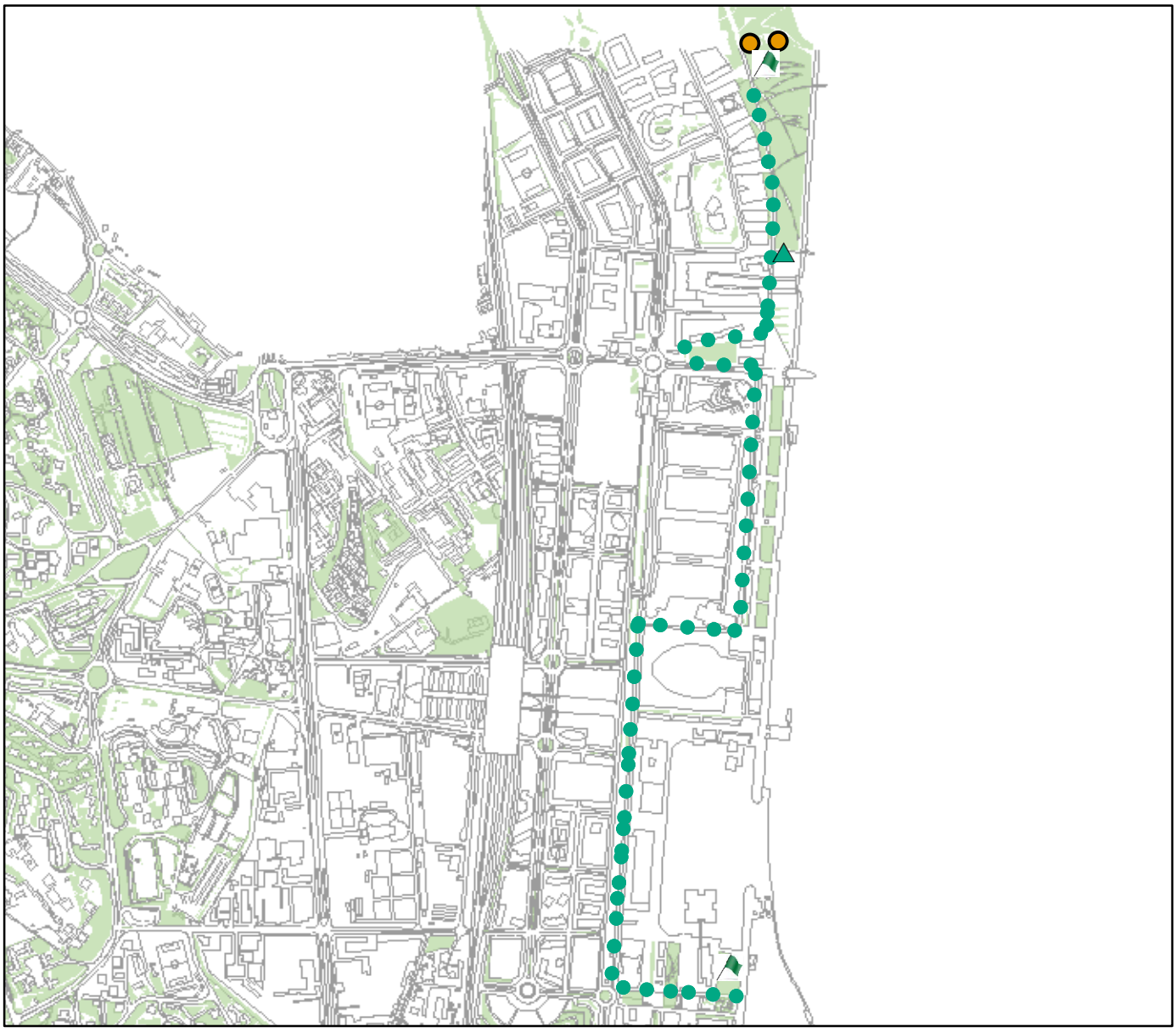
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

110 55 0 110 Meters

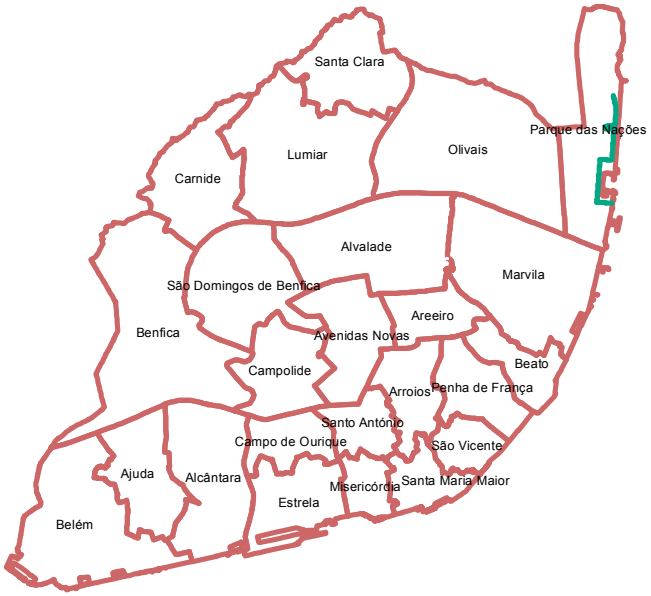


PERCURSO: TEJO A ORIENTE

Início	Fim	Extensão (km)
Pavilhão do Conhecimento	Parque Tejo	3,0

Inclinação

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque Infantil
- Quiosque
- Espaços Verdes



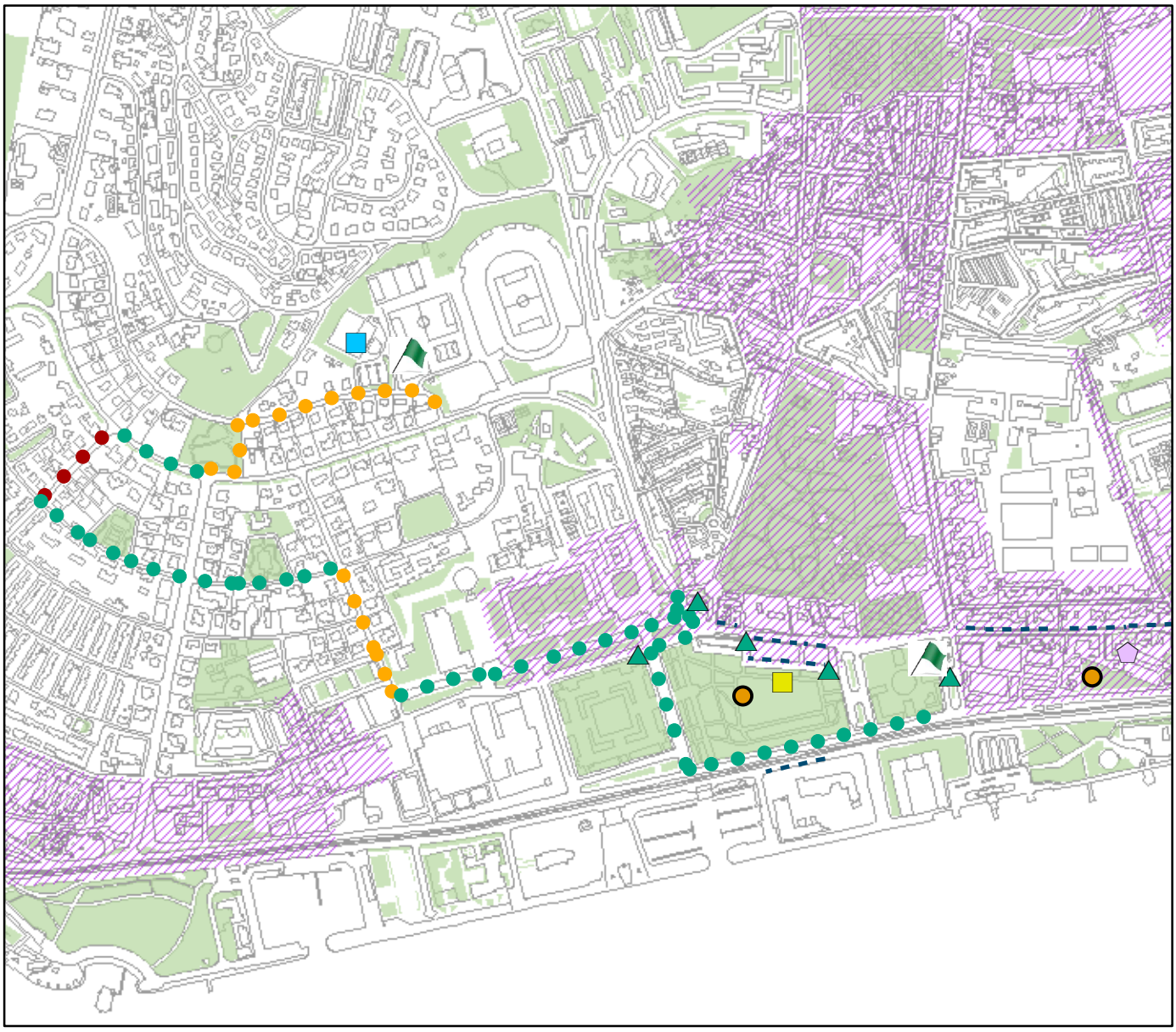
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

220 110 0 220 Meters



PERCURSO: BELÉM

Início	Fim	Extensão (km)
Piscina do Belenenses	Praça Afonso de Albuquerque	3,1

Inclinação

- <5%
- »5% e «8%
- >8%
- Parque InfantiL
- Quiosque
- Equipamentos Fitness
- Piscina
- Biblioteca BLX
- Frente de Comércio
- Núcleos Históricos
- Espaços Verdes

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

EQUIPA DE PROJECTO PLHDS/ PELOURO DOS DIREITOS SOCIAIS

PLANO DE DESENVOLVIMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PERCURSOS SAUDÁVEIS

Julho 2017
Fonte: CML

200 100 0 200 Meters

ANEXO IV

RELATÓRIO DE ANÁLISE DOS *WORKSHOPS*

RELATÓRIO DE ANÁLISE DOS *WORKSHOPS*

Workshop 1. - Vida Activa

O Workshop "Vida Activa" realizou-se no dia 28 de Maio de 2015, com 39 participantes e foi moderado pela Prof.ª Isabel Loureiro da Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP) da Universidade Nova de Lisboa.

As temáticas enquadradas foram as seguintes: desporto, actividade física, alimentação saudável, comportamentos e estilos de vida, sedentarismo, obesidade, diabetes, hipertensão arterial (HTA), consumo de álcool, tabaco, qualidade do sono, ambiente, ruído, qualidade do ar, recolha selectiva e resíduos urbanos.

Para uma maior eficácia no resultado do workshop, foram colocadas duas questões aos especialistas que corresponderam a duas rondas à mesa:
Atendendo à sua experiência e prática profissional, e às temáticas enquadrados pelo eixo "Vida Activa" do PDSQVL, o que pensa que falta na cidade de Lisboa para que os cidadãos possam ter estilos de vida mais saudáveis?

Identificando aquilo que já conhece e as potencialidades existentes, que medidas ou projectos gostaria de ver desenvolvidos, em parceria com o Município de Lisboa, no contexto da promoção da saúde, da prevenção da doença, para obter mais ganhos em saúde, construindo uma cidade mais saudável para todos?

Como conclusões deste encontro, propõe-se a incorporação e articulação da saúde em todas as políticas urbanas e de governação local, de uma forma holística e transversal, sobretudo nos domínios do Ambiente, Desposto, Planeamento Urbano e Mobilidade e ainda:

- Criar um espaço urbano saudável para todos, promotor da actividade física regular e moderada nas rotinas diárias da população, com percursos caminháveis e cicláveis, contribuindo para combater o sedentarismo e incentivar escolhas e comportamentos mais saudáveis;
- Aumentar a área desportiva útil, quer com espaços desportivos ao ar livre e com exposição solar, quer fomentando iniciativas e parcerias com as colectividades desportivas e as Juntas de Freguesia;
- Intensificar a utilização das instalações desportivas existentes, através do alargamento do seu horário de utilização e da sua partilha e abertura à comunidade;
- Promover a literacia em saúde e combater a obesidade infantil, com especial enfoque na educação para a saúde, alimentação saudável e no desporto escolar, dirigido particularmente às crianças;
- Contribuir para uma cidade com espaços lúdicos de qualidade para as crianças e "amiga do brincar";
- Fazer cumprir as metas de redução da poluição atmosférica e do Plano de Acção do Ruído, como determinantes para a saúde e qualidade de vida das cidades;
- Replicar e divulgar o conceito de "Academias da Mobilidade" do ACES Lisboa Ocidental e Oeiras;
- Promover a vida activa e animação cognitiva dos idosos, com o seu envolvimento, através da implementação de diversas iniciativas;
- Definir e desenvolver a nível local campanhas de marketing e estratégias de comunicação que visem a promoção da literacia, a alimentação saudável e os benefícios da actividade física para a saúde.

Workshop 2: Cidade em Envelhecimento

Este Workshop teve lugar no dia 4 de Junho 2015, e foi moderado pela Profª. Eduarda Marques da Costa, IGOT - Instituto de Geografia e Ordenamento do Território – Universidade de Lisboa e teve 20 participantes.

Os temas abordados foram: envelhecimento activo, isolamento e solidão dos idosos, promoção da saúde do idoso, incapacidades, cuidados informais e doenças crónicas.

As questões colocadas aos diversos técnicos e peritos presentes foram:

1. Atendendo à experiência e prática profissional, e às temáticas enquadrados pelo eixo "Cidade em Envelhecimento" do PDSQVL, o que pensa serem os principais problemas e carências que se colocam à população envelhecida da cidade de Lisboa para que esta possa ter um envelhecimento activo e saudável?

2. Identificando aquilo que já conhece e as potencialidades existentes, que medidas ou projectos gostaria de ver desenvolvidos, em parceria com o Município de Lisboa e eventuais outros parceiros, no contexto da promoção de um envelhecimento activo, saudável e participado para a obtenção de ganhos em saúde, construindo uma cidade mais saudável para todos?

No final do encontro, chegaram-se às seguintes reflexões:

- Em Lisboa, assiste-se a uma feminização do envelhecimento e a um aumento do grupo dos grandes idosos (mais de 80 anos);
- Devem ser introduzidas melhorias contínuas quer na acessibilidade, quer na adaptação do espaço urbano, com o objectivo de eliminar as barreiras arquitectónicas;
- É importante assegurar espaços seguros e de estadia, com zonas de ensombramento, tendo em consideração a mobilidade reduzida, particularmente da população desta faixa etária;
- Os equipamentos socias deveriam ser alvo de uma reavaliação, por forma a complementar as respostas formais existentes, com as respostas informais destinadas à população idosa, através da formação de cuidadores, sobretudo com os portadores de doença crónica;
- As respostas sociais que incluem terapia ocupacional, socialização e animação cognitiva para os idosos devem ser apoiados (Exemplo de projectos: "A Avó veio trabalhar", "Mentes Animadas, Idades Somadas", "Bailes Sénior", "Academias de Mobilidade");
- Actividades de voluntariado inter-geracional entre crianças, jovens e idosos devem ser promovidas, capitalizando o trabalho já existente entre os parceiros da Rede Social de Lisboa, por um lado, e a proximidade e capacidade de intervenção das Juntas de Freguesia, por outro;
- Os rastreios de saúde e o apoio telefónico de saúde do idoso "Saúde 24 Sénior", devem ser alargados;
- Considerou-se ainda essencial reforçar as articulações institucionais e o trabalho em parceria, por forma a combater o isolamento, a dependência e a solidão da população idosa;
- Melhorar e adaptar as condições de habitabilidade e conforto de habitação e melhorar o acesso aos equipamentos de saúde, através da articulação entre as diversas instituições que trabalham nestas áreas.

Workshop 3 – Vulnerabilidades

Este encontro, realizado no dia 18 de Junho de 2015, com 55 participantes, foi moderado pela Professora Paula Santana, CEGOT - Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território – Universidade de Coimbra.

As áreas temáticas identificadas para o Workshop da Vulnerabilidades foram as seguintes: pobreza, desemprego e protecção social, saúde mental, igualdade, acessibilidades, violência doméstica, crianças e jovens em risco, imigração, comportamentos de risco e pessoas sem-abrigo.

As questões colocadas aos intervenientes foram:
O que pensa serem os principais problemas e carências que se colocam aos cidadãos socialmente mais vulneráveis da cidade de Lisboa, nomeadamente na promoção da saúde e no acesso aos cuidados de saúde?

Identificando aquilo que já conhece e as potencialidades existentes, que medidas ou projectos gostaria de ver desenvolvidos, em parceria com o Município de Lisboa e eventuais outros parceiros, no contexto da promoção da saúde dos cidadãos socialmente mais vulneráveis da cidade de Lisboa, construindo uma cidade mais saudável para todos?

O ponto de partida para esta sessão de trabalho baseava-se no objectivo "Lisboa mais saudável e inclusiva" e no facto do conhecimento sobre os grupos vulneráveis e a sua saúde ser suficiente para definir estratégias. Assim as questões que se impunham eram: Como intervir? Que tipo de projectos, acções ou medidas considera relevantes serem desenvolvidas em parceria?

Os projectos, acções e medidas que se consideraram transversais a todos os temas foram:

- Sistematizar o conhecimento existente, orientando-o para as boas práticas: traduzir as evidências em acções;
- Trabalhar o consenso nos objectivos para estabelecer parcerias inclusivas e efectivas: quebrar o ciclo da pobreza e exclusão social;
- Reforçar a articulação entre instituições (CML, ACES, Juntas de Freguesia, outras, …);
- Acesso aos cuidados de saúde: sensibilização dos profissionais da saúde para cidadãos com vulnerabilidades;
- Literacia em saúde e comunicação: população mais motivada para comportamentos saudáveis;
- Educação das crianças e jovens: a saúde escolar;
- Direito à cidade: melhorar a mobilidade, igualdade de oportunidades ao pleno emprego, à habitação adaptada e a escolhas promotoras de comportamentos saudáveis (alimentação, prática de exercício físico, sexo protegido, …).

Os projectos, acções e medidas identificadas no Workshop, para as diversas áreas temáticas foram:

Pobreza

- Quebrar o ciclo da pobreza e da exclusão social, através do reforço da articulação entre instituições (CML, ACES, Juntas de Freguesia, outras instituições)
- Melhorar o acesso à habitação e Investir nas condições da habitação, nomeadamente dos trabalhadores precários e pessoas em situação de pobreza e exclusão;
- Promover Medidas direccionadas a crianças (inseridas em famílias) em situação de vulnerabilidade;
- Reforçar a literacia em saúde e capacitação;
- intervir sobre os trabalhadores precários e pobres, e nos idosos principalmente os sós.

Desemprego e protecção social

- Apoio na gestão das dívidas da população desempregada;
- Apoio à família do desempregado, facilitando o acesso aos serviços de saúde mental.

Saúde Mental

- Promover o acompanhamento no processo de desinstitucionalização de doentes, através da criação de estruturas residenciais de pequena dimensão, centros de dia, centros de treino de competências, toma de medicação assistida e articulação entre Hospitais;
- Apoio à reinserção social desta população: respostas na (da) comunidade.

Igualdade

- Disponibilizar e disseminar mais informação sobre os vários tipos de discriminação, nomeadamente através de programas de saúde escolar;
- Aumentar o conhecimento sobre a população transexual e trabalhadores sexuais: construir o diagnóstico de necessidades deste tipo de populações;
- Definir as competências técnicas e culturais nos profissionais de saúde sobre características específicas destas populações;
- Criar respostas sociais adequadas a esta população na cidade de Lisboa.

Acessibilidade

- Aumentar a informação sobre as necessidades da população com deficiência;
- Melhorar as condições de acessibilidade física e económica, aos equipamentos de saúde e transportes;
- Apoiar a desinstitucionalização da população com deficiência (dependentes mais próximos da família)
- Implementar o projecto-piloto "Vida Independente" e criar condições de acesso à habitação adaptada;
- Envolver a população nestas matérias como por exemplo através da prestação de cuidados informais suportados por voluntários.

Violência doméstica

- Fomentar a formação das crianças e jovens sobre violência doméstica (tolerância zero);
- Dar respostas mais atempada às vítimas de violência doméstica, com apoio e acompanhamento existente na rede da comunidade: Serviços de Saúde (ACES) e de Segurança (Forças Policiais).

Crianças e jovens em risco

- Pensar e planear a cidade para todas as crianças;
- Apostar na prevenção primária, desde a gravidez;
- Apoiar e desenvolver a saúde escolar;
- Vincular as crianças e jovens a actividades desportivas
- Realizar um rastreio precoce de doenças infecciosas
- Criação de equipas multidisciplinares de apoio á família em estreita ligação ao Centro de Saúde, Saúde comunitária e Saúde mental;
- Acompanhamento e apoio das crianças e jovens, no processo de desinstitucionalização.

Imigração

- Desenvolver Campanhas de informação sobre hábitos de vida saudáveis e acesso aos cuidados de saúde (estrutura e funcionamento) e folhetos informativos traduzidos em várias línguas;
- Maior articulação entre serviços existentes numa conjugação de esforços;
- Sistematização e actualização permanente da informação existente.

Comportamentos de risco

- Desenvolvimento de campanhas de sensibilização de combate aos comportamentos de risco;
- Reforço dos serviços comunitários de resposta aos comportamentos de risco;
- Realizar rastreio de doenças infecciosas;
- Integrar os diferentes planos na área dos comportamentos aditivos;
- Reorganizar as intervenções no âmbito da prevenção: pacto para a cidade de Lisboa;
- Melhorar a articulação entre as ONG, instituições e a autarquia que trabalham nesta área;
- Reforço da prevenção dos comportamentos de risco na saúde escolar;
- Criação de "espaços" para consumo seguro.
- Repensar o modelo de financiamento para as intervenções de terreno.

Pessoas sem-abrigo

- Apoiar a esta população no processo de inscrição no centro de saúde e na junta de freguesia;
- Rastreio de doenças infecciosas;
- Reforço dos serviços comunitários que intervêm para este público-alvo;
- Criar mais oportunidades, mais espaços de encontro entre este tipo de população e o cidadão comum.
- Avaliação das acções com impactos na saúde.

A par de todas as propostas apresentadas para os diversos temas/públicos-alvo, considerou-se fundamental garantir a monitorização das medidas apresentadas, por forma a garantir os resultados esperados. Para tal considerou-se essencial uma decisão participada, envolvendo as pessoas, quer no processo de decisão, quer na implementação e na sua monitorização.

Por outro lado, considera-se que a monitorização deverá ser realizada por entidades externas, com indicadores que sejam mensuráveis, comparáveis e com metas bem definidas.
A monitorização deverá integrar indicadores já existentes, utilizados por outras instituições e/ou projectos.

Workshop 4 - Políticas no Ciclo de Vida

Este workshop teve lugar dia 3 de Julho de 2015 com moderação a cargo da Dra. Celeste Gonçalves da ENSP – Escola Nacional de Saúde Pública – Universidade Nova de Lisboa; participaram neste encontro representantes de 55 entidades.

Os temas incluídos neste encontro foram: literacia em saúde, articulação institucional, trabalho em rede das várias entidades que trabalham nesta área, intervenção precoce, factores de risco e grupos alvo.

A ideia do Ciclo de Vida pressupõe a perspectiva do desenvolvimento do ser humano ao longo do seu crescimento em diferentes contextos, a promoção da saúde e qualidade de vida ao longo do ciclo de vida.

Como crescer com saúde e segurança? Como assegurar um futuro saudável aos jovens? Como ter uma vida adulta produtiva? Como envelhecer activamente e morrer com dignidade?

Pressupõe-se que existe um capital de energia nas pessoas e nas instituições, que de uma forma organizada e integrada poderão contribuir para a melhoria da saúde dos indivíduos.

A metodologia utilizada foi idêntica aos restantes *workshops*, em que os participantes respondiam a duas questões previamente colocadas:

1. Que medidas em concreto deveriam ser implementadas, a curto e médio prazo, na cidade de Lisboa, pelas diferentes estruturas e sectores da cidade, de modo a serem criadas condições mais favoráveis ao desenvolvimento dos factores protectores da saúde e da qualidade de vida das pessoas, nas diferentes idades?
2. Tendo em conta o exposto na questão anterior, identifique algumas acções que poderão ser incrementadas e desenvolvidas no âmbito do reforço da responsabilidade social e da consciência do cidadão, para o desenvolvimento de uma Lisboa mais saudável e solidária?

Foram consideradas áreas de intervenção fundamentais e urgentes, a infância, a protecção dos direitos da criança, os jovens, as famílias, as pessoas sem-abrigo, o envelhecimento, e a acessibilidade pedonal.

Considerou-se que a saúde poderá ser promovida através de acções que diminuem as desigualdades neste domínio e portanto que aumentem a inclusão social.

Os temas abordados e as propostas apresentadas foram os seguintes:

Gravidez
As problemáticas associadas à Gravidez na adolescência e o papel da Associação para o Planeamento da Família na sensibilização e prevenção;

A importância das acções preventivas relativas a violência doméstica - Gravidez sem violência - Reforçar a formação dos técnicos nas diferentes entidades como a PSP, as Escolas, Centros de Saúde; Assistiu-se a um ligeiro aumento da taxa de natalidade, pelo que se considera fundamental disponibilizar apoio efectivo aos pais a todos os níveis;

A importância da alimentação, do sono, da actividade física, a da saúde mental na vinculação mãe/filho logo no início de vida é um investimento que se vai traduzir na adolescência.

Bebés/Crianças
A par da vacinação, considerou-se fundamental a promoção, protecção e apoio ao aleitamento materno. As vantagens do aleitamento materno a curto prazo, são inquestionáveis, a longo prazo serão a primeira medida preventiva da diabetes e obesidade.

Para este público a CML poderá ser um parceiro importante, quer no apoio a creches e Jardins de Infância, que na disponibilização de espaços lúdicos seguros, estimulantes da coesão social e da cultura; a autarquia deveria ainda investir na formação dos profissionais de educação com a capacidade de intervir junto dos pais na promoção da saúde.

Recomenda-se também a continuidade na permanência dos técnicos dos Jardins-de-infância e Escolas do 1º Ciclo.

Intervenção precoce
O Programa de Intervenção Precoce tem uma existência legal desde 2009.

A saúde desempenha um papel relevante na identificação do risco no pré-natal e no apoio à família, embora na prática, a maioria das crianças em intervenção precoce só começa a ser apoiada pelos quatro anos.

Embora existam equipas que trabalham exclusivamente nesta área, considerou-se necessário formar mais pessoas e garantir uma formação contínua a quem já está nesta área.

O papel da autarquia deverá ser a de elemento facilitador do funcionamento das equipes e articulação com as equipes locais de intervenção promovendo a coesão social.

Educação Especial e Educação Inclusiva
Neste campo, considerou-se fundamental ouvir os jovens com necessidades especiais, pedir-lhes os seus contributos. Verificou-se uma grande dificuldade na transição dos jovens para a vida, após a escolaridade.

Promoção de Educação para a saúde
O reforço dos incentivos à prática desportiva de caracter informal, as respostas de primeira linha na área da saúde e na saúde mental infanto-juvenil, foram considerados importantes contributos na promoção da educação para a saúde, assim como a prevenção primária ao nível da Educação Sexual, Violência, "*bulling*" e comportamentos aditivos.

Abandono escolar
Considerou-se que o abandono escolar não se resolve centrando-se apenas nas dificuldades e apoio a uma criança; a escola terá de mudar radicalmente, dando voz às crianças.

O desporto escolar como importante pilar na formação das crianças e jovens.

Juventude
Existe uma questão-chave que importa debater, “Até que idade se é jovem?”, pois os programas e acções a definir deverão ter em conta as características da faixa etária a que destina.

A nível do município existem algumas iniciativas para este público-alvo como o Conselho Municipal da Juventude, o Espaço Lx Jovem e a Orquestra Gerações, este último é um projecto de intervenção social que procura contribuir para o aumento da concentração das crianças e jovens, melhorando a sua auto estima e ligação à comunidade, com impacte positivo na sua qualidade de vida.

As iniciativas englobando a comunidade escolar e familiar, deverão aumentar.

Alimentação
Distinguir o que é prevenir, o que é tratar e o que é cuidar, é fundamental. Deve-se apostar nas acções de prevenção interactivas e concretas, principalmente nas escolas, em relação à alimentação, na prevenção da obesidade infantil.
Vivem em Lisboa 131.147 pessoas com mais de 65 anos, 3933 pessoas com mais de 90 anos. Onde é que estão? Como estão? O que comem? – Reflectiu-se também sobre a alimentação dos mais idosos e dos seus impactes na saúde.

Como recomendação para esta área, foi proposto convidar mestrandos das Universidades para realizarem teses de investigação e intervenção nesta área.

Parques Infantis
Os espaços Públicos carecem de reorganização, deveriam designar-se de Espaços de Jogo e Recreio, com mais bancos, policiamento adequado, e transportes de proximidade; esses espaços têm de ser mais estimulantes e desafiantes. Propõe-se que A Câmara Municipal e a Faculdade de Motricidade poderiam ser parceiras para criar a figura do "playworker" (animador de jogos) com vista ao desenvolvimento de actividades lúdicas em espaços verdes.

Diabetes
Segundo informação disponibilizada, a diabetes irá duplicar ou mesmo triplicar nos próximos vinte anos; considera-se que em Portugal temos menos de metade da população com diabetes diagnosticada.

A falta de médicos de família a par da falta de estruturas de saúde para identificar a diabetes nas populações, assim como seu encaminhamento e o seu tratamento, são factores que contribuem para o aumento desta doença. Uma das formas de evitar a progressão da diabetes é através da alimentação e da actividade física.

Uma das questões levantadas foi a da falta de continuidade e de monitorização dos programas municipais dedicados à actividade física.

Foi sugerido um levantamento de necessidades a nível local, entre a autarquia e o Ministério da Saúde, para implementar algumas medidas tais como: possibilidade de construir a "Casa da Diabetes" em alguns bairros, como noutros países da europa; utilizar as vias pedonais para a prática da actividade física; apoiar o comércio local (Fruta e vegetais verdes); controle da publicidade às bebidas açucaradas para restringir o seu consumo.

Saúde Mental
A problemática da Saúde Mental na Cidade de Lisboa foi considerada "calamitosa"; É necessário desenvolver competências pessoais e sociais, mas também apostar na participação de vários parceiros, criando uma rede, que promova a literacia e a comunicação nesta área.

As respostas deverão ser simplificadas, articuladas entre diversas entidades que trabalhem em rede. É importante garantir a continuidade e a sustentabilidade dos projectos/programas que acompanhem as pessoas nas várias fases do seu desenvolvimento, uma vez que muitas pessoas com problemas de saúde mental não têm assistência institucionalizada de acompanhamento na fase de reabilitação.

Reflectiu-se ainda na importância do urbanismo como factor essencial de bem-estar; uma cidade, onde as pessoas não se limitam a sobreviver, mas uma comunidade solidária e cooperante.

Envelhecimento
Das 131.147 pessoas residentes em Lisboa com mais de 65 anos, das quais 3933 pessoas com mais de 90 anos, onde é que estão? Como estão? O que comem?

Foi com base nestes números que se reflectiu sobre os idosos na cidade de Lisboa

As propostas apresentadas foram as seguintes:

- Promover a actividade física nos idosos;
- Encontrar medidas de acção positiva que levem à igualdade entre o envelhecer do homem e da mulher;
- Melhorar a mobilidade e a Segurança, quer no domicílio quer na rua;

- Implementar mais Unidades de Geriatria - Em Lisboa só existe uma Consulta de Geriatria no Hospital Pulido Valente;
- Apoiar os idosos nas idas às consultas
- Apoio e formação aos cuidadores (Informais e voluntários), pois os idosos não são todos iguais;
- Nas acções de formação capacitar e dar a conhecer - O que é o denvolvimento do processo de envelhecimento e quais são as suas determinantes? Como é que se processa ao longo da vida?
- Investir na relação inter-geracional;
- Disponibilizar casas de banho na rua;
- Organizar a Festa dos Centenários (em Lisboa viviam 64 centenários);
- Realizar acções na Comunicação Social sobre a percepção social dos idosos por forma a contrariar a percepção social negativa dos idosos;
- Aumentar o número de camas para cuidados continuados para colmatar a carência gravíssima na cidade.

Realização de um Programa para apoiar a vários níveis os cuidadores informais – Qual o seu perfil e as suas dificuldades? Que apoios precisam?

Ajudar as pessoas que se reformam e que se sentem desocupadas, criando programas tais como a Academia da Vida para reformados e jovens na promoção da orientação profissional, em que estes últimos teriam contacto com várias profissões, exercidas por pessoas mais velhas;

Intervenção Comunitária na área da Saúde
Neste campo foi sugerido realizar um levantamento das experiências de intervenções Comunitárias no domínio da Saúde a fim de replicar essas boas práticas noutros territórios.

Considerou-se importante conhecer e actuar numa base comunitária para obter resultados mais consistentes.

Recomendou-se ainda um reforço das dinâmicas de parceria com o equilíbrio entre Políticas Públicas de Intervenção e a Sociedade Civil, fomentando os mecanismos de participação das populações.

O representante da Rede Europeia Anti-Pobreza considerou que é fundamental investir em Saúde para quebrar os ciclos de pobreza; as acessibilidades aos Serviços de Saúde são difíceis o que origina maiores desigualdades.

Uma das medida propostas é facilitar o acesso a consultas aos grupos mais vulneráveis como os Sem-Abrigo, Emigrantes e Comunidades Ciganas; a Lei n.º 25 360/2001 define o acesso aos cuidados de saúde dos emigrantes, mesmo em situação irregular.

O Município não é o único actor para a área da saúde na Cidade; um conjunto de organizações representativas dos mais diversos grupos e interesses contribuem para uma cidade melhor e mais saudável.

No futuro, considerou-se que a área da saúde deverá ser baseada nas parcerias de base, desempenhando o Centro de Saúde um papel fundamental; por outro lado, a Câmara Municipal deverá assumir a questão da saúde de forma transversal e em articulação entre os seus diferentes pelouros.

Foram identificadas duas orientações estratégicas que o Município poderá desenvolver:

1. Contribuir para melhorar o acesso à saúde e a promoção de estilos de vida saudável;
2. Prevenção de doenças e Educação para a Saúde.

BIBLIOGRAFIA

2º BARÓMETRO APAV | Intercampus: Criminalidade e Insegurança, 2012.

ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE LISBOA E VALE DO TEJO (ARSLVT), "Plano Operacional de Respostas Integradas - PORI - Resumo do Diagnóstico do Território: Concelho de Lisboa", ARSLVT LVT, Lisboa, Out. 2013.

ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE LISBOA E VALE DO TEJO (ARSLVT), "Retrato da Saúde em Lisboa: Contributo para um Perfil da Saúde da Cidade", 2013.

ALCOFORADO, Maria João, et al.,"Orientações climáticas para o Ordenamento em Lisboa", Relatório 4, Centro de Estudos Geográficos, Área de Investigação Geo-Ecológica, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2005.

ALCOFORADO, et al.,"Clima e saúde: papel do planeamento e ordenamento urbano", Centro de Estudos Geográficos, Área de Geo-Ecologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, s.d.

ALCOFORADO, et al., "Interactive short-term effects of equivalent temperature and air pollution on human mortality and Lisbon", Humboldt Universidad zu Berlin, Geography Department - – Climatological Section, Berlin- Germany, Universidade de Lisboa, Centro de Estudos Geográficos, Lisboa, Portugal, Institute of Epidemiology II, Hellmotz Zentrum München, German Research Center for Environmental Health (GmbH), Neuherberg/ Oberschleißheim, Germany. Elsevier, 2013.

ANDRADE, Inês Martins, "Geografia da Saúde da População Imigrante na Área Metropolitana de Lisboa", Edição Alto-Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural (ACIDI, I.P.), Lisboa, Dezembro 2008.

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA, Departamento de Cooperação e Desenvolvimento, "Por Nascer Mulher... um outro lado dos Direitos Humanos", 2007.

BOURDIN, A., "O urbanismo depois da crise", Livros horizonte, 2011.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), "Planeamento Lisboa: O desafio da mobilidade", Colecção Estudos Urbanos Lisboa XXI, Lisboa, 2005.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), "Relatório da Primeira Fase - Programa Local de Habitação de Lisboa" Vol. 1, 1ª fase: Conhecer, Lisboa, Abril 2009.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), "Relatório da Primeira Fase" Vol.2 ATLAS do Programa Local de Habitação de Lisboa, 1ª fase: Conhecer, Lisboa, Abril 2009.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), "PDM de Lisboa,- Relatório de Caracterização Síntese", Lisboa, 2012.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), "PDM de Lisboa,- Indicadores de Monitorização", Lisboa, 2012.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML),"Lx-Europa 2020, Lisboa no quadro do próximo período de programação comunitário", Lisboa, Novembro 2012.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), "Plano de Acessibilidade Pedonal", Lisboa, 2013.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), ”Colina de Santana – Documento Estratégico de Intervenção” DMPGRU – Departamento de Planeamento e Reabilitação Urbana, Lisboa, Dezembro 2013.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (CML), ”Atlas Social de Lisboa”, Lisboa, Junho 2017.

CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS, “Perfil de Saúde do concelho de Odivelas (actualização)”, Odivelas, 2007.

CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS, “Plano Municipal de Saúde do concelho de Odivelas, Odivelas, 2009.

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS, “Perfil de Saúde do concelho de Oeiras”, Oeiras, 2009.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL, “Perfil de Saúde do Município do Seixal”, Seixal, 1998.

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL, “Plano de Desenvolvimento de Saúde do Município do Seixal- IV Fase do Projecto Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde

CANÁRIO, Paulo, et al., “Modelação estatística da relação entre mortalidade e condições atmosféricas na Área Metropolitana de Lisboa”, Centro de Estudos Geográficos da Universidade de Lisboa, II Workshop Internacional sobre Clima e Recursos Naturais nos Países de Língua Portuguesa, Bragança, Portugal, 15 - 19 Novembro, 2010.

CANÁRIO, Paulo, “Methodology for assess thermal extremes mortality risk in urban areas”, Finisterra, Research Group of Climate and Environmental Changes ClIMA - Centro de Estudos Geográficos, Universidade de Lisboa, 2010.

COMISSÃO NACIONAL DE PROTECÇÃO DAS CRIANÇAS E JOVENS EM RISCO, “Mutilação Genital Feminina - Manual de procedimentos para Comissões de Protecção de Crianças e Jovens”, Junho de 2014.

COMISSÃO REGIONAL DE LISBOA E VALE DO TEJO (CCDRLVT), “Plano de Acção Regional de Lisboa - 2014-2020 – Diagnóstico Prospectivo”, Lisboa, Setembro de 2013.

CRAVEIRO, M. Teresa, DUARTE, Maria João, ROCHA, A. Sofia, “O papel do município na promoção da saúde”, GEOSAÚDE 2014 - I Congresso de Geografia da Saúde dos Países de Língua Portuguesa, Coimbra, Abril 2014.

DE MELLO, Maria Lucília Mercês; Barrias, José Carvalho; Breda, João Joaquim, “Álcool e problemas ligados ao álcool em Portugal”, Direcção Geral de Saúde, 2001.

DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE, “PASI, Plano de Acção para a Segurança Infantil”, 2012.

DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE, “Plano Nacional de Saúde 2012-2016”, Maio 2013.

EAPN-Portugal/Rede Europeia Anti-Pobreza, Observatório de luta Contra a Pobreza da Cidade de Lisboa “Relatório Semestral”, Grupo de Missão – Referencial Estratégico – Plano de Desenvolvimento Social de Lisboa 2013-2015, Junho de 2014.

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN, CRISP, Lord Nigel (Coord.), “Um Futuro para a Saúde – Todos temos um papel a desempenhar”, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, 2014.

GOMES, Cristina Maria Pires Ribeiro, “A medicina geral e familiar e a abordagem do consumo de Álcool”, Tese de Doutoramento Faculdade de Medicina de Lisboa da Universidade de Lisboa, Maio 2012.

HENRIQUES, José Manuel, “On becoming healthier communities: Poverty, territorial development and planning”, Revista Portuguesa de Saúde Pública, 31 (1): 58-73, 2013.

InMOURARIA, Relatório de 2013

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE, "ADELIA, Acidentes Domésticos e de Lazer: Informação Adequada", 2013

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE, "Relatório sobre Acidentes na União Europeia", 2013

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE, Observatório Nacional de Saúde (ONSA), "Em Casa, pelo telefone, Observamos Saúde - Descrição e avaliação de uma metodologia", Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Observatório, Lisboa, 2003.

JANUÁRIO, Patrícia de Abrunhosa, "Hábitos de sono das crianças e compreensão infantil do sono e das estratégias facilitadoras do adormecimento - Estudo com crianças de oito anos e seus pais", Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Secção de Psicologia Clínica e da Saúde, Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença, 2012.

KORNOV, L.,"Strategic Environmental Assessment as catalyst of healthier spatial planning: The Danish Guidance and practice", Environmental Impact assessment, 2009.

LOUREIRO, Isabel, et al. "Promoção da saúde e desenvolvimento local em Portugal: reflectir para agir", Revista portuguesa de saúde pública, 31(1),23-31, 2013.

MALHEIROS, J. E FONSECA, L. (coord.), "Acesso a habitação e problemas residenciais dos imigrantes em Portugal", Edições Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, Colecção Estudo 48 do Observatório da Imigração, Lisboa, 2011.

MARTINGO, Carla, "O Corte dos Genitais Femininos em Portugal: O caso das Guineenses - Estudo Exploratório", Edição Alto-Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural (ACIDI, I.P.), Lisboa, 2009.

MAURÍCIO, Cláudia, "Determinantes do Estado de Saúde dos Imigrantes na zona Metropolitana de Lisboa", Tese de Mestrado, ISEGI-UNL, 2011.

MIGUEL, Luís Silva e BRITO DE SÁ, Armando, "Cuidados de Saúde Primários: Reforçar, expandir".

MINISTÉRIO DA SAÚDE, "Orientações para a Organização e Funcionamento das Unidades de Cuidados na Comunidade", Decreto-Lei, n.º 28/2008 de 22 de Fevereiro

MINISTÉRIO DA SAÚDE, "Missão para os Cuidados de Saúde Primários – Documento de Suporte à Implementação da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)", Março 2009.

OBSERVATÓRIO EUROPEU DA DROGA E DA TOXICODEPENDÊNCIA, "Relatório Europeu sobre Drogas – Tendências e Evoluções", 2013

OHAYON MM, PAIVA T.,"Global sleep dissatisfaction for the assessment of insomnia severity in the general population of Portugal", Sleep Medicine, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), "Vinte medidas para desenvolver um projecto de Cidades Saudáveis", Gabinete Regional para a Europa, Copenhaga, 1992.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), "Perfis de Saúde das Cidades – Como conhecer e avaliar a Saúde da sua Cidade", Gabinete Regional para a Europa, Copenhaga, 1995.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), "Fase VI (2014-2018) da Rede Europeia das Cidades Saudáveis da OMS: objectivos e requisitos", Gabinete Regional para a Europa, Copenhaga, 2013.

PORDATA - Base de Dados Portugal Contemporâneo

TAVARES, A., "Métodos e Técnicas de Planeamento em Saúde", Ministério da Saúde, Lisboa, 1990.

PAIXÃO, Eleonora, BRANCO, Maria João, CONTREIRAS, Teresa, "Uma observação sobre a prevalência de perturbações do sono, em Portugal Continental", Janeiro 2006.

QUINTELA, Maria João, "Promover o Envelhecimento Activo, um Objectivo da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia/SPGG, Lisboa, Abril de 2014.

ROCHA T, et al.,"Cardiovascular risk profile of high school students: A cross-sectional study", Revista Portuguesa de Cardiologia, 33: 525-534, 2014.

REDE PORTUGUESA DE CIDADES SAUDÁVEIS, "Saúde em Rede Boas Práticas das Cidades saudáveis", s.d.

REDE SOCIAL DE LISBOA. "Plano de Desenvolvimento Social", Lisboa, 2012

REDE SOCIAL DE LISBOA, "Agenda Estratégica 2013 – 2015 - Recolha de dados: População sem – abrigo acompanhada pelas instituições intervenientes na cidade de Lisboa", PISA, 2010.

REDE SOCIAL DE LISBOA, "Agenda Estratégica 2013 – 2015 – Relatório de Saúde Mental, Lisboa, 2015.

REDE SOCIAL DE LISBOA, "Agenda Estratégica 2013 – 2015- Implementar a Rede de Cuidados Continuados Integrados", 2015.

REDE SOCIAL DE LISBOA, "II Diagnóstico Social de Lisboa 2015-2016".

ROSETA, Helena, "Contributos da câmara municipal de Lisboa para a saúde dos munícipes", Revista portuguesa de Saúde Pública, 31(1):124-126, 2013.

SANDRA BARRETO, VERA CUNHA, LISA VICENTE, ANA CAMPOS, Mutilação Genital Feminina: O que sabem os Profissionais de Saúde?, Maternidade Alfredo da Costa, 2008

SANTANA, Paula, "Introdução à geografia da Saúde, Território, Saúde e Bem-Estar", Universidade de Coimbra, 2014.

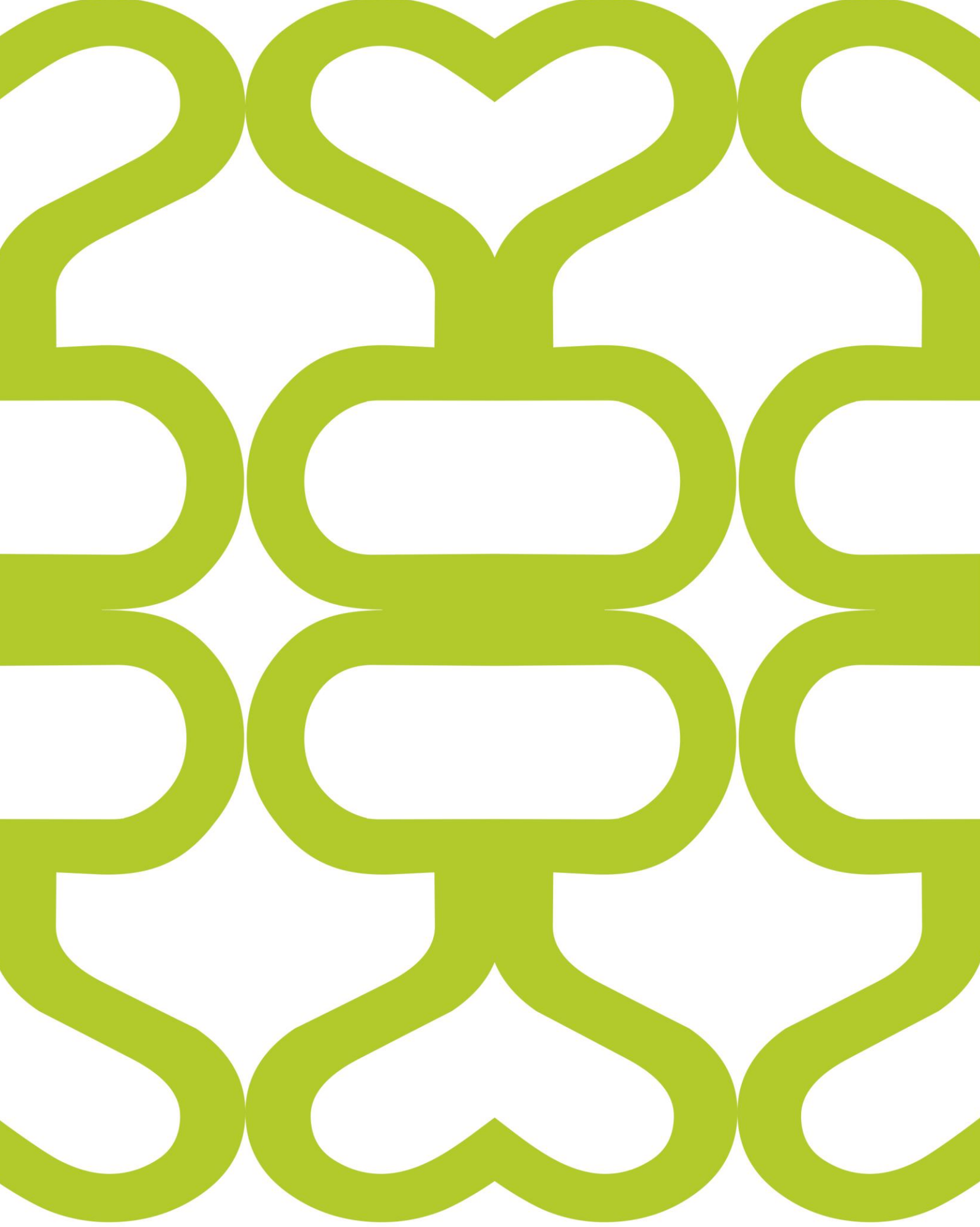
SEIXAS, Mónica Pinto, "Avaliação da qualidade do sono na adolescência: implicações para a saúde física e mental", Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2009.

SSI, Sistema de Segurança Interna, "Relatório Anual de Segurança Interna", 2013,

TRUNINGER, Mónica, "INSEGALM – Estudo de Caracterização da Pobreza e Insegurança Alimentar Doméstica das Famílias com Crianças em Idade Escolar", Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, 2014.

VICENTE, Sónia Lisete Pacheco, "Atenção e Percepção: estudo comparativo entre sujeitos com boa e má qualidade de sono", Universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Porto, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), "Health 2020: a european policy framework supporting action across government and society for health and well-being".



Direitos Sociais

Câmara Municipal Lisboa