

A minha Estratégia Municipal de Saúde

2024|2030



mm

a minha
Estratégia
Municipal
de Saúde



Ficha técnica

TÍTULO

A Minha Estratégia Municipal de Saúde de Almada 2024-2030

ÂMBITO

Produto de comunicação e apropriação da Estratégia Municipal de Saúde de Almada 2024-2030

COORDENAÇÃO E AUTORIA

Grupo Técnico Concelhio responsável pela elaboração da Estratégia Municipal de Saúde de Almada 2024-2030

ACES Almada - Seixal

Agrupamento de Escolas Elias Garcia (em representação dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não-agrupadas do Concelho de Almada)

Câmara Municipal de Almada

Egas Moniz School of Health and Science

Grupo de Intervenção e Reabilitação Ativa (GIRA)

Hospital Garcia de Orta

Real Clube Vale Cavala

Santa Casa da Misericórdia de Almada

União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas (em representação das Uniãoes de Freguesia/ Junta de Freguesia)

Unidade de Saúde Pública de Almada-Seixal

DESIGN

Cláudia Gaminha

Ricardo Xavier

EDIÇÃO

Câmara Municipal de Almada

DATA

Novembro 2023

DEPÓSITO LEGAL



A minha Estratégia Municipal de Saúde

Almada 2024|2030





Parabéns

Esta é a tua **Estratégia Municipal de Saúde de Almada**.



Usa o **código QR** para sabermos mais sobre ti.

Serão recolhidos, de forma anónima, os seguintes dados: sexo, idade, nacionalidade, freguesia de residência, escolaridade e o teu compromisso com o bem-estar e a qualidade de vida.

Usa a tua **Estratégia Municipal de Saúde de Almada (EMS de Almada)** no teu dia a dia.

Aqui podes conhecer:

- Eixos e prioridades de intervenção para Almada entre 2024/2030
- Ações onde podes fazer a diferença
- Desafios para agarrares todos os dias com vista a um quotidiano mais saudável
- Recursos em saúde
- Pequenos gestos que nos fazem bem



Passadiços da Mata dos Medos

A tua Estratégia Municipal de Saúde de Almada identifica 4 eixos e 9 áreas de intervenção prioritárias.



Accede ao documento completo em:
cm-almada.pt/viver/saude

EIXOS

1.

COMUNICAÇÃO E
CIDADANIA PARTICIPATIVA

2.

SUSTENTABILIDADE
URBANA

ÁREAS PRIORITÁRIAS

- I. Promoção do espaço público e de ambientes digitais como canais de comunicação interseccionais.
- II. Participação dos munícipes na implementação da EMS de Almada.
- I. Utilização de espaços verdes e azuis para ativação de comportamentos de saúde e bem-estar, e mitigação de efeitos de ilhas de calor.
- II. Promoção de espaços públicos limpos e saudáveis.
- III. Promoção de mobilidade suave em contexto urbano.



Faz-me bem
estar com
amigos

Arriba Fóssil da Costa de Caparica

**PNS
2030**

[pns.dgs.pt/
pns-2021-2030](https://pns.dgs.pt/pns-2021-2030)

**HEALTHY
CITIES**

[who.int/southeastasia/
activities/healthy-cities](https://who.int/southeastasia/activities/healthy-cities)

**ODS
2030**

ods.pt

3.

**SAÚDE MENTAL, BEM-ESTAR,
E AUTOCUIDADO**

- I. Promoção da saúde e bem-estar em contexto laboral.
- II. Promoção de saúde mental e de autocuidado ao longo do ciclo de vida.

4.

**ALIMENTAÇÃO
E ATIVIDADE FÍSICA**

- I. Promoção de alimentação saudável e sustentável no ciclo de vida.
- II. Promoção de hábitos de atividade física regular, integrados em ambientes físicos e digitais.

**Por cada eixo e área
de intervenção prioritária
identificam-se Boas
Práticas que exemplificam
o tipo de ações que podem
ser desenvolvidas a
título individual ou por
organizações do setor
público e privado.**

Tu ou a tua organização estão a desenvolver atividades ou ações que se enquadram nas boas práticas identificadas?

Partilhem as vossas iniciativas para o e-mail

ems.almada@cm-almada.pt



EIXO

1.

COMUNICAÇÃO E CIDADANIA PARTICIPATIVA



ÁREAS PRIORITÁRIAS

I. Promoção do espaço público e de ambientes digitais como canais de comunicação interseccionais.

II. Participação dos munícipes na implementação da EMS de Almada.

BOAS PRÁTICAS

I.I. Promover a literacia em saúde, comunicando a informação sobre saúde, ou ações de promoção de saúde ou prevenção da doença, em faturas, autocarros, meios digitais, arte urbana, e outros.

I.II. Implementar uma marca para Almada que traduza a sua visão e compromisso com a qualidade de vida e bem-estar, ao longo do ciclo de vida, para todos.

I.III. Promover a utilização dos sistemas de informação de saúde como, por exemplo, a área do cidadão do portal SNS.

I.IV. Monitorizar e avaliar a execução da EMS com a participação ativa dos munícipes.

I.V. Promover espaços de discussão e ativação pública no âmbito da promoção da saúde e do bem-estar.





ÁREAS PRIORITÁRIAS

I. Utilização de espaços verdes e azuis para ativação de comportamentos de saúde e bem-estar, e mitigação de efeitos de ilhas de calor.

II. Promoção de espaços públicos limpos e saudáveis.

III. Promoção de mobilidade suave em contexto urbano.

BOAS PRÁTICAS

II. I. Fomentar o contacto social e com a natureza (**espaços verdes e azuis**).

II. II. Promover **acessibilidade** e uso seguro de espaços verdes e azuis.

II. III. **Introduzir equipamentos** para lazer, descanso e prática de atividade física nos espaços verdes e azuis.

II. IV. Promover o desenvolvimento de **corredores verdes** em áreas urbanas.

II. V. Articular o **planeamento estratégico e urbanístico**, orientando para a implementação de espaços verdes e azuis em zonas urbanas com efeito de ilha de calor.

II. VI. Promover o **saneamento e a higienização** dos espaços públicos em todo o território do concelho.

II.VII. Sensibilizar a comunidade para a **importância da higiene** dos espaços públicos em termos de saúde pública – como estratégia de **prevenção de doenças** transmissíveis.

Mobilidade urbana pedonal e inclusiva:

II. VIII. Fomentar a **eliminação de barreiras** em percursos pedonais existentes.

II. IX. Proporcionar **percursos acessíveis** a pessoas com mobilidade condicionada.

II. X. Promover a **redução da circulação automóvel** em áreas circunscritas para usufruto pedonal.

Mobilidade urbana em bicicleta:

II. XI. Estimular a utilização de bicicletas como **veículo prioritário** de transporte urbano.

II.XII. Viabilizar percursos para as **ciclovias**.

EIXO

3.



SAÚDE MENTAL, BEM-ESTAR, E AUTOCUIDADO

ÁREAS PRIORITÁRIAS

I. Promoção da saúde e bem-estar em contexto laboral.

Faz-me bem
procurar
ajuda, se
necessário

BOAS PRÁTICAS

- III. I. Promover a **redução** do tempo de comutação **domicílio/local** de trabalho.
- III. II. Promover **contextos de teletrabalho saudáveis**, apostando em literacia sobre equilíbrio trabalho-família.
- III. III. Estimular a **literacia** para a saúde mental em meio laboral.
- III. IV. Identificar **fatores de risco** para a saúde (física e mental) e mecanismos que proporcionem **apoio psicológico atempado** em contexto laboral.
- III. V. Promover o desenvolvimento de **planos de ação de saúde mental em meio laboral**.
- III. VI. **Capacitar os líderes** organizacionais como agentes de promoção de saúde física e mental em contexto laboral.
- III. VII. Promover **literacia financeira** como competência transversal à promoção da saúde física e mental.

Pôr do Sol na Casa da Cerca, em Almada



ÁREAS PRIORITÁRIAS

II. Promoção de saúde mental e de autocuidado ao longo do ciclo de vida.

BOAS PRÁTICAS

- III. VIII. Promover competências e capacitar para a proteção da **saúde oral** (nomeadamente, promovendo o acesso a produtos de higiene oral e a rastreios).
- III. IX. Sensibilizar para a **importância da higiene do sono** e para a gestão saudável da exposição a ecrãs, em todo o ciclo de vida.
- III. X. Promover a **higiene pessoal e a saúde menstrual**, considerando as questões de género.
- III. XI. Promover **competências promotoras de autonomia** e de comportamentos protetores da saúde mental e do bem-estar.
- III. XII. Promover ambientes facilitadores de **diálogo interseccional**, que permitam **reduzir o estigma** associado à doença mental.
- III. XIII. **Reforçar estruturas de apoio** em saúde mental para pessoas em situação de vulnerabilidade.
- III. XIV. Promover eventos que permitam o **contacto com diversas formas de arte**, do lúdico, de aprendizagem multicultural e de socialização, enquanto veículos promotores de saúde mental.
- III. XV. Fortalecer a **ação comunitária** promotora e protetora de saúde.

EIXO

4.



ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

ÁREAS PRIORITÁRIAS

I. Promoção de alimentação saudável e sustentável no ciclo de vida.

BOAS PRÁTICAS

- IV. I. Promover práticas de **produção agrícola familiar e comunitária** (nomeadamente, através da criação e dinamização de **hortas urbanas**).
- IV. II. **Encurtar as cadeias** de produção e distribuição alimentar.
- IV. III. Promover a **literacia alimentar e agrícola** sustentável e circular.
- IV. IV. Fomentar **sistemas familiares** de produção alimentar.
- IV. V. **Promover o consumo** de produtos alimentares sazonais.
- IV. VI. Estimular o consumo de **hortofrutícolas** e de **alimentos *in natura***.
- IV. VII. Promover e facilitar a ativação de comportamentos de **hidratação** a nível individual, no domínio público, no meio escolar e no meio laboral.
- IV. VIII. Incentivar a **diminuição do consumo** de sal, alimentos ultraprocessados, açúcar e álcool.
- IV. IX. Promover a **literacia alimentar e nutricional**.
- IV. X. Combater a **insegurança alimentar**.



EIXO

4.

SAÚDE MENTAL, BEM-ESTAR, E AUTOCUIDADO

ÁREAS PRIORITÁRIAS

II. Promoção de hábitos de atividade física regular, integrados em ambientes físicos e digitais.

BOAS PRÁTICAS

- IV. XI. Estimular a **prática de atividade física ao longo do ciclo de vida**, com especial atenção com as populações mais vulneráveis.
- IV. XII. Promover **ambientes** urbanos e laborais **favoráveis à adoção de comportamentos** ativadores de atividade física.
- IV. XIII. Proporcionar **literacia** em atividade física.
- IV. XIV. **Reforçar a oferta** da consulta de nutrição e de educação física.
- IV. XV. **Adotar produtos de base tecnológica** (incluindo ambientes digitais) que possibilitem a ativação comportamental, o envolvimento comunitário, e a monitorização de comportamentos saudáveis.

Faz-me bem
beber
água

Paredão da Costa de Caparica



A implementação, monitorização e avaliação da Estratégia Municipal de Saúde de Almada tem por base o seguinte modelo de governação:



Tu fazes a diferença. Dar sangue salva vidas.

*Posso contrair
alguma doença
quando dou sangue?*

*estou com
gripe.
Posso dar
sangue?*

Todas as pessoas podem dar sangue?

Todas as pessoas que tenham mais de 18 anos, mais de 50 Kg de peso e com estilos e hábitos de vida saudáveis podem candidatar-se a dar sangue.

Antes da dádiva de sangue é realizada uma avaliação clínica por um profissional de saúde.

*Quais os meus
direitos e
deveres?*

*Todo o sangue
doado é
analisado?*

*Estou grávida.
Posso dar
sangue?*

1
DÁDIVA
PODE SALVAR
ATÉ 3 VIDAS

Para mais informações:

Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST)

Site: www.ipst.pt | dador.pt

Email: l-promocao@ipst.min-saude.pt

Telefone: 21 792 10 00

**Faz-me bem
cuidar
dos outros**

Unidade Local de Saúde (ULS) de Almada-Seixal – Hospital Garcia de Orta (HGO)

Site: www.hgo.min-saude.pt

Email: geral@hgo.min-saude.pt

Telefone: 212 940 294

Conhece o teu estado serológico: cuida de ti e protege quem está próxim@



O que são testes rápidos?

São testes que detetam rapidamente os anticorpos do:

- Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH);
- Vírus da Hepatite B (VHB);
- Vírus da Hepatite C (VHC).



Os testes são realizados através de algumas gotas de sangue após uma picada no dedo.



Parque da Juventude de Almada

Centro de Respostas Integradas de Almada (CRIA) - Pólo Laranjeiro

Morada: Rua Luís de Camões N.º 14, r/c, 2810-251 Laranjeiro

Telefone: 910 250 553

Recicla

Cuida do nosso Ambiente e do nosso Planeta



A reciclagem é o processo de transformar resíduos em novos produtos ou matérias-primas. Tudo aquilo que nós reciclamos dá origem a novos produtos, os quais ganham assim uma segunda vida, contribuindo para um ciclo de vida mais sustentável e duradouro.



Para mais informações consulta a Linha de Reciclagem:

Site: www.linhadareciclagem.pt

Email: atendimento@linhadareciclagem.pt

Telefone: 800 911 400 (gratuito)

Faz voluntariado: aproxima-te da comunidade



O que é ser voluntário?

É a pessoa que de forma livre e responsável se compromete, de acordo com as suas competências e com o seu tempo disponível, a realizar ações de voluntariado no âmbito de uma organização promotora.



Piscina Municipal da Sobreda

Para mais informações consulta Almada Banco Local de Voluntariado - Câmara Municipal de Almada:

Site: <https://voluntariado.cm-almada.pt>

Email: voluntariadocma@cma.m-almada.pt

Sabe aqui tudo sobre:



- Vacinação
- Saúde oral
- Farmácias de serviço
- Higiene do sono



Lago do Parque da Paz, em Almada



Tens as vacinas em dia ?



Vê aqui o Programa Nacional de Vacinação e confirma se tens as tuas vacinas em dia.

O esquema de vacinação recomendado identifica a relação entre vacinas e idade. Fala com o teu enfermeiro e/ou médico de família se tiveres dúvidas.

O Programa Nacional de Vacinação é universal, gratuito e acessível a todos os presentes em Portugal.

Vacinas/ Doenças	Idades											
	Nasci- mento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	5 anos	10 anos	25 anos	45 anos	65 anos	10/10 anos
Hepatite B	VHB 1	VHB 2		VHB 3								
<i>Haemophilus influenzae b</i>		Hib 1	Hib 2	Hib 3		Hib 4						
Difteria, tétano, tosse convulsa		DTPa 1	DTPa 2	DTPa 3		DTPa 4	DTPa 5					
Poliomielite		VIP 1	VIP 2	VIP 3		VIP 4	VIP 5					
<i>Streptococcus pneumoniae</i>		Pn13 1	Pn13 2		Pn13 3							
<i>Neisseria meningitidis</i> B (a)		MenB	MenB		MenB							
<i>Neisseria meningitidis</i> C					MenC							
Sarampo, Parotidite epidérmica, Rubéola					VASPR 1		VASPR 2					
Vírus do Papiloma humano (b)								HPV 1,2				
Tétano, difteria e tosse convulsa (c)									Tdpa grávidas			
Tétano e difteria (d)								Td 6	Td 7	Td 8	Td 9	Td 10

(a) MenB: aplicável aos nascidos ≥ 2019. (b) HPV: aplicável também ao sexo masculino, aos nascidos ≥ 2019. Esquema 0,6 meses. (c) Tdpa: aplicável apenas a mulheres grávidas. Uma dose em cada gravidez. (d) Td: de acordo com a idade, devem ser aplicados os intervalos recomendados entre doses, tendo como referência a data de administração da dose anterior. A partir dos 65 anos de idade, recomenda-se a vacinação se a última dose de Td tiver ocorrido há ≥ 10 anos: as doses seguintes são administradas de 10 em 10 anos.

Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO)



O Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral pode ajudar-te a ter um sorriso mais saudável. Queres saber como?

- Sabes a importância de uma boa saúde oral?
- Sabes o que é o cheque dentista?
- Sabes quem abrange?



Descobre aqui tudo sobre as respostas e serviços no âmbito do Plano Nacional de Promoção da Saúde Oral

Thiago Cerqueira



Farmácias de Serviço



Acede ao **QR Code** para saber qual a farmácia de serviço mais perto de ti

Aqui consegues saber, a qualquer hora, a farmácia de serviço mais perto de ti.

Há sempre uma farmácia aberta.

Todos os dias do ano.

24 horas por dia.

Nathaniel Yeo



Noites mal dormidas?

Cansaço?

Insónias?

Porque é tão importante o sono?

Sabe mais sobre **Higiene do Sono** e descobre estratégias que te ajudam a ter uma noite mais tranquila.



*Higiene do Sono?
Do que se trata? Encontra
aqui informação para um
sono mais tranquilo.*



Gregory Pappas

Sabe aqui tudo sobre:

- Alimentação e dieta mediterrânica (inclui receitas para refeições e lanches escolares)
- Oferta desportiva e atividade física em Almada



Parque da Paz em Almada



Queres saber como podes ter uma alimentação mais saudável?



Explora aqui os sabores que a Alimentação Mediterrânica tem para te oferecer e os benefícios que pode ter na tua saúde.

A dieta mediterrânica tem uma variedade de cores e sabores saudáveis para explorares.



Queres saber onde praticar atividade física e desportiva?



*Conhece aqui a oferta
desportiva do concelho de
Almada. Escolhe a atividade
física e/ou prática desportiva
que tem mais a ver contigo.*

Almada tem uma vasta oferta de
atividade física e desportiva à tua espera.
Descobre mais aqui.



Sabe aqui tudo sobre:

- Rede Social
- Canais digitais para a saúde



Jardim do Rio, junto ao elevador panorâmico da Boca do Vento



**Faz-me bem
ler um
livro**

Conheces as instituições de Almada e o trabalho que desenvolvem?



Conheces a Rede Social de Almada? Aqui podes explorar os seus recursos.

Conhece mais sobre a nossa rede social e a quem se destina .



A tua saúde é um Recurso



Existem sites dedicados a serviços em saúde.

São diversos os canais que tens à disposição para investires cada vez mais em ti e no teu bem-estar.

Não deixes passar esta oportunidade.

*A tua saúde é um recurso.
Cuida de ti, à distância
de um click.*



**Faz-me bem
explorar
os espaços
verdes ao
meu redor**

Jardim do elevador panorâmico da Boca do Vento

Descodificador de rótulos

Recorta para usares sempre que fores às compras

Descodificador de rótulos

Alimentos (por 100g)

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcares	Sal
Alto	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
Médio	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
Baixo	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Descodificador de rótulos

Bebidas (por 100ml)

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcares	Sal
Alto	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
Médio	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
Baixo	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Descodificador de rótulos
Alimentos (por 100g)

CMA CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

Descodificador de rótulos
Bebidas (por 100ml)

CMA CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

A partir de hoje o caminho é teu.

Regista aqui, com as tuas ideias, notas,
rabiscos, interesses e vontades, todas
as tuas conquistas.



*Vai registando aqui
as tuas conquistas.*





Respira e relaxa



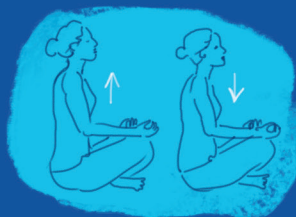
1.

Respira lentamente, deixando o peito dilatar bastante e expirando pela boca. Repete o processo três vezes.



2.

Depois, fecha os olhos e volta a respirar normalmente.



3.

Observa o movimento do teu corpo quando respiras (sobe e desce).



4.

Podes colocar as mãos sobre a barriga, contar até 10 e repetir. Um (inspira), dois (expira), três (inspira)...

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

