

# WORKSHOP ECOXXI

25 MARÇO | 14H30 | ONLINE

Tânia

Vicente



Ricardo

Almendra



SAÚDE E BEM-ESTAR 10



# WORKSHOP ECOXXI

25 MARÇO | 14H30 | ONLINE



Tânia

Vicente

Licenciada em Engenharia do Território (IST-UL) em 2006.

Mestre em Gestão do Território na área de especialização de Planeamento e Ordenamento do Território (FCSH-UNL) em 2008.

Pós Graduada em Turismo, no Ramo de Planeamento Estratégico de Destinos Turísticos (ESHTE) em 2009.

Exerce funções de Técnica de Ambiente na Associação Bandeira Azul da Europa desde 2007, acompanhando desde então o Programa ECOXXI e o Programa Eco-Escolas, e mais recentemente o Projeto Eco-Freguesias XXI.

Membro da Equipa do Projeto “ClimACT – Acting for the transition to a low carbon economy in schools – development of support tools” (coordenação de Doutora Marta Almeida), financiado pela União Europeia no âmbito do Programa Interreg IV-C desde 2016.

Investigadora integrada do IHC – Instituto de História Contemporânea, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, na Universidade Nova de Lisboa desde 2013.



# WORKSHOP ECOXXI

25 MARÇO | 14H30 | ONLINE



Ricardo  
Almendra

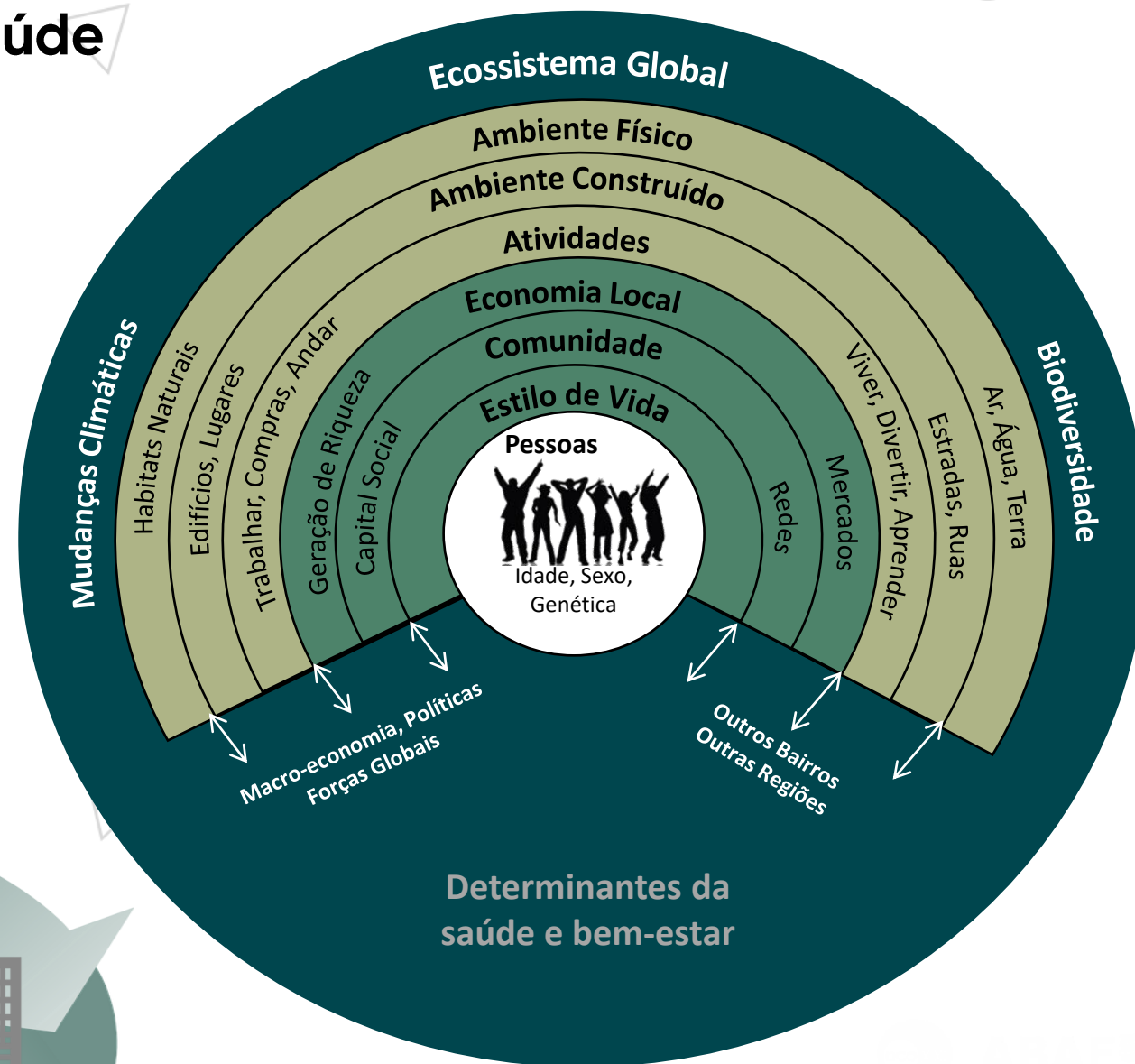
Doutor em Geografia, pela Universidade de Coimbra, é Professor Auxiliar Convidado no Departamento de Geografia e Turismo da Universidade de Coimbra e Investigador no Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território. Foi assessor no Alto Comissariado para a Saúde.

Tem participado em vários projetos de investigação nacionais (e.g. Geohealths, Smaile, ClimaHabs) e internacionais (e.g. EURO-HEALTHY, EC2U). Tem vindo a desenvolver investigação de carácter interdisciplinar, na interceção da geografia, ciências da saúde e ecologia, tendo colaborado com diversas instituições de investigação e de saúde pública, nacionais e internacionais.





# Determinantes Sociais da Saúde e de Bem-Estar



Modelo de determinantes sociais da saúde e bem estar  
Adaptado de Barton, H. and Grant, M. (2006)  
Dahlgren & Whitehead (1991)



## Determinantes Sociais da Saúde e de Bem-Estar





**INDICADOR 10 – SAÚDE E BEM-ESTAR**



## 3 SAÚDE E BEM-ESTAR

Assegurar uma vida da saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades



O indicador e os ODS



| IND. 10 | SAUDE E BEM-ESTAR |
|---------|-------------------|
| TEMA    | Saúde e Bem-Estar |

| TIPO | <input type="checkbox"/> P <input checked="" type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> IP <input checked="" type="checkbox"/> IC | <input checked="" type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> NU |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

|                                            |                        |
|--------------------------------------------|------------------------|
| ANO DE REFERÊNCIA: 2020*<br>*A2 e A3: 2021 | PONTUAÇÃO:<br>3 PONTOS |
|--------------------------------------------|------------------------|

| DESCRIÇÃO SUMÁRIA                                                                                                  | SUBINDICADORES                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| O indicador pretende avaliar o empenho do município na adoção de medidas conducentes ao bem-estar humano e animal. | 10A - 2,0 PONTOS<br>10B - 1,0 PONTO |

| AFINIDADE COM O CONCEITO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>AGENDA21 LOCAL</b><br/>Capítulo 6 - Proteção e promoção da saúde humana.</p> <p><b>AGENDA 2030   METAS</b><br/>1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 1.a, 1.b   2.1, 2.2   3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.a, 3.b, 3.c   9.1   10.2, 10.3, 10.4   11.1, 11.5</p> <div>       </div> |

| FONTE:          |
|-----------------|
| Município; DGE. |

## Subindicadores ECOXXI

**A. Bem-Estar Humano**



**B. Bem-Estar Animal**

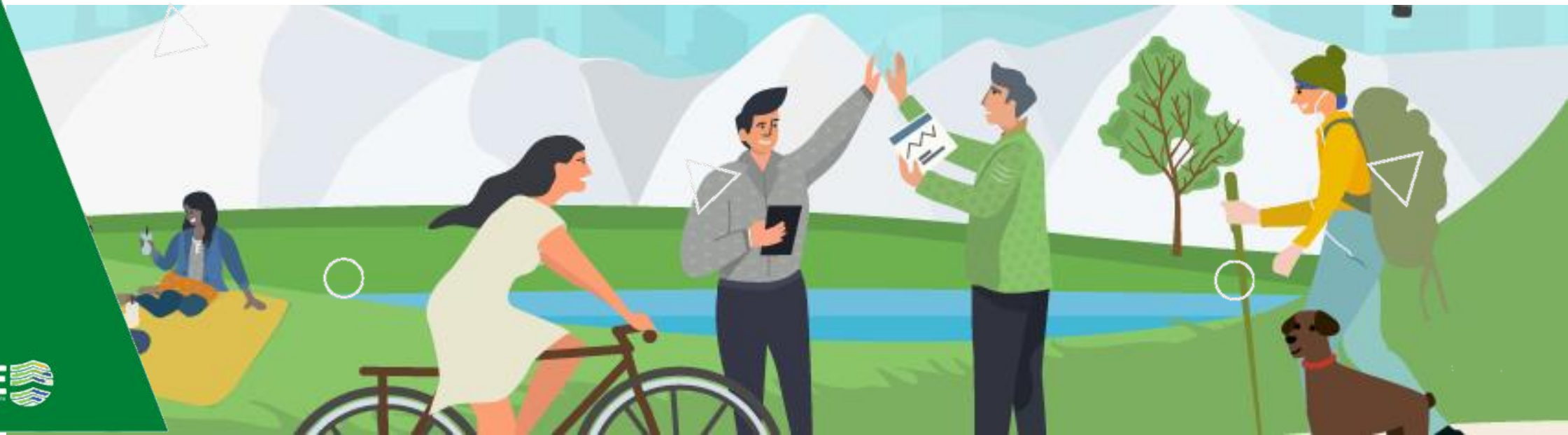


## **A. BEM-ESTAR HUMANO**

**A1. Acessibilidade a cuidados de saúde**

**A2. Promoção do Bem-Estar Físico, Mental e Social da População em Geral**

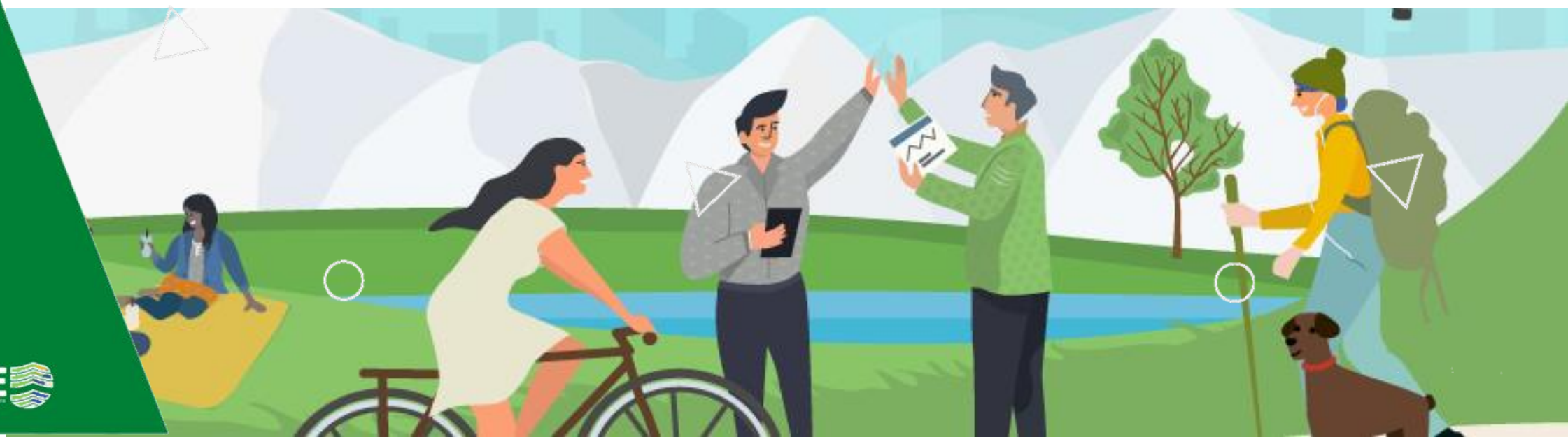
**A3. Promoção da saúde em contexto escolar**



**A1. Acessibilidade a cuidados de saúde**

A2. Promoção do Bem-Estar Físico, Mental e Social da População em Geral

A3. Promoção da saúde em contexto escolar



### A1. Acessibilidade a cuidados de saúde

Valoriza-se a **ação do município** em **ultrapassar possíveis limitações** relativas à acessibilidade geográfica a cuidados de saúde através da aplicação de medidas como serviços itinerantes, disponibilidade de transportes e utentes a pedido direcionadas à população em geral ou a grupos vulneráveis.



**Banco Local de  
Voluntariado**



**Fundo de Emergência para Apoio Social**

### A1. Acessibilidade a cuidados de saúde

Seleção do serviço prestado: serviços itinerantes, a pedido e outros

Objetivos

Frequência



Evidências:

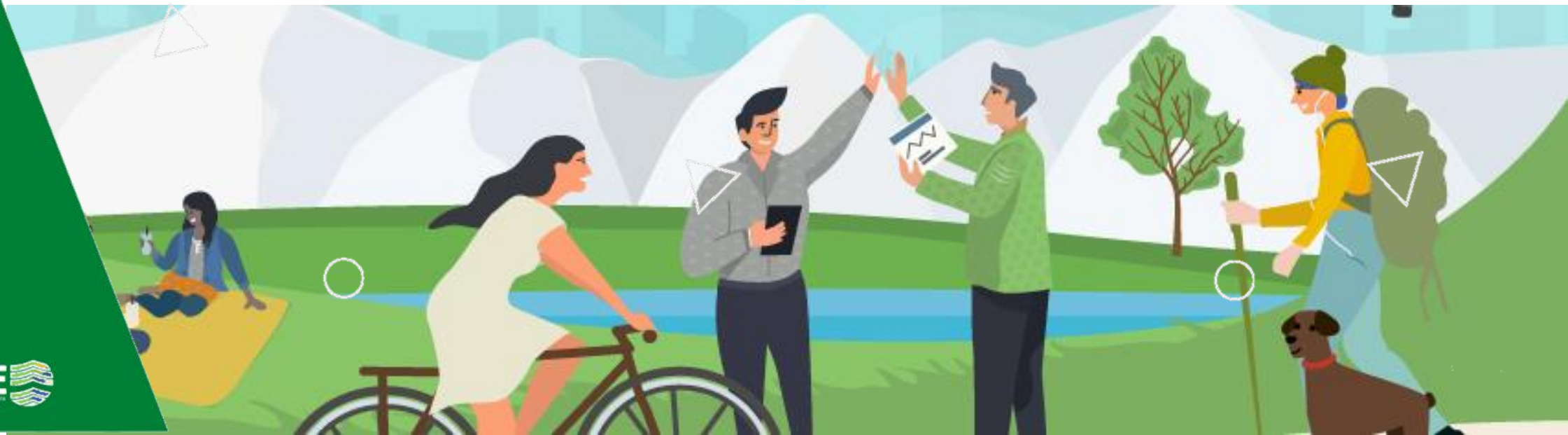
Protocolos de cooperação com ONG

Comparticipação financeira na deslocação de idosos a centros de saúde

A1. Acessibilidade a cuidados de saúde

**A2. Promoção do Bem-Estar Físico, Mental e Social da População em Geral**

A3. Promoção da saúde em contexto escolar



### A2. Promoção do Bem-Estar Físico, Mental e Social da População em Geral

Valorizam-se atividades estratégicas que visam a **minimização do impacto negativo das características de contexto** sobre a saúde do indivíduo e da comunidade.

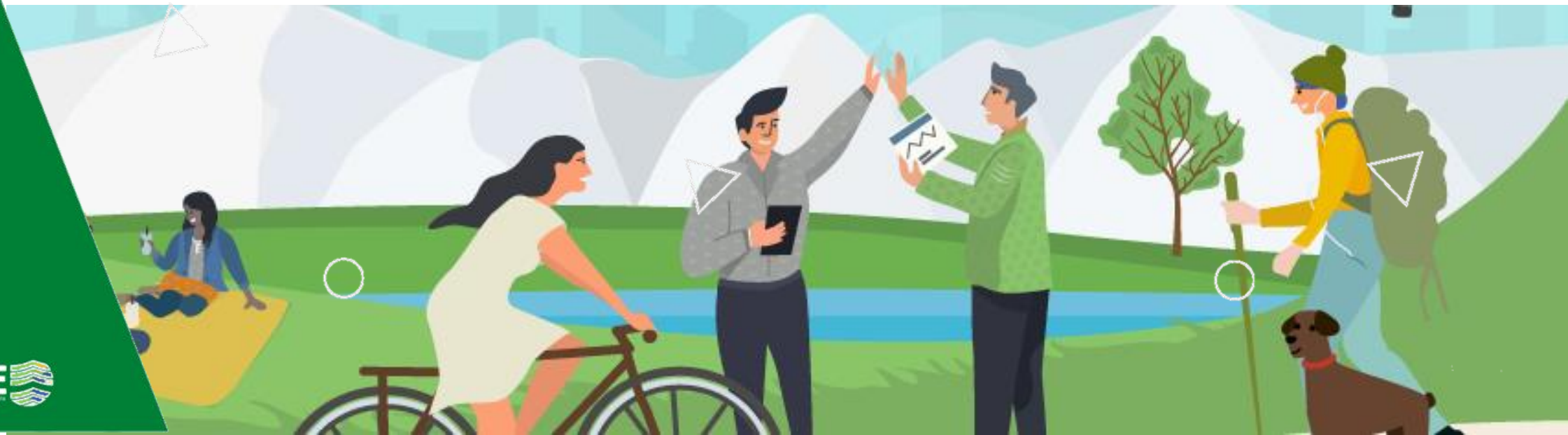
Identificar pelo **menos 2 atividades** de promoção da saúde e do bem-estar físico, mental e social.



A1. Acessibilidade a cuidados de saúde

A2. Promoção do Bem-Estar Físico, Mental e Social da População em Geral

**A3. Promoção da saúde em contexto escolar**





## Referencial de Educação para a Saúde



Bem-Estar da comunidade educativa

Participação e Envolvimento de toda a comunidade

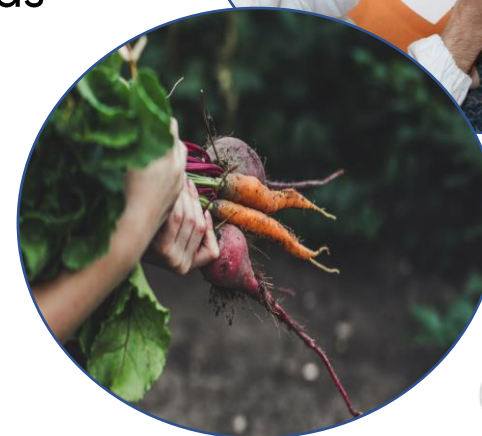
Relações interpessoais saudáveis

Melhoria dos resultados e aprendizagens (imagem positiva da escola)

### A3. Promoção da saúde em contexto escolar

Valoriza-se a adoção de medidas dirigidas ao público escolar, como:

- Apoio de nutricionista;
- Promoção de rastreios;
- Aquisição de produtos locais para abastecimento das cantinas escolares;
- Licenciamentos de venda de alimentos e bebidas na proximidade das escolas;
- Promoção de hortas nas escolas;



### A3. Promoção da saúde em contexto escolar

- Garantia de fornecimento de refeições escolares do escalão A em períodos de paragem letiva.
- Cedência gratuita dos espaços desportivos da escola para prática de exercício físico da população em geral.



Exemplos de evidências:

- Regulamento do Funcionamento das Atividades de Animação e de Apoio à Família das Escolas Públicas do Município
- Regras de Funcionamento dos Equipamentos Municipais

### A3. Promoção da saúde em contexto escolar

- Adesão a regimes escolares (ex: fruta e leite gratuitos)

O novo Regime Escolar mantém os objetivos de **promover o consumo de frutas e produtos hortícolas e leite junto das crianças em idade escolar, de criar hábitos alimentares para uma dieta saudável**, mantendo-se enquadrado nos objetivos da Política Agrícola Comum através de estabilização dos mercados, e alinhado com os objetivos de saúde pública, de formação de hábitos alimentares saudáveis.



Pontuação total: 2 pontos

| Indicadores                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pontuação total | Critério                                                                                   | Notas, Conceitos e Recomendações                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Indicador 10 - Saúde e Bem-Estar                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,0 pontos      |                                                                                            | - Saúde e bem-estar                             |
| 10A - Bem-Estar Humano                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2,0             |                                                                                            | - Acessibilidade a cuidados de saúde            |
| 10A1 - Acessibilidade a cuidados de saúde em 2020                                                                            | <p>10A1.1 - O município ou as suas freguesias promovem a acessibilidade física aos centros de saúde em 2020? (s/n)</p> <p>10A1.1.1 - Em 2020, o município disponibiliza: <input type="checkbox"/> serviços itinerantes <input type="checkbox"/> transportes a pedido <input type="checkbox"/> outros qual(ais)</p> <p>Nota: não são aqui contabilizados os transportes públicos regulares</p> <p>10A1.1.2 - Descreva os serviços disponibilizados, indicando os objetivos e frequência</p> <p>10A1.1.3 - Anexe evidências dos serviços disponibilizados</p> <p>10A1.2 - Em 2020, o município presta outros apoios no domínio do acesso a cuidados de saúde a grupos vulneráveis? (s/n)</p> <p>10A1.2.1 - Assinale os grupos vulneráveis a que se destinam os apoios: <input type="checkbox"/> famílias com rendimentos baixos <input type="checkbox"/> idosos <input type="checkbox"/> sem abrigo <input type="checkbox"/> imigrantes <input type="checkbox"/> doentes crónicos <input type="checkbox"/> outro(s) qual(ais)?</p> <p>10A1.2.2 - Descreva os apoios prestados</p> <p>10A1.2.3 - Anexe evidências ou indique o link onde podem ser consultados os apoios prestados</p> | 0,4             | Se assinala, descreve e anexa evidências = 0,4 pontos; se não = 0,0                        | - Promoção do Bem-Estar Físico, Mental e Social |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0,5             | Se assinala, descreve e anexa evidências = 0,5 pontos; se não = 0,0                        |                                                 |
| 10A2 - Promoção do Bem-Estar Físico, Mental e Social da População em Geral desde junho de 2019 até ao momento da candidatura | <p>10A2.1 - Desenvolve atividades de promoção de bem-estar físico e mental desde junho de 2019 até ao momento da candidatura? (s/n)</p> <p>10A2.1.1 - Assinale as medidas promovidas desde junho de 2019 até ao momento da candidatura: <input type="checkbox"/> motiva à prática da atividade física e/ou contacto com a natureza <input type="checkbox"/> incentiva a práticas de alimentação saudável e sustentável <input type="checkbox"/> promove o acompanhamento/aconselhamento com profissionais ligados à área da saúde física e mental <input type="checkbox"/> promove a ocupação de tempos livres para grupos fechados <input type="checkbox"/> outra(s) qual(ais)</p> <p>Para cada medida assinalada:</p> <p>10A2.1.2 - Indica o público-alvo</p> <p>10A2.1.3 - Periodicidade da medida</p> <p>10A2.1.4 - Anexe evidências de pelo menos 2 medidas ou indique o link onde se encontra a informação</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | 0,5             | Se assinala ≥ 2, indica público-alvo, periodicidade e anexa evidências = 0,5; se não = 0,0 |                                                 |

Pelo menos 2 medidas

| Indicadores                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  | Pontuação total | Critério                                                    | Notas, Conceitos e Recomendações |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 10A3 - Promoção da saúde dirigida ao público escolar desde junho de 2019 até ao momento da candidatura <div>Pelo menos 3 medidas</div> | 10A3.1 – A partir de junho de 2019 promoveu medidas no domínio da saúde dirigidas ao público escolar? (s/n)                                                      | 0,6             | Se assinala $\geq 3$ e anexa evidências = 0,6; se não = 0,0 |                                  |
|                                                                                                                                        | Assinale as medidas promovidas pelo município (A3.1.1 a A3.1.7):                                                                                                 |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.1 - A partir de junho de 2019 promoveu apoio de nutricionista em 2020? (s/n)                                                                              |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.1.1 - Anexe evidências ou indique o link que comprove                                                                                                     |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.2 - A partir de junho de 2019 promoveu rastreios (s/n). Qual(ais)                                                                                         |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.2.1 - Anexe evidências ou indique o link que comprove                                                                                                     |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.3 - No caderno de encargos o município promoveu a partir de junho de 2019 a aquisição de produtos locais para abastecimento das cantinas escolares? (s/n) |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.3.1 - Evidências da implementação                                                                                                                         |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.4 - A partir de junho de 2019 promoveu de hortas nas escolas? (s/n)                                                                                       |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.4.1 - Anexe evidências ou indique o link que comprove                                                                                                     |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.5 - A partir de junho de 2019 aderiu aos regimes escolares (ex: fruta e leite gratuitos)? (s/n)                                                           |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.5.1 - Anexe evidências ou indique o link que comprove as medidas de acompanhamento                                                                        |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.6 - A partir de junho de 2019 garantiu o fornecimento de refeições escolares do escalão A em períodos de paragem letiva? (s/n)                            |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.6.1 - Anexe evidências ou indique o link que comprove                                                                                                     |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.7 - A partir de junho de 2019 cedeu gratuitamente espaços desportivos da escola para prática de exercício físico da população em geral? (s/n)             |                 |                                                             |                                  |
|                                                                                                                                        | 10A3.1.7.1 - Anexe evidências ou indique o link que comprove                                                                                                     |                 |                                                             |                                  |

## **B. BEM-ESTAR ANIMAL**

### **B1. Políticas de Promoção do Bem-Estar Animal**

### **B2. Medidas de Incentivo ao Bem-Estar Animal**



### B1. Políticas de Promoção do Bem-Estar Animal

Valoriza-se a existência de políticas implementadas no município (ex: Regulamento Municipal para o Bem-Estar Animal, Centro de Recolha Oficial, apoio a Associações de Proteção Animal, etc.)



### B2. Medidas de Incentivo ao Bem-Estar Animal

Valoriza-se a existência de ações de incentivo ao bem-estar animal adotadas no município (ex: ações de profilaxia e identificação de animais, ações contra o abandono e maus tratos dos animais, etc.)



Pontuação total: 1 ponto

| 10B - Bem-Estar Animal                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,0 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10B1 - Políticas de Promoção do Bem-Estar Animal em 2020</p> <p>Pelo menos 2 políticas</p> | <p>Assinale pelo menos 2 políticas implementadas no município em 2020 (10B1.1 a 10B1.3):</p> <p>10B1.1 - Existe um Regulamento Municipal para o Bem-Estar Animal (s/n)</p> <p>10B1.1.1 - Anexe o regulamento ou indique o link onde pode ser consultado</p> <p>10B1.2 - O município tem um Centro de Recolha Oficial (animais de companhia e/ou errantes)?</p> <p>10B1.2.1 - Se sim, que procedimentos implementa para garantir a saúde e bem-estar dos animais do Centro de Recolha Oficial?</p> <p>10B1.2.2 - Anexe evidências dos procedimentos implementados (ex: regulamento)</p> <p>10B1.3 - O município apoia Associações de Proteção Animal? (s/n)</p> <p>10B1.3.1 - Especifique em que consiste o apoio.</p> <p>10B1.3.2 - Anexe evidências da colaboração</p>                                                                                                                                                                                           | 0,4 | Se assinala $\geq 2$ , responde e anexa evidências = 0,2 pontos/ação; se $< 2 = 0,0$ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulamento Municipal para o Bem-Estar Animal</li> <li>- Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia</li> <li>- Associações de Proteção Animal</li> </ul>                                                                                     |
| <p>10B2 - Medidas de Incentivo ao Bem-Estar Animal em 2020</p> <p>Pelo menos 3 medidas</p>    | <p>Assinale as ações de incentivo ao bem-estar animal adotadas no município em 2020 (10B2.1 a 10B2.4):</p> <p>10B2.1 - Ações de profilaxia e identificação de animais (ex: vacinação e/ou identificação de canídeos e felídeos)</p> <p>10B2.1.1 - Descreva as ações implementadas</p> <p>10B2.1.2 - Anexe evidências das ações implementadas</p> <p>10B2.2 - Ações contra o abandono e maus tratos dos animais</p> <p>10B2.2.1 - Descreva as ações implementadas</p> <p>10B2.2.2 - Anexe evidências das ações implementadas</p> <p>10B2.3 - Ações de promoção da adoção dos animais de companhia</p> <p>10B2.3.1 - Descreva as ações implementadas</p> <p>10B2.3.2 - Anexe evidências dos incentivos existentes</p> <p>10B2.4 - Outras ações de promoção do bem-estar animal (ex: hospedagem para animais de companhia, parques caninos, etc.)</p> <p>10B2.4.1 - Descreva as ações implementadas</p> <p>10B2.4.2 - Anexe evidências dos incentivos existentes</p> | 0,6 | Se assinala $\geq 3$ , responde e anexa evidências = 0,2 pontos/ação; se não = 0,0   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ações de profilaxia e identificação de animais</li> <li>Ações contra o abandono e maus tratos dos animais de companhia</li> <li>Ações de incentivo à adoção dos animais de companhia</li> <li>Outras ações de promoção do bem-estar animal</li> </ul> |



## INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

## Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021

Estabelece uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19 (13 de março)

**Não saia. Ligue!**  
**Estamos cá por si!!!**

 **LINHA DE APOIO SOCIAL**  
**231 510 486**  
Todos os dias das 09:00 às 19:00

**Destinado a:**  
\* Pessoas isoladas ou dependentes sem qualquer suporte familiar

**Apoio em:**  
\* Bens alimentares essenciais  
\* Produtos de primeira necessidade  
\* Medicação  
\* Outras situações sociais urgentes

 Município de Anadia: 231 510 730  
Saúde 24: 808 24 24 24  
Segurança Social: 300 519 774  
Finanças: 231 519 100  
IRN: 231 519 610



**COVID-19**

**PROGRAMA MUNICIPAL DE APOIO EXTRAORDINÁRIO ÀS FAMÍLIAS, INSTITUIÇÕES E EMPRESAS DO CONCELHO DE MAFRA POR TODOS NÓS**

**LOUS@EM REDE - FIQUE EM CASA!**

SERVIÇO DISPONÍVEL PARA INDIVÍDUOS COM VULNERABILIDADES E PROBLEMAS EM REGULAMENTAÇÃO

A Câmara Municipal, em parceria com as juntas de freguesia, a C.F. e a rede social, disponibiliza o serviço "Lous@em Rede - Fique em Casa".

Este serviço, que assegura a realização de entregas (bens de primeira necessidade e medicamentos), é destinado a indivíduos com 65 anos ou mais, ou pessoas com alguma patologia crónica ou situação de vulnerabilidade.

Fazem parte do serviço os fluxos de comunicação entre a rede social, a rede de saúde, a rede de segurança e a rede de apoio social, bem como a rede de apoio social.

A entrega dos bens de primeira necessidade é feita por via pública, directamente ao domicílio do beneficiário, ou através de pontos de entrega, sempre que seja possível, mantendo-se a distância de segurança.

**Ligue-nos para poderemos ajudar.**  
**917 868 990**  
Tempo de atendimento: das 9h às 17h

**NÃO SAIA DE CASA!**  
**NÓS VAMOS POR SI!**

**LOUS@EM REDE**  
**LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO COVID-19**  
**NÃO SAIA DE CASA! NÓS ESTAMOS AQUI!**  
**NÃO SOFRA EM SELEÇÃO! LIGUE-NOS!**  
**913 982 180**  
Das 9h às 17h  
**#FIQUEEMCASA**  
**#porTODOS**

**World Health Organization**

**COMO LIDAR COM O STRESSE DURANTE O SURTO DE COVID-19**

**DURANTE UMA CRISE E NORMAL QUE POSSA SENTIR-SE TRISTE, ANSIOSO, CONFUSO, ASSUSTADO OU ZANGADO.**

FALAR COM PESSOAS EM QUEM CONFIAM PODE AJUDAR. CONTACTE OS SEUS AMIGOS E FAMILIARES.

SE TIVER QUE FICAR EM CASA, MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL – UMA DIETA ADEQUADA, PERÍODOS DE SONO E DESCANSO, EXERCÍCIO FÍSICO E CONTACTOS SOCIAIS, DENTRO DE CASA, COM AS PESSOAS MAIS PRÓXIMAS, ASSIM COMO CONTACTOS POR EMAIL E TELEFONE COM OUTROS AMIGOS E FAMILIARES.

NÃO FUME, NÃO CONSUMA ALCOOL E NÃO CONSUMA DROGAS NA TENTATIVA DE LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES.

SE SE SENTIR MUITO ANSIOSO OU PERTURBADO, FALE COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, LIGUE PARA O SNS24 E SIGA AS RECOMENDAÇÕES DADAS.

TENHA UMA VISÃO CRÍTICA RELATIVAMENTE ÀS INFORMAÇÕES QUE ENCONTRA E QUE NÃO SÃO DISPONIBILIZADAS POR INSTITUIÇÕES OFICIAIS. PROCURE CONSULTAR FONTES DE INFORMAÇÃO FIDÉLIS, EM QUE POSSA CONFIAR. OPTE POR INFORMAÇÃO DIVULGADA POR INSTITUIÇÕES OFICIAIS, TAL COMO: SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (SNS), DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE (DGS), INSTITUTO NACIONAL DE EMERGÊNCIA MÉDICA (INEM). PODERÁ, EM CASO DE DÚVIDA, OPTAR PELA LINHA TELEFÓNICA DO SNS24 (808 24 24 24).

LIMITE AS SUAS PREOCUPAÇÕES E INQUIETAÇÕES, E AS DA SUA FAMÍLIA, DIMINUINDO O TEMPO DURANTE O QUAL ESTÁ A VER OU A OUVIR NOTÍCIAS QUE CONSIDERE PERTURBADORAS.

RECORRA ÀS CAPACIDADES E COMPETÊNCIAS QUE JÁ O/A AJUDARAM NO PASSADO A LIDAR COM SITUAÇÕES ADVERSAS. USE-AS PARA LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES NOS MOMENTOS MAIS DESAFIANTES DESTA SITUACÃO.

## Subindicadores ECOXXI

### A. Medidas em contexto de pandemia



# INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA



## 3 SAÚDE E BEM-ESTAR

Assegurar uma vida da saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

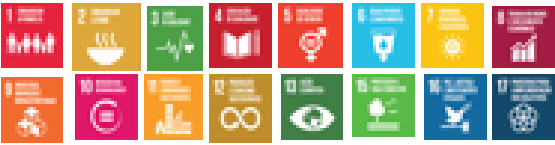


O indicador e os ODS



Transversalidade do INDICADOR 22

# INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

| IND. 22 MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TEMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pandemia                                                                                                                                                                                                                          |
| TIPO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> IP <input checked="" type="checkbox"/> IC <input checked="" type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> INU |
| ANO DE REFERÊNCIA: 2020 e 2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PONTUAÇÃO:<br>2,5 BÔNUS                                                                                                                                                                                                           |
| DESCRIÇÃO SUMÁRIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SUBINDICADORES                                                                                                                                                                                                                    |
| O indicador pretende avaliar o empenho do município na adoção de medidas adotadas em contexto de pandemia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22A - 2,5 BÔNUS                                                                                                                                                                                                                   |
| AFINIDADE COM O CONCEITO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>AGENDA21 LOCAL<br/>Capítulo 6 - Proteção e promoção da saúde humana.</p> <p>AGENDA 2020   METAS<br/>1.1, 1.2   2.1, 2.2   3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.a, 3.b, 3.c   4.1, 4.2, 4.4, 4.7, 4.a   5.1, 5.4, 5.b, 5.c   6.a, 6.b   7.3   8.3, 8.4, 8.6   9.1   10.3   11.1, 11.5, 11.b   12.2, 12.4, 12.6, 12.8   13.1, 13.3   15.2, 15.8   16.6, 16.7, 16.b   17.14, 17.17</p>  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| FONTE:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Municípios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |

## INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

Medidas em contexto de pandemia:

+ de 30 medidas concretas em 6 áreas

Anos de  
referência:  
2020 e 2021

Educação

Cooperação com a  
Sociedade Civil |  
Parcerias

Comunicação |  
Digitalização |  
Informação ao Público

Saúde | Bem-Estar

Apoio Social

Condições de  
Trabalho | Emprego



## INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

Medidas em contexto de pandemia: **máx. 2,5 pontos de bónus**

Se selecciona pelos menos duas medidas em cada sector e anexa evidências em:

- ≥ 20 medidas = 2,5 pontos de bónus
- ≥ 15 a 20 medidas = 2,0 pontos de bónus
- ≥ 10 a 15 medidas = 1,5 pontos de bónus
- ≥ 6 a 9 medidas = 1,0 ponto de bónus
- < 6 medidas = 0,0 pontos de bónus



# INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

## 1. Educação

- Elaboração de Plano de Formação Específica sobre a COVID19;
- Ações de sensibilização sobre medidas de proteção à COVID19 dirigidas a públicos-alvo diversificados;
- Formação de equipas de voluntários para apoio aos mais carenciados;
- Incentivo a hábitos de leitura, nomeadamente através do empréstimo de livros;



**NÃO SOMOS HERÓIS.**  
MAS ACREDITAMOS QUE  
PODEMOS FAZER A  
DIFERENÇA!

Aspiramos criar as bases para que o voluntariado seja as mãos do combate às desigualdades em Portugal e no Mundo.

WWW.CM-VALONGO.PT  
MUNICIPIO DE VALONGO

#RESISTIRAOVÍRUS  
**BIBLIOTECAS  
DE VALONGO**  
RETOMAM #FICAEMCASA  
**EMPRÉSTIMO  
DOMICILIÁRIO**  
#LEIALIVROS

1 Escolha o seu livro no catálogo online em:  
<http://valongo.bibliopolis.info/>

2 Faça a sua reserva online,  
por telefone ou email.

3 Levante o seu livro em segurança,  
mediante marcação.

Contactos  
email - [biblioteca@cm-valongo.pt](mailto:biblioteca@cm-valongo.pt)  
Biblioteca Municipal - 224 219 270 ou 939 030 527  
Centro Cultural de Alfena/Polo de Leitura - 220 135 352 ou 932 292 655  
Vila Beatriz/Polo de Leitura de Ermesinde - 939 030 527  
Horários  
Valongo e Ermesinde - 9h30 - 12h30 - 14h00 - 18h00  
Alfena - 9h00 - 12h30 - 14h00 - 17h30

### 2. Cooperação com a Sociedade Civil | Parcerias

- Criação/cedência/adaptação de espaços para receção de doentes COVID19;
- Providenciar a realização de testes a pessoas em situação de isolamento social com o recurso a parcerias;
- Produção de material de proteção individual com o apoio de parcerias;
- Acesso gratuito a medicamentos ou outro material de primeira necessidade através de parcerias;
- Atribuição de vouchers para aquisição de produtos alimentares essenciais nos estabelecimentos de proximidade através de parcerias;
- Criação de Bolsa de Voluntários dirigida a todos os que queiram colaborar e prestar apoio em caso de necessidade a lares/apoio domiciliário e outros serviços;

...



### 3. Comunicação | Digitalização | Informação ao Público

- Criação de linha de apoio a donativos para aquisição de bens de primeira necessidade à população mais carenciada;
- Cedência gratuita de equipamentos tecnológicos aos alunos mais necessitados;
- Criação de material promocional – outdoors, flyers, cartazes – para sensibilizar a adoção de comportamentos preventivos e de combate à pandemia;
- Campanhas de distribuição de material de proteção individual;
- Campanha para cumprimento das regras de confinamento na página nas redes sociais;
- Disponibilização de informação de estabelecimentos sociais, restauração e serviços de domicílio e take away;
- Promoção de sessões que visam promover a prática de exercício físico (ar ao livre e/ou online);

...



# INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

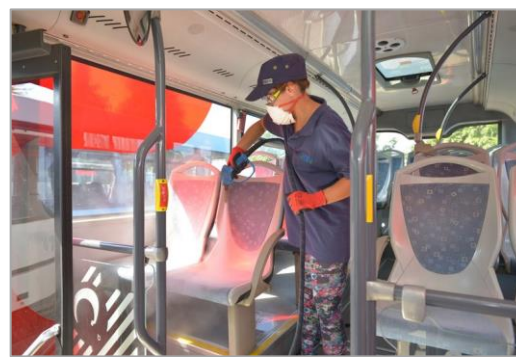
## 4. Saúde | Bem-Estar

- Disponibilização de locais para despiste, triagem, encaminhamento e/ou acolhimento de doentes COVID19;
- Criação de linha de apoio social e/ou psicológico;
- Apoio psicológico em contexto escolar;
- Aquisição de material de proteção individual;
- Promoção de sessões de atividade física;
- Criação de espaços para acolher pessoas sem abrigo;
- Elaboração de planos de contingência de feiras e mercados;
- Reforço de limpeza e higienização dos espaços públicos;

...



Centro de Acolhimento de Sem Abrigo em Oeiras



Reforço da limpeza e higienização em Braga

Município de Oliveira do Hospital

PROTEÇÃO CIVIL OLIVEIRA DO HOSPITAL

SNS 24 ☎  
808 24 24 24

**GABINETE AÇÃO SOCIAL E SAÚDE**

**GABINETE DE GESTÃO COVID-19**

**-APOIO PSICOLÓGICO-  
09h00 ÀS 17h00**

EXTENSÃO DO APOIO PSICOLÓGICO ATÉ ÀS 19h00, COM MARCAÇÃO PRÉVIA

**238 605 268  
238 605 269**

OLIVEIRA DO HOSPITAL  
DEFENDE A SAÚDE DE TODOS

ESTAMOS DESTE LADO PARA O INFORMAR, ESCUTAR E APOIAR

# INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

## 5. Apoio Social

- Criação de Programa de Apoio Alimentar aos alunos;
- Aquisição de produtos locais para abastecimento das cantinas escolares
- Entrega de cabazes e refeições à comunidade;
- Transporte e entrega de produtos de mercearia, medicação e outros bens ou serviços de primeira necessidade;
- Criação de linhas de apoio social COVID19;
- Criação de rede de apoio para assegurar fornecimento de serviços básicos ao domicílio;
- Acolhimento de profissionais de saúde de primeira linha no combate à pandemia nas escolas do concelho;

...



Entrega de Serviços Básicos ao Domicílio  
em Albufeira



Apoio alimentar em Cascais



Entrega de Bens Alimentares em  
Arganil

## INDICADOR 22 – MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE EM CONTEXTO DE PANDEMIA

### 6. Condições de Trabalho | Emprego

- Rotatividade nos horários de trabalho e regime de teletrabalho nos serviços municipais;
- Reforço do Plano Municipal ou Fundo de Emergência Social, nomeadamente para prestar apoio extraordinário às famílias mais carenciadas;
- Criação de serviço permanente de desinfeção no município;
- Isenção do pagamento de rendas comerciais dos estabelecimentos municipais; encerradas ou com quebras significativas de volume de negócios;
- Isenção do pagamento de serviços municipais;

...



APOIO EXTRAORDINÁRIO  
COVID-19

Visite: [www.cm-mafra.pt/p/covid19](http://www.cm-mafra.pt/p/covid19)

**MEDIDAS EXCECIONAIS DE APOIO SOCIAL  
ÀS FAMÍLIAS DO CONCELHO DE MAFRA**

|                                                                |                                                                       |                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>FUNDO DE EMERGÊNCIA SOCIAL</b><br>800 261 261   800 261 262 | <b>"VAMOS POR SI"</b><br>AO SUPERMERCADO OU À FARMÁCIA<br>800 261 261 | <b>"A LINHA QUE NOS UNE"</b><br>APOIO PSICOLÓGICO<br>261 810 261 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|



**COVID-19**  
CORONAVÍRUS

**Isenção do Pagamento de  
Serviços Municipais para os  
Estabelecimentos  
Encerrados**  
(Decreto n.º 3 A/2021)

CONTROLAR A PANDEMIA, PROTEGER AS PESSOAS

MACEDO & CAVALHEIROS  
advogados