

**PLANO MUNICIPAL
DE SAÚDE 2019/2025**

PLANO DE AÇÃO DA SAÚDE BIÉNIO 2019/2020



**PLANO MUNICIPAL
DE SAÚDE 2019/2025**

**PLANO DE AÇÃO
DA SAÚDE**
BIÉNIO 2019/2020



A melhoria da saúde da população portuguesa, em particular a partir da segunda metade do século XX, traduziu-se num aumento continuado da esperança média de vida. Para que este ganho seja de qualidade e não se transforme num fardo pessoal, social e económico, são fundamentais agendas concertadas, implementadas por diferentes atores, com diferentes responsabilidades.

A Agenda 2030 da Assembleia das Nações Unidas, assente em 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas, compromete 193 países. Este compromisso pressupõe a integração dos ODS nas políticas, processos e ações desenvolvidas nos planos nacional e regional.



Fonte: www.unric.org

A inter-relação dos 17 objetivos não permite a exclusão de qualquer um, contudo a necessidade de priorização para uma implementação mais eficaz obriga a uma análise de necessidades e definição de prioridades. Nesse sentido, e de acordo com a tutela (1), as prioridades estratégicas nacionais materializam-se nos **ODS 4, 5, 9, 10, 13 e 14**.

REFERÊNCIA

MNE. Relatório nacional sobre a implementação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, por ocasião da Apresentação Nacional Voluntária no Fórum Político de Alto Nível das Nações Unidas. PORTUGAL. 2017
<https://www.unric.org/pt/ods-link-menu/31955-goal-1-end-poverty-in-all-its-forms-everywhere>

Por seu turno, a Organização Mundial de Saúde (OMS), nos seus objetivos para 2025, realça a necessidade de atuação ao nível das doenças não transmissíveis (DNT), principalmente doenças cardiovasculares, cancro, obesidade, diabetes, depressão e as doenças músculo-esqueléticas, por serem aquelas que mais contribuem para a diminuição de anos de vida com saúde, as que mais recursos utilizam e, ainda assim, as que maior número de mortes provocam.

A avaliação de indicadores locais confirma a relevância das Doenças Não Transmissíveis na população de Valongo. Para reduzir o impacto destas patologias é necessário que todos os setores da sociedade se envolvam no controlo dos principais fatores de risco. A execução do Plano Municipal de Saúde assenta no pressuposto que toda a ação da edilidade visa a preservação e a promoção de saúde dos cidadãos e cidadãs que vivem e trabalham no Município e exige um exercício de planificação para que se possam maximizar recursos (humanos, financeiros e materiais) e se assegure a sustentabilidade e a continuidade.

Este documento descreve apenas o conjunto de projetos desenhados especificamente para responder a objetivos definidos no PMS, mantendo um carácter dinâmico, sujeito a avaliações e ajustes de acordo com as diretrizes do executivo, as necessidades do território, as respostas das entidades parceiras e os efeitos do que for sendo executado. É fundamental alinhar o cronograma das intervenções com os processos em curso, quer da edilidade, quer de outras instituições existentes no município, dando oportunidade a que todos se adaptem às prioridades sugeridas e participem na conceptualização e implementação de ações que contribuam para a execução deste plano.

O Plano de Ação, a rever anualmente, implica o estabelecimento de relações com outros planos de ação municipais, em curso ou a implementar, e a integração de propostas da sociedade civil e de todas as entidades parceiras dos diversos setores, tendo sempre como objetivo o cumprimento das metas traçadas para o alcance dos objetivos estabelecidos.

ÍNDICE

OBJETIVOS E METAS	07
PROJETOS E ATIVIDADES	09
DIA MUNICIPAL SEM ÁLCOOL	10
NESTE CARRO NÃO SE FUMA	11
TOC'ANDAR	12
BUS PEDESTRE	13
O MERCADO	14
REFRIGERANTE NÃO ENTRA	15
A CARREIRA	16
REDE CUIDADORES INFORMAIS	17
MAPA DE PESSOAS VULNERÁVEIS	18
VIOLÊNCIA, NÃO!	19
EMPRESAS CERTIFICADAS	20
VALONGO COMUNICA SAÚDE	21
REDE DE PERGUNTADORES	22
CRONOGRAMA 2019- 2020	23
PROJETOS / ATIVIDADES E ÁREAS DE IMPACTO	24
ANEXO 1	26

OBJETIVOS E METAS

O Plano Municipal de Saúde de Valongo 2019/2025 tem oito objetivos estratégicos

- OE 1** - Reduzir o consumo nocivo de álcool e o uso de tabaco;
- OE 2** - Reduzir a inatividade física e melhorar a ingestão alimentar;
- OE 3** - Inverter a tendência na evolução da prevalência de obesidade, particularmente de obesidade infantil;
- OE 4** - Diminuir fatores de isolamento da população;
- OE 5** - Melhorar a saúde mental;
- OE 6** - Diminuir e prevenir a violência interpessoal;
- OE 7** - Melhorar a comunicação e a literacia em saúde;
- OE 8** - Melhorar o acesso aos cuidados de saúde

Estes objetivos foram estruturados em 4 grupos: Comportamentos e Estilos de Vida; Saúde Mental; Comunicação e Literacia; e Prestação e Acesso. Para cada um destes grupos foram definidos objetivos específicos e metas a alcançar até 2025, conforme se descreve em seguida:

A – COMPORTAMENTOS E ESTILOS DE VIDA

- Reduzir em 10% o consumo nocivo de álcool
- Reduzir em 30% o uso de tabaco
- Reduzir em 10% a inatividade física
- Alteração de comportamentos alimentares
- Reduzir 30% a ingestão diária de sal
- Aumentar em 10% o consumo de hortícolas

Reduzir em 25% o consumo de açúcar em crianças 1º ciclo

B – SAÚDE MENTAL

Reduzir em 10% o sentimento de isolamento

Reduzir em 10% a sintomatologia depressiva

Aumentar em 10% a qualidade de vida

Aumentar em 20% o número de denúncias de violência (violência física, sexual ou psicológica, *bullying* e *ciberbullying*)

Reduzir em 10% os episódios de violência interpessoal

C – COMUNICAÇÃO E LITERACIA

Garantir a divulgação mensal de novas informações de saúde através dos meios de comunicação e divulgação da edilidade

Capacitar todos/as os/as profissionais de comunicação do município para as especificidades das temáticas da saúde

Mapear as pessoas que prestam cuidados informais e assegurar a formação de pelo menos 25% das pessoas mapeadas

D – PRESTAÇÃO E ACESSO

Aumentar em 25% a adesão aos rastreios nacionais

Identificar, mapear e operacionalizar sistemas de resposta para as pessoas em situações de maior vulnerabilidade específica (pobreza extrema, frio, calor, inundações, etc.)

PROJETOS E ATIVIDADES

DIA MUNICIPAL SEM ÁLCOOL

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Alertar para os malefícios do consumo nocivo de bebidas alcoólicas pela promoção de discussão pública

RESUMO DA AÇÃO: Envolver associações de comércio, restauração e hotelaria;

Envolver estabelecimentos de ensino e associações culturais e desportivas na organização de atividades;

Criar programa de atividades sem álcool (debates, concerto, exposição, flashmob, etc) com participação de entidades locais e personalidades de referência;

Elaborar e implementar campanha de divulgação.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 1 - Reduzir o consumo nocivo de álcool

OE 6 - Diminuir e prevenir a violência interpessoal

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

POPULAÇÃO-ALVO

População geral

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; ACeS Maia/Valongo; Estabelecimentos de Ensino; Associações culturais e desportivas; Associações de comércio, restauração e hotelaria.

CRONOGRAMA

Início da Implementação: jun 2019

Duração – Sem prazo

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Mai 2020 - Adesão de 30% dos clubes e associações; adesão de 25% dos estabelecimentos comerciais (hotelaria e restauração).

NESTE CARRO NÃO SE FUMA

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Reduzir a exposição involuntária a tabaco e produtos do tabaco através da promoção de não utilização destes produtos no interior de veículos particulares.

RESUMO DA AÇÃO: Criar um selo a colocar na viatura para assinalar o compromisso de não utilização de tabaco e produtos de tabaco no interior dos veículos particulares;

Criar um documento de compromisso a assinar por munícipes que integrem as atividades planificadas para a obtenção do selo;

Criar materiais de divulgação sobre riscos de exposição ao tabaco a serem utilizados junto da população geral e em ações específicas para públicos-alvo específicos;

A apresentação da ação e proposta de assinatura de compromisso será realizada em dois contextos:

Nas unidades de saúde – durante o curso de preparação para o parto e nas consultas que integram o Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil

Nos Jardins de Infância, Escolas do Ensino Básico (1º, 2º e 3º Ciclo), públicos e privados.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 1 – Reduzir o uso de tabaco

OE 7 – Melhorar a comunicação e a literacia em saúde

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

POPULAÇÃO-ALVO

Pais, Mães e Encarregados/as de educação de crianças e jovens até aos 15 anos.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; ACeS Maia/Valongo; Associações de Pais, Mães e Encarregados/as de Educação; Estabelecimentos de Ensino; Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.

CRONOGRAMA

Início da implementação: ACeS - jul 2019 | Estabelecimentos de Ensino – 17 nov (Dia Mundial Não Fumador);

Duração – 3 anos (até 2022).

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2019 - 50% das unidades de Saúde envolvidas e 1/3 dos estabelecimentos de ensino envolvidos;

Até dez 2020 – 100% das unidades de Saúde envolvidas e ¾ dos estabelecimentos de ensino envolvidos.

TOC'ANDAR

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Criar e dinamizar uma rede de circuitos urbanos para prática de exercício físico que possa ser utilizada por indivíduos de diferente condição física.

RESUMO DA AÇÃO: Identificar percursos para a prática de exercício físico, nas áreas de maior densidade populacional, apresentando propostas para 3 níveis de dificuldade diferente;

Criar *flyers* e outros suportes de comunicação que possam ser utilizados para identificação dos percursos e monitorização da prática individual;

Garantir a manutenção e condições de utilização dos circuitos (iluminação, bebedouros, etc);

Promover a programação de atividades nos circuitos, estimulando a sua utilização;

Articular com as unidades de saúde local a divulgação dos circuitos, a integração desta opção na prescrição de atividade física aos utentes da unidade de saúde e a monitorização da adesão;

Criar procedimentos para receber sugestões e alertas da população no sentido de agilizar a manutenção dos circuitos e melhorar as ofertas.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 2 - Reduzir a inatividade física

OE 3 - Inverter a tendência na evolução da prevalência de obesidade, particularmente de obesidade infantil

OE 4 - Diminuir fatores de isolamento da população

OE 5 - Melhorar a saúde mental

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis

POPULAÇÃO-ALVO

População em geral; Utesentes das unidades de saúde.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; ACeS Maia/valongo; Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto; Entidades com oferta de ensino profissional (Variante Desporto); Associações e Clubes Desportivos.

CRONOGRAMA

Início da implementação – set 2019;

Duração – Sem prazo.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2019 – Pelo menos 4 percursos (1/freguesia) em funcionamento;

Até dez 2020 – Pelo menos 12 percursos em funcionamento.

BUS PEDESTRE

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Combater o sedentarismo e criar hábitos de deslocação ativa em crianças do 1º ciclo, promovendo a autonomia da criança e a integração social através da criação de circuitos pedestres até à escola.

RESUMO DA AÇÃO: Definir circuitos pedestres de acesso à escola e respetivos horários, a partir de pontos de encontro específicos, a serem realizados por grupos de crianças acompanhados por adultos (mínimo de 1 adulto por cada 10 crianças);

Assegurar estruturas que promovam a segurança (p. ex. passadeiras, gestão de semáforos, etc);

Definir a estratégia de implementação e divulgação com agentes de segurança, associações de pais, mães, encarregados/as de educação e dirigentes escolares;

Criar imagem da ação que possa ser usada para sinalizar e divulgar os circuitos e identificar adultos responsáveis;

Estabelecer equipas de adultos responsáveis por acompanhar as crianças.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 2 - Reduzir a inatividade física

OE 3 - Inverter a tendência na evolução da prevalência de obesidade, particularmente de obesidade infantil

OE 5 - Melhorar a saúde mental

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis

POPULAÇÃO-ALVO

Crianças 1º Ciclo; Pais, Mães e Encarregados/as de Educação; Educadores/as.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Estabelecimentos de Ensino; Associações de Pais, Mães e Encarregados/as de Educação, Polícia de Segurança Pública, Guarda Nacional Republicana.

CRONOGRAMA

Início da implementação - set 2019 (Escola Piloto);

Duração - Sem prazo.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até jul 2019 – 3 estabelecimentos de ensino envolvidos;

Até dez 2020 – 100% estabelecimentos públicos de ensino envolvidos.

O MERCADO

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Promover a disponibilidade de hortofrutícolas, de produção local, fomentando a inclusão de produtos da época na dieta semanal das famílias; contribuir para a sustentabilidade ambiental promovendo a agricultura local.

RESUMO DA AÇÃO: Dinamizar um mercado semanal (à quarta-feira) com horário compatível com as atividades profissionais da maioria da população, junto de centros de transportes (estações CP ou centrais de transporte);

Contactar pequenos/as produtores/as locais (ou organizações que os/as representem);

Criar condições logísticas para implementação da ação (bancas nos espaços selecionados);

Divulgar e dinamizar os mercados.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 2 - Melhorar a ingestão alimentar

OE 3 - Inverter a tendência na evolução da prevalência de obesidade, particularmente de obesidade infantil

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 2 – Erradicar a Fome

ODS 3 – Saúde de Qualidade

ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis

POPULAÇÃO-ALVO

População em geral

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Associações locais e pequenos/as produtores/as.

CRONOGRAMA

Início Implementação set 2019;

Duração – Sem prazo.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2020 - 1 mercado por freguesia implementado; pelo menos 20 pequenos agricultores/produtores locais envolvidos.

REFRIGERANTE NÃO ENTRA

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Diminuir o consumo de açúcar em crianças do pré-escolar e 1º ciclo motivando educadores/as, profissionais de educação e crianças para a redução da ingestão de açúcar, nomeadamente através de refrigerantes.

RESUMO DA AÇÃO: Criar um selo (autocolante) de sinalização de adesão à campanha, a colocar nas instalações dos estabelecimentos de ensino, associações culturais e desportivas

Definir e implementar regras que limitem a utilização de produtos açucarados nomeadamente refrigerantes, no âmbito das atividades da instituição/estabelecimento

Criar de material para capacitação/motivação de técnicos/as e profissionais de educação;

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 2 – Melhorar a ingestão alimentar

OE 3 - Inverter a tendência na evolução da prevalência de obesidade, particularmente de obesidade infantil

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

POPULAÇÃO-ALVO

Profissionais de educação (pré-escolar e 1º ciclo); Dirigentes e técnicos/as associativos; Pais, Mães, Encarregados/as de educação e Educadores/as de crianças do pré-escolar e 1º ciclo; Crianças e utentes dos estabelecimentos ensino; Associações culturais e desportivas.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; ACeS Maia/Valongo; Estabelecimentos de ensino público e privado; Associações culturais e desportivas.

CRONOGRAMA

Início da Implementação: set 2019;

Duração – Sem prazo.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2019 - 25% dos equipamentos escolares aderem à iniciativa; 25% das associações culturais e desportivas aderem à iniciativa;

Até dez 2020 - 75% dos profissionais e técnicos/as de associações culturais e desportivas; 75% dos equipamentos escolares aderem à iniciativa; 25% dos equipamentos culturais e desportivos integrados na iniciativa.

A CARREIRA

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Assegurar o transporte de populações mais isoladas para acessibilidade a serviços básicos.

RESUMO DA AÇÃO: Identificar rotas de transporte municipal (em articulação com as freguesias) que possam assegurar percursos não cobertos pela rede de transporte público, facilitando a acessibilidade a serviços de saúde, mercados, bancos, correios, etc.;

Definir estratégias para a implementação das rotas identificadas;

Implementar rotas de transporte.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 4 - Diminuir fatores de isolamento da população

OE 8 – Melhorar a prestação e o acesso aos cuidados de saúde

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

POPULAÇÃO-ALVO

População de zonas de acessibilidade mais reduzida

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Juntas de Freguesias; Tecido empresarial.

CRONOGRAMA

Implementação: jan 2020

Duração – Sem prazo

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2020 – um circuito por freguesia definido e implementado.

REDE CUIDADORES INFORMAIS

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Promover o bem-estar da pessoa cuidadora criando um processo de identificação e acompanhamento que suporte medidas de apoio à sua ação (capacitação, criação de rede de pares e de voluntários/as para substituições temporárias), prevenindo situações de rutura e a antecipação de respostas formais e informais a essas situações.

RESUMO DA AÇÃO: Identificar a população cuidadora do concelho (junto do ACeS Maia/Valongo e da Rede Social Municipal);

Promover o voluntariado de substituição de cuidadores/as e capacitar uma rede de voluntários/as para essa tarefa;

Assegurar formação às pessoas cuidadoras;

Apoiar e desenvolver o contacto entre pessoas cuidadoras para troca de experiências;

Promover a articulação de respostas institucionais no terreno.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 4 – Diminuir fatores de isolamento da população

OE 5 – Melhorar a saúde mental

OE 6 – Diminuir e prevenir a violência interpessoal

OE 7 – Melhorar a comunicação e a literacia em saúde

OE 8 – Melhorar a prestação de cuidados e a acessibilidade

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

POPULAÇÃO-ALVO

Pessoas cuidadoras e pessoas com necessidade de cuidadores/as

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Instituições Particulares de Solidariedade Social; Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto; ACeS Maia/Valongo; Organizações da Sociedade Civil.

CRONOGRAMA

Início jul 2019;

Duração – Sem prazo.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2020 - 100% das pessoas cuidadoras identificadas e georreferenciadas; 25% destas pessoas capacitadas; Bolsa de 25 voluntários/as capacitada para suporte a pessoas cuidadoras.

MAPA DE PESSOAS VULNERÁVEIS

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Reduzir os riscos em população vulnerável através da identificação e mapeamento dos/das munícipes vulneráveis num sistema regularmente atualizado. Definir e implementar um protocolo de resposta de acordo com o risco específico e o nível de vulnerabilidade do/a munícipe.

RESUMO DA AÇÃO: Criar critérios para identificação de pessoas vulneráveis;
Georreferenciar as pessoas vulneráveis;

Promover/atualizar protocolo, articulado com diferentes atores, para resposta a diferentes situações de risco face às vulnerabilidades definidas;

Articular com a Rede Social a manutenção do Mapa e do Protocolo de resposta.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 4 – Diminuir fatores de isolamento da população

OE 8 – Melhorar a prestação de cuidados e a acessibilidade

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 1 – Erradicar a Pobreza

ODS 4 – Educação de Qualidade

ODS 10 – Reduzir as Desigualdades

POPULAÇÃO-ALVO

Pessoas Vulneráveis

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Proteção Civil, ACeS Maia/Valongo, Instituições Particulares de Solidariedade Social.

CRONOGRAMA

Início mar 2020;

Duração – Sem prazo.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2020 – Elaboração de critérios de vulnerabilidade para diferentes riscos; Definição de protocolo de resposta aos riscos identificados; Identificação de munícipes vulneráveis aos riscos definidos.

VIOLÊNCIA, NÃO!

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Aumentar o conhecimento sobre as formas e os efeitos da violência, táticas de resolução de conflitos, modos de prevenção e meios de denúncia. Facilitar o apoio às vítimas e incrementar soluções de acompanhamento de agressores/as com vista à prevenção de novos casos e reincidências.

RESUMO DA AÇÃO: Definir com os estabelecimentos de ensino público e privado, associações culturais e desportivas, instituições religiosas, um calendário de atividades a desenvolver em cada instituição;

Promover formação sobre violência a dirigentes e técnicos de associações culturais e desportivas;

Promover concurso criativo (produção de pequenos vídeos) para jovens entre os 13 e os 18 sobre a temática da violência a partir da pergunta "Sabes o que é isto?"; Identificar, com as entidades parceiras atuantes no terreno, melhores práticas no acompanhamento de agressores identificados e situações de risco;

Definir estratégias para escalar a prevenção de situações de violência e acompanhamento de agressores e vítimas.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 6 – Diminuir e prevenir a violência interpessoal

OE 7 – Melhorar a comunicação e a literacia em saúde

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 4 – Educação de Qualidade

ODS 5 – Igualdade de Género

ODS 10 – Reduzir as Desigualdades

POPULAÇÃO-ALVO

Crianças e jovens utentes dos estabelecimentos ensino, associações culturais e desportivas, instituições religiosas; Profissionais de educação (Ensino Básico, Secundário e Profissional); Dirigentes e técnicos/as associativos.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Comissão de Proteção de Crianças e Jovens; Estabelecimentos de ensino público e privado; Associações culturais e desportivas; Instituições religiosas; Forças de segurança; Instituições Particulares de Solidariedade Social.

CRONOGRAMA

Início da Implementação: set 2019;

Duração – Sem prazo.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2019 – Calendário, conteúdo das ações e participantes de fóruns definido;

Até mai 2020 – Lançamento do Concurso vídeo.

EMPRESAS CERTIFICADAS

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Envolver o tecido empresarial na promoção de estilos de vida saudável junto da população ativa do município, através de um processo de certificação; promover equidade no acesso à informação envolvendo o tecido empresarial nos objetivos do PMS.

RESUMO DA AÇÃO: Definir com as associações empresariais uma estratégia para implementação da ação;

Definir critérios de atribuição de Certificação a empresas que implementem ações que contribuam para os objetivos do Plano Municipal de Saúde;

Preparar propostas de ações de promoção da saúde e de comportamentos/estilos de vida saudáveis que possam ser implementadas pelas empresas, nomeadamente no que se refere ao consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, alimentação e atividade física (avaliar a possibilidade de inclusão no âmbito das formações previstas na lei);

Fomentar a difusão de informação e a promoção do acesso aos rastreios organizados no âmbito dos cuidados de saúde primários;

Promover a implementação de estratégias de preparação de trabalhadores e trabalhadoras na transição para reforma.

NOTA: O processo será iniciado na Câmara Municipal de Valongo que desta forma se torna uma entidade exemplar.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 1 – Reduzir o consumo nocivo de álcool e o uso de tabaco

OE 2 – Reduzir a inatividade física e melhorar a ingestão alimentar

OE 3 – Inverter a tendência na evolução da prevalência de obesidade

OE 5 – Melhorar a saúde mental

OE 6 – Diminuir e prevenir a violência interpessoal

OE 7 – Melhorar a comunicação em saúde e a literacia

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

POPULAÇÃO-ALVO

Tecido empresarial; População em idade ativa.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Associações Empresariais.

CRONOGRAMA

Início jun 2020 - Criação plano de Certificação;

Duração – Ao longo da implementação do Plano Municipal de Saúde.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até jul 2020 – Plano de certificação criado e implementado;

Até dez 2020 – 5 empresas candidatas a certificação.

VALONGO COMUNICA SAÚDE

OBJETIVOS E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Melhoria da difusão de informação de saúde dirigida a diferentes públicos-alvo, assegurando rigor e clareza.

RESUMO DA AÇÃO: Estabelecer protocolo com ACeS Maia/Valongo para divulgação de informação em saúde através dos meios e plataformas da autarquia;

Formar o conjunto de profissionais da autarquia, com papel mais direto na divulgação de mensagens de saúde;

Criar e implementar o Plano Anual de Comunicação em Saúde em articulação com o PMS;

Criar regularmente conteúdos para as plataformas de comunicação da autarquia já existentes (meios digitais, boletim municipal, etc.), ou outras plataformas e meios a criar (newsletter, página própria, etc.).

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 7 – Melhorar a comunicação em saúde e a literacia

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 3 – Saúde de Qualidade

ODS 10 – Reduzir as Desigualdades

POPULAÇÃO-ALVO

Profissionais da autarquia; População em geral.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; ACeS Maia/Valongo; outras unidades de Saúde; Instituto de Saúde Pública da Universidade do porto.

CRONOGRAMA

Início da Implementação: Jul 2019;

Duração – Ao longo da implementação do Plano Municipal de Saúde.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Até dez 2019 – Capacitação dos/as profissionais da autarquia;

Até mai 2020 – Plano de comunicação definido.

REDE DE PERGUNTADORES

OBJETIVO E RESUMO DA AÇÃO

OBJETIVO: Promover a cidadania ativa e participativa dinamizando a integração da população do Município nos processos de definição de políticas, na deteção de problemas e na busca e implementação de soluções.

RESUMO DA AÇÃO: Criação de grupo de trabalho para definição de atividades a implementar nos estabelecimentos de ensino para promoção da participação das crianças e jovens nas políticas do Concelho;

Planificação de pelo menos 2 Assembleias Municipais participativas para discussão de temáticas relativas ao PMS, e não só, com vista a:

- Acompanhamento do PMS (avaliação, sugestões, alterações);
- Definição de políticas e intervenções públicas.

Promover a definição de estratégias e ações no âmbito do PMS, para crianças e jovens, desenvolvidas e avaliadas por pares.

ENQUADRAMENTO NO PMS 2019-2025

OE 4 – Diminuir fatores de isolamento da população

OE 7 – Melhorar a comunicação em saúde e a literacia

OE 8 – Melhorar a prestação de cuidados e a acessibilidade

ENQUADRAMENTO NOS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS 4 – Educação de Qualidade

ODS 10 – Reduzir as desigualdades

POPULAÇÃO-ALVO

População em geral.

ATORES DA IMPLEMENTAÇÃO

Município de Valongo; Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto; Rede Escolar; Associações Culturais e Desportivas.

METAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Início da Implementação – set 2020;

Duração – Sem prazo.

CRONOGRAMA 2019 - 2020

ANO	2019				2020			
	1 TRIMESTRE	2 TRIMESTRE	3 TRIMESTRE	4 TRIMESTRE	1 TRIMESTRE	2 TRIMESTRE	3 TRIMESTRE	4 TRIMESTRE
Dia Municipal Sem Álcool								
Neste carro não se fuma!								
Toc'andar								
Bus Pedestre								
O Mercado								
Refrigerantes Não Entra								
A Carreira								
Rede Cuidadores Informais								
Mapa Pessoas Vulneráveis								
Violência, não!								
Empresas Certificadas								
Valongo Comunica Saúde								
Rede de Perguntadores								

PROJETOS / ATIVIDADES E ÁREAS DE IMPACTO

PROJETOS E ATIVIDADES	MELHOR SAÚDE												GOVERNANÇA			
	COMPORTAMENTOS E ESTILOS VIDA						SAÚDE MENTAL		LITERACIA		PRESTAÇÃO E ACESSO			OBSERVATÓRIO MUNICIPAL SAÚDE		
	ÁLCOOL	TABACO	SEDENTARISMO	ING. DE SAL	CONS VEGETAIS	AÇÚCAR	SAÚDE MENTAL	VIOLÊNCIA	COMUNICAÇÃO	CONHECIMENTOS	RAS TREIOS	EFETIVIDADE	VULNERÁVEIS	CAPAC. INSTIT.	AVALIAÇÃO	PLANEAMENTO
Dia Municipal sem álcool	Δ						x	x								
Neste carro não se fuma		Δ								x		x				
Toc'Andar			Δ				Δ									
Bus Pedestre			Δ				x	x								
Mercado					Δ	Δ										
Refrigerante não entra				x	x	Δ								x		
A Carreira												Δ				
Rede de Cuidadores Informais							Δ	x	x	Δ	x	x		x		Δ
Violência, não!	x	x					Δ	Δ	x	x				x		
Mapa de Pessoas Vulneráveis							Δ		x			Δ	Δ	x		x
Empresas Certificadas	Δ	Δ	Δ	Δ	x	Δ	Δ	x		Δ	Δ	x				
Valongo Comunica Saúde									Δ		Δ	x	x			x
Rede de Perguntadores									x	x						Δ
Difusão de Informação e Evidência									Δ	Δ				Δ	Δ	Δ
Cuidar de Quem Cuida							Δ	Δ	x	x		Δ				
Lancheira Feliz				Δ	Δ	Δ				x						x
Pais, Mães & Ca	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	x	x	x		x			
Whyschool							Δ	x		x						Δ
Gosto (Diabetes)			Δ			x	x		x	x	x					
Educa +	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ								x

Legenda Fundo Azul – Projetos e Programas já em curso, independentes do PMS | Δ Ganhos Diretos | X Ganhos Indiretos

ANEXO 1

Objetivos Desenvolvimento Sustentável enquadrados neste plano de ação



Até 2030, aumentar a resiliência dos mais pobres e em situação de maior vulnerabilidade, e reduzir a exposição e a vulnerabilidade destes aos fenómenos extremos relacionados com o clima e outros choques e desastres económicos, sociais e ambientais.



Até 2030, duplicar a produtividade agrícola e o rendimento dos pequenos produtores de alimentos, particularmente das mulheres, povos indígenas, agricultores de subsistência, pastores e pescadores, inclusive através de garantia de acesso igualitário à terra e a outros recursos produtivos tais como conhecimento, serviços financeiros, mercados e oportunidades de agregação de valor e de emprego não agrícola.



Reforçar a prevenção e o tratamento do abuso de substâncias, incluindo o abuso de drogas e o uso nocivo do álcool; fortalecer a implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco em todos os países, conforme apropriado.



Até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, direitos humanos, igualdade de género, promoção de uma cultura de paz e da não violência, cidadania global e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.



Acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas, em toda parte; Eliminar todas as formas de violência contra todas as mulheres e meninas nas esferas públicas e privadas, incluindo o tráfico e exploração sexual e de outros tipos; Aumentar o uso de tecnologias de base, em particular as tecnologias de informação e comunicação, para promover o empoderamento das mulheres.



Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, económica e política de todos, independentemente da idade, género, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição económica ou outra.



Até 2030, proporcionar o acesso universal a espaços públicos seguros, inclusivos, acessíveis e verdes, particularmente para as mulheres e crianças, pessoas idosas e pessoas com deficiência.

