Estratégia Municipal de Saúde de Arouca

2023-2026

Eixos Estratégicos e Propostas de Intervenção

universidade de aveiro
arouca
amporto
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

Ficha Técnica:

Título

Estratégia Municipal de Saúde de Arouca:

- Eixos Estratégicos e Propostas de Intervenção

Elaborado por:

Universidade de Aveiro

Coordenação:

Gonçalo Santinha

Equipa Científica:

Ana Dias

Anabela Silva

Joaquim Alvarelhão

José Carlos Mota

Luís Jorge Gonçalves

Maria da Piedade Brandão

Maria Teresa Carvalho

Nélson Rocha

Oscar Ribeiro

Equipa Técnica:

Alexandre Fernandes

Rafaela Oliveira

Gil Moreira

Equipa do Município de Arouca e outros interlocutores locais

Mensagem da Presidente da Câmara Municipal de Arouca

“Um município coeso onde é bom viver, com excelente qualidade de vida para todos.” É esta a missão que nos guia todos os dias enquanto Executivo e é neste contexto que adquire particular relevância a Estratégia Municipal de Saúde que damos a conhecer nas páginas seguintes.

Resultado de um trabalho vasto, iniciado em outubro de 2021 e que contou com o envolvimento de vários atores sociais e da população no geral, a Estratégia Municipal de Saúde eleva o Município a um patamar de intervenção novo, assente na inovação e na articulação mais intensa com os organismos de saúde e respetivos profissionais, reforçando o trabalho iniciado aquando da pandemia pela COVID-19, em que os municípios assumiram a dianteira no combate a esta grave crise de saúde pública, configurando-se como parceiros imprescindíveis dos serviços de saúde.

O papel e importância dos Municípios na promoção da saúde é ainda reforçado com a transferência de competências do Estado Central para as autarquias locais, assunção esta que foi assumida recentemente por esta Câmara Municipal. Neste âmbito, o Município tem acometida a si a responsabilidade de promoção de políticas promotoras de saúde assentes na prevenção de comportamentos de risco e na promoção de hábitos saudáveis, sendo que o tratamento e ação clínica continuam a ser responsabilidade das autoridades e agentes de saúde, nacionais e locais, e com os quais manteremos a estreita colaboração em curso.

A Estratégia Municipal de Saúde é composta por quatro relatórios: um que faz um enquadramento legal, nacional e internacional desta matéria e apresenta a metodologia utilizada; e outro que incide sobre o contexto económico, social e territorial, com levantamento e relacionamento de documentos estratégicos do município e de informação de infraestruturas e serviços, incluindo indicadores sociais. Um terceiro documento traça o perfil de saúde, com sistematização dos programas e iniciativas já desenvolvidas pelo município. A estes junta-se ainda um quarto e último documento relativo aos eixos de ação e medidas de intervenção. Como todas as estratégias, este é um documento orientador e passível de adaptação à evolução dos tempos e, acima de tudo, das necessidades dos arouquenses.

Uma palavra de agradecimento a todos os que estiveram envolvidos na elaboração da Estratégia Municipal de Saúde, desde a equipa do município, à equipa da Universidade de Aveiro, a quem coube a elaboração do documento, passando pelos agentes políticos, com particular destaque para as juntas de freguesia, sem esquecer a demais comunidade local que foi chamada a

partilhar a sua opinião e perceção sobre o trabalho desenvolvido numa área fundamental como a saúde, assim como os caminhos futuros que devem ser seguidos.

A promoção de uma vida saudável e com qualidade é, em primeira instância, uma responsabilidade de cada um de nós, mas, para que tal seja possível, é necessária a existência de um contexto local facilitador de saúde e de qualidade de vida. É esse contexto que esperamos desenvolver e consolidar com a Estratégia Municipal de Saúde.

Margarida Belém

(Presidente da Câmara Municipal de Arouca)

Índice

1

Nota Prévia

4

Eixos Estratégicos

Descrição e Objetivos
Justificação com base no Perfil de Saúde
Enquadramento na visão das grandes linhas orientadoras para a saúde

17

Propostas de Intervenção

Descrição da Proposta
Responsabilidade de concretização
Monitorização

Nota Prévia

O processo de descentralização administrativa em curso para as autarquias locais, decorrente da publicação da Lei n.º 50/2018, de 16 de agosto, veio promover o debate em torno do papel dos municípios designadamente na área da saúde e estimular a elaboração de documentos estratégicos e prospetivos com vista à promoção da saúde e do bem-estar dos cidadãos. Um debate que se tornou mais evidente na presença da pandemia Covid-19, comprovando-se que a saúde depende em grande parte do contexto territorial, ambiental e socioeconómico, sobre o qual as comunidades locais podem atuar. Veja-se, a título de exemplo, o papel da atividade física, da alimentação saudável, da segurança pública, das questões ambientais, dos transportes públicos ou dos espaços verdes, da qualidade da habitação, assim como da existência de um tecido social e solidário forte.

O Município de Arouca abraçou este desafio e iniciou, em outubro de 2021, o processo de construção de uma Estratégia Municipal de Saúde em articulação com a Universidade de Aveiro. Conduzida de uma forma amplamente participada, com o envolvimento de um elevado número de instituições e atores locais, o processo procurou encontrar resposta às seguintes questões: em que consiste uma Estratégia Municipal de Saúde promovida por uma autarquia local? Qual o perfil de saúde do Município de Arouca? Quais os principais eixos estratégicos e as propostas de intervenção a implementar no município?

O relatório que agora se apresenta procura responder à última questão, descrevendo-se para tal os grandes eixos de intervenção e delineando um conjunto de propostas de iniciativas a implementar pelos diversos atores locais com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar da comunidade de Arouca.

Na sequência do Perfil de Saúde traçado para o município de Arouca, ficou visível que há uma discrepância entre as iniciativas e os projetos existentes e a perceção da comunidade. Ainda que, à semelhança de outros municípios ainda haja um longo caminho a percorrer em prol da obtenção de ganhos em saúde, observa-se que há um dinamismo por parte das diversas forças vivas do município, visível pelo número de iniciativas e infraestruturas existentes, mas com pouca visibilidade aos olhos da comunidade. Este hiato revela que há, também, um trabalho a ser efetuado do ponto de vista da comunicação e da própria articulação institucional, permitindo o envolvimento de todos para todos.

Os eixos e as propostas aqui apresentados procuram ir ao encontro desta necessidade observada, mas procuram também ser de natureza transversal, assegurando uma visão ampla da saúde para o Município de Arouca, numa ótica de "Saúde em todas as Políticas" e "Saúde para Todos".

A primeira parte deste relatório contempla uma descrição dos grandes eixos estratégicos definidos e respetivos objetivos, os quais se encontram alinhados com os principais problemas decorrentes do perfil de saúde de Arouca, previamente traçado, e com as grandes orientações estratégicas emanadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pela Direção Geral da Saúde (DGS), estando em linha com o Plano Nacional de Saúde, o Plano Regional de Saúde do Norte e o Plano Local de Saúde Feira/Arouca. Para melhor perceção, são igualmente apresentadas duas tabelas que sistematizam a informação analisada: a Tabela 1 procura justificar os eixos delineados, bem como os objetivos inerentes a cada um, com base nos principais problemas detetados no Perfil de Saúde; a Tabela 2 enquadra os eixos estratégicos com as grandes linhas orientadoras de âmbito internacional, nacional, regional e local, no domínio da saúde.

A segunda parte do relatório enumera e descreve as propostas de intervenção a serem implementadas no Município de Arouca no âmbito da estratégia. Com o intuito de responder aos objetivos elencados em cada um dos eixos estratégicos designados previamente, as propostas contemplam dois tipos de intervenção: as estruturantes (ações continuadas ao longo tempo) e as pontuais (que serão dinamizadas num período específico do ano). Refira-se que as iniciativas propostas, alvo de discussão conjunta com a autarquia local, pretendem ser o mais transversais possível a todos os eixos de intervenção, sendo elas em número reduzido, dado tratar-se de uma estratégia que procura atuar em pontos considerados mais críticos.

No final de cada proposta estão, ainda, listados os indicadores de monitorização, os quais correspondem à última etapa de desenvolvimento da Estratégia Municipal de Saúde: a monotorização e avaliação das propostas implementadas.

O processo de monotorização e avaliação agrega os impactos e respetivos indicadores de monotorização, os quais permitem avaliar os objetivos estratégicos delineados. Estes indicadores procuram medir a evolução da saúde e bem-estar da população em Arouca, ao nível dos determinantes da saúde. O processo de acompanhamento e cumprimento dos objetivos a atingir em cada proposta assenta num processo de monotorização e avaliação, implementado pelo Observatório da Saúde, o qual tem como objetivo recolher, atualizar e analisar os indicadores subjacentes ao Perfil de Saúde de Arouca.

Em algumas das propostas elencadas poderá ter de ser realizado um inquérito à população e/ou entidades locais de forma a complementar a informação do Perfil de Saúde, bem como recolher dados necessários para uma correta implementação da proposta. A avaliação deve ser contínua podendo ser realizada uma avaliação intermédia e uma avaliação final na qual deve estar espelhado o ponto de situação das ações implementadas, para, assim, aplicar medidas que respondam aos resultados inerentes.

EIXOS ESTRATÉGICOS

Eixo 1| Literacia, Cidadania e Comunicação em Saúde

Objetivos:

1.1. Capacitar os cidadãos para o conceito amplo de saúde, sendo esta o resultado da responsabilidade de cada individuo e não só das entidades de saúde

1.2. Capacitar os cidadãos para que estes possam tomar decisões mais conscientes e informadas no domínio da saúde

1.3. Potenciar espaços de participação da comunidade que fomentem o debate em torno do planeamento e promoção da saúde local

1.4. Sensibilizar as entidades empregadoras e os cidadãos para as doenças profissionais e a saúde no local de trabalho

1.5. Comunicar de forma estruturada e acessível a oferta da rede de cuidados de saúde pública e privada existente na área do município

1.6. Definir canais de comunicação mais eficazes com a comunidade que salvaguardem sobretudo as franjas mais vulneráveis

Eixo 2| Bem-Estar, Saúde Ambiental e Qualidade de Vida

Objetivos:

2.1. Promover estilos de vida saudáveis assentes na prática de atividade física e na adoção de uma alimentação adequada, por via da mudança comportamental

2.2. Reforçar os níveis de monitorização da saúde dos cidadãos e criar medidas de intervenção que valorizem a prática de estilos de vida ativos e saudáveis

2.3. Requalificar e ampliar o concelho de Arouca com espaços que fomentem a prática de atividade física e de uma alimentação saudável, adaptada às diversas necessidades dos diferentes grupos etários e de acordo com as preferências da comunidade, de forma descentralizada pelas diversas freguesias

2.4. Desenvolver uma estratégia local para o desafio da saúde mental, estabelecendo uma cultura comum entre profissionais de saúde e a comunidade em torno desta matéria

2.5. Promover uma estratégia local de promoção de saúde ocupacional, mobilizando entidades do setor público e privado em torno desta matéria

2.6. Promover uma mobilidade saudável e sustentável, dando prioridade aos modos suaves e à utilização de transportes coletivos, em detrimento do transporte individual privado

2.7. Contribuir para a sustentabilidade e eficiência do território, envolvendo a comunidade, dotando-a, ainda, de competências no âmbito da qualidade ambiental

2.8. Qualificar o município de mecanismos capazes de monitorizar parâmetros ambientais, de forma continua e sistemática

Eixo 3| Vida Segura e Inclusiva

Objetivos:

3.1. Identificar e combater o isolamento e a solidão das pessoas do concelho com estratégias intergeracionais e valorativas, em articulação com as orientações definidas no Plano Gerontológico Municipal

3.2. Promover a inclusão da população mais vulnerável com o reforço do apoio social

3.3. Promover dinâmicas culturais com o intuito de qualificar, de uma forma inclusiva, a vivência urbana em Arouca, mantendo e atraindo novos públicos para o concelho

3.4. Qualificar os espaços públicos dos aglomerados promovendo condições de fruição dos espaços urbanos (circulação pedonal sem barreiras arquitetónicas e urbanísticas, valorização dos espaços verdes e de outros espaços de sociabilidade), reforçando as condições físicas e ambientais do território e garantindo ambientes seguros a toda a população

3.5. Reforçar a cobertura de emergência médica com postos móveis de primeira abordagem, no sentido de diminuir o tempo de resposta aos lugares mais isolados

3.6. Promover mecanismos de capacitação em matéria de primeiros socorros e suporte básico de vida da população mais isolada e residente em locais mais afastados dos estabelecimentos de saúde

Eixo 4| Acessibilidade, Transportes e Coesão no Acesso à Saúde

Objetivos:

4.1. Alargar a rede de transportes urbanos (inclusivos e amigos do ambiente), de forma que chegue à maior parte da população, sobretudo a mais isolada

4.2. Garantir maior equidade no acesso à saúde, atenuando as dificuldades sentidas pelas comunidades mais vulneráveis

4.3. Reforçar a capacidade de resposta da rede de cuidados de saúde, nomeadamente ao nível dos cuidados de saúde primários, garantindo um serviço de proximidade eficaz e de qualidade

4.4. Desenvolver esforços no sentido de alargar a oferta de meios complementares de diagnóstico e terapêutica no Município

Eixo 5| Governança e Sustentabilidade Institucional

Objetivos:

5.1. Clarificar as competências da autarquia no domínio da Saúde, no âmbito do processo de descentralização de competências (Decreto-Lei 23/2019 de 30 de janeiro)

5.2. Reforçar a cooperação e articulação entre as diversas entidades locais, fomentando a criação de plataformas de diálogo tendo por base o conceito de Saúde em Todas as Políticas

5.3. Mobilizar recursos financeiros, sociais e institucionais para a implementação de projetos estratégicos, reunindo mecanismos capazes de os concretizar

5.4. Impulsionar as relações interconcelhias, contribuindo e influenciando a construção de estratégias integradas de desenvolvimento, cuja implementação se valoriza através de ganhos em economias de escala

5.5. Promover o olhar para o exterior, que se pode consubstanciar na participação em redes nacionais e europeias

5.6. Reforçar as dinâmicas participativas em articulação com o Conselho Municipal de Saúde, órgão de cooperação no planeamento e na definição de Estratégias de Saúde a nível municipal

Tabela 1 - Eixos Estratégicos e Objetivos: Interligação com os principais problemas elencados pelo Perfil de Saúde

	Eixo 1					
	Literacia, Cidadania e Comunicação em Saúde					
Principais problemas detetados no perfil de saúde	1.1. Capacitar os cidadãos para o conceito amplo de saúde, sendo esta o resultado da responsabilidade de cada individuo e não só das entidades de saúde;	1.2. Capacitar os cidadãos para que estes possam tomar decisões mais conscientes e informadas no domínio da saúde	1.3. Potenciar espaços de participação da comunidade que fomentem o debate em torno do planeamento e promoção da saúde local	1.4. Sensibilizar as entidades empregadoras e os cidadãos para as doenças profissionais e a saúde no local de trabalho	1.5. Comunicar de forma estruturada e acessível a oferta da rede de cuidados de saúde pública e privada existente na área do município	1.6. Definir canais de comunicação mais eficazes com a comunidade que salvaguardem sobretudo as franjas mais vulneráveis
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde			x		x	
Reduzida oferta de transportes públicos						
Poucos meios de diagnóstico em saúde						
Parcas condições físicas nos cuidados de saúde locais						
Dificuldade de comunicação com os cuidados de saúde locais			x			
Reduzida oferta de profissionais e de respostas no âmbito da saúde mental face ao aumento de problemas do foro mental na população			x	x		
Baixos níveis de literacia em saúde	x	x	x			
Dificuldades de comunicação (autarquia-comunidade-atores locais)	x		x			x
Parcas condições habitacionais						
Reduzida articulação institucional, com canais de comunicação ineficazes						x
Dificuldade de fixação da população no concelho						
Elevados gastos relacionados com questões ambientais	x					
Envelhecimento da população						
Aumento do número de habitantes em situação de isolamento e/ou solidão						
Falta de espaços para a prática de atividades desportivas			x			
Sedentarismo	x	x	x			
Falta de espaços culturais/lazer, sobretudo para os mais jovens			x			
Reduzida literacia alimentar	x	x	x			
Obesidade infantil	x	x				
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal						

	Eixo 2							
	Bem-Estar, Saúde Ambiental e Qualidade de Vida							
Principais problemas detetados no perfil de saúde	2.1. Promover estilos de vida saudáveis assentes na prática de atividade física e na adoção de uma alimentação adequada, por via da mudança comportamental	2.2. Reforçar os níveis de monitorização da saúde dos cidadãos e criar medidas de intervenção que valorizem a prática de estilos de vida saudáveis	2.3. Requalificar e ampliar o concelho de Arouca com espaços que fomentem a prática de atividade física e de uma alimentação saudável, adaptada às diversas necessidades dos diferentes grupos etários e de acordo com as preferências da comunidade, de forma descentralizada pelas diversas freguesias	2.4. Desenvolver uma estratégia local para o desafio da saúde mental, estabelecendo uma cultura comum entre profissionais de saúde e a comunidade em torno desta problemática	2.5. Promover uma estratégia local de promoção de saúde ocupacional, mobilizando entidades do setor público e privado em torno desta matéria	2.6. Promover uma mobilidade saudável e sustentável, dando prioridade aos modos suaves e á utilização de transportes coletivos	2.7. Contribuir para a sustentabilidade e eficiência do território, envolvendo a comunidade, dotando-a, ainda, de competências no âmbito da qualidade ambiental	2.8. Qualificar o município de mecanismos capazes de monitorizar parâmetros ambientais, de forma continua e sistemática
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde		x		x				
Reduzida oferta de transportes públicos								
Poucos meios de diagnóstico em saúde								
Parcas condições físicas nos cuidados de saúde locais								
Dificuldade de comunicação com os cuidados de saúde locais								
Reduzida oferta de profissionais e de respostas no âmbito da saúde mental face ao aumento de problemas do foro mental na população				x	x			
Baixos níveis de literacia em saúde	x	x	x	x				
Dificuldades de comunicação (autarquia-comunidade-atores locais)								
Parcas condições habitacionais								
Reduzida articulação institucional, com canais de comunicação ineficazes								
Dificuldade de fixação da população no concelho								
Elevados gastos relacionados com questões ambientais							x	x
Envelhecimento da população		x	x					
Aumento do número de habitantes em situação de isolamento e/ou solidão		x						
Falta de espaços para a prática de atividades desportivas	x	x	x					
Sedentarismo	x	x	x					
Falta de espaços culturais/lazer, sobretudo para os mais jovens			x					
Reduzida literacia alimentar	x	x	x					
Obesidade infantil	x	x	x					
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal			x			x		

	Eixo 3					
	Vida Segura e Inclusiva					
Principais problemas detetados no perfil de saúde	3.1. Identificar e combater o isolamento e a solidão das pessoas do concelho com estratégias intergeracionais e valorativas, em articulação com as orientações definidas no Plano Gerontológico Municipal	3.2. Promover a inclusão da população mais vulnerável com o reforço do apoio social	3.3. Promover dinâmicas culturais com o intuito de qualificar, de uma forma inclusiva, a vivência urbana em Arouca, mantendo e atraindo novos públicos para o concelho	3.4. Qualificar os espaços públicos dos aglomerados promovendo condições de fruição dos espaços urbanos (circulação pedonal sem barreiras arquitetónicas e urbanísticas, valorização dos espaços verdes e de outros espaços de sociabilidade), reforçando as condições físicas e ambientais do território e garantindo ambientes seguros a toda a população	3.5. Reforçar a cobertura de emergência médica com postos móveis de primeira abordagem, no sentido de diminuir o tempo de resposta aos lugares mais isolados	3.6. Promover mecanismos de capacitação em matéria de primeiros socorros e suporte básico de vida da população mais isolada e residente em locais mais afastados dos estabelecimentos de saúde
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde					x	x
Reduzida oferta de transportes públicos		x				
Poucos meios de diagnóstico em saúde						
Parcas condições físicas nos cuidados de saúde locais						
Dificuldade de comunicação com os cuidados de saúde locais					x	x
Reduzida oferta de profissionais e de respostas no âmbito da saúde mental face ao aumento de problemas do foro mental na população						
Baixos níveis de literacia em saúde		x				x
Dificuldades de comunicação (autarquia-comunidade-atores locais)						
Parcas condições habitacionais				x		
Reduzida articulação institucional						
Dificuldade de fixação da população no concelho			x			
Elevados gastos relacionados com questões ambientais						
Envelhecimento da população	x	x		x	x	x
Aumento do número de habitantes em situação de isolamento e/ou solidão	x	x			x	x
Falta de espaços para a prática de atividades desportivas						
Sedentarismo				x		
Falta de espaços culturais/lazer, sobretudo para os mais jovens			x			
Reduzida literacia alimentar						
Obesidade infantil						
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal		x		x		

	Eixo 4			
	Acessibilidade, Transportes e Coesão no Acesso à Saúde			
Principais problemas detetados no perfil de saúde	4.1. Alargar a rede de transportes urbanos (inclusivos e amigos do ambiente), de forma que chegue à maior parte da população, sobretudo a mais isolada	4.2. Garantir maior equidade no acesso à saúde, atenuando as dificuldades sentidas pelas comunidades mais vulneráveis	4.3. Reforçar a capacidade de resposta da rede de cuidados de saúde, nomeadamente ao nível dos cuidados de saúde primários, garantindo um serviço de proximidade eficaz e de qualidade	4.4. Desenvolver esforços no sentido de alargar a oferta de meios complementares de diagnóstico e terapêutica no Município
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde	x	x	x	x
Reduzida oferta de transportes públicos	x	x	x	x
Poucos meios de diagnóstico em saúde		x	x	x
Parcas condições físicas nos cuidados de saúde locais		x	x	
Dificuldade de comunicação com os cuidados de saúde locais		x	x	
Reduzida oferta de profissionais e de respostas no âmbito da saúde mental face ao aumento de problemas do foro mental na população		x	x	
Baixos níveis de literacia em saúde		x		
Dificuldades de comunicação (autarquia-comunidade-atores locais)				
Parcas condições habitacionais				
Reduzida articulação institucional				
Dificuldade de fixação da população no concelho	x	x		
Elevados gastos relacionados com questões ambientais				
Envelhecimento da população				
Aumento do número de habitantes em situação de isolamento e/ou solidão	x	x		
Falta de espaços para a prática de atividades desportivas				
Sedentarismo				
Falta de espaços culturais/lazer, sobretudo para os mais jovens				
Reduzida literacia alimentar				
Obesidade infantil				
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal				

	Eixo 5					
	Governança e Sustentabilidade Institucional					
Principais problemas detetados no perfil de saúde	5.1. Clarificar as competências da autarquia no domínio da Saúde, no âmbito do processo de descentralização de competências (Decreto-Lei 23/2019 de 30 de janeiro)	5.2. Reforçar a cooperação e articulação entre as diversas entidades locais fomentando a criação de plataformas de diálogo tendo por base o conceito de Saúde em Todas as Políticas	5.3. Mobilizar recursos financeiros, sociais e institucionais para a implementação de projetos estratégicos, reunindo mecanismos capazes de os concretizar	5.4. Impulsionar as relações interconcelhias, contribuindo e influenciando a construção de estratégias integradas de desenvolvimento, cuja implementação se valoriza através de ganhos em economias de escala	5.5. Promover o olhar para o exterior, que se pode consubstanciar na participação em redes nacionais e europeias	5.6. Reforçar as dinâmicas participativas em articulação com o Conselho Municipal de Saúde, órgão de cooperação no planeamento e na definição de Estratégias de Saúde a nível municipal
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde			x	x	x	x
Reduzida oferta de transportes públicos			x	x	x	x
Poucos meios de diagnóstico em saúde			x		x	x
Parcas condições físicas nos cuidados de saúde locais			x		x	x
Dificuldade de comunicação com os cuidados de saúde locais		x	x		x	x
Reduzida oferta de profissionais e de respostas no âmbito da saúde mental face ao aumento de problemas do foro mental na população			x		x	x
Baixos níveis de literacia em saúde			x		x	x
Dificuldades de comunicação (autarquia-comunidade-atores locais)	x	x	x		x	x
Parcas condições habitacionais			x		x	x
Reduzida articulação institucional		x	x	x	x	x
Dificuldade de fixação da população no concelho			x		x	x
Elevados gastos relacionados com questões ambientais			x		x	x
Envelhecimento da população			x		x	x
Aumento do número de habitantes em situação de isolamento e/ou solidão			x		x	x
Falta de espaços para a prática de atividades desportivas			x		x	x
Sedentarismo			x		x	x
Falta de espaços culturais/lazer, sobretudo para os mais jovens			x		x	x
Reduzida literacia alimentar			x		x	x
Obesidade infantil			x		x	x
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal			x		x	x

Tabela 2 - Eixos Estratégicos: Enquadramento na visão das linhas orientadores da OMS, Plano Nacional de Saúde 2021-2030, Plano Regional de Saúde do Norte 2014-2016 e Plano Local de Saúde Feira/Arouca

	Eixo 1	Eixo 2	Eixo 3	Eixo 4	Eixo 5
	Literacia, Cidadania e Comunicação em Saúde	Bem-Estar, Saúde Ambiental e Qualidade de Vida	Vida Segura e Inclusiva	Acessibilidade, Transportes e Coesão no Acesso à Saúde	Governança e Sustentabilidade Institucional
Organização Mundial de Saúde (OMS)					
Redução em 25% da mortalidade prematura por DNT	x	x		x	x
80% da pop. deve ter acesso a medicação e tecnologias fulcrais ao combate de DNT		x		x	x
50% da população deve ter acesso a terapia medicamentosa e aconselhamento na Diabetes	x	x		x	x
Redução em 10% do consumo nocivo de álcool	x	x			x
Redução em 10% da inatividade física	x	x			x
Redução em 30% do uso de tabaco	x	x			x
Redução em 30% da ingestão de sal	x	x			x
Redução em 25% da prevalência de hipertensão	x	x			x
0% de aumento de diabetes/obesidade	x	x			x
Plano Nacional de Saúde 2021-2030					
Promover a Saúde	x	x	x	x	x
Manter ou reforçar as estratégias que funcionam	x	x			x
Recuperar e melhorar o acesso e a intervenção em saúde	x	x			x
Preparar e antecipar o futuro	x	x	x	x	x
Plano Regional de Saúde do Norte 2014-2016 (PRSN)					
Diminuir a taxa bruta de mortalidade prematura das doenças cerebrovasculares para 7,8/10000 hab.	x	x			x
Atingir uma taxa bruta de mortalidade prematura de tumor maligno da traqueia, brônquios e pulmões para 16,4/10000 hab.	x	x			x
Manter a taxa bruta de mortalidade prematura do tumor maligno do estômago para 9,5/10000 hab.	x	x			x
Diminuir a taxa bruta de mortalidade prematura do tumor maligno da mama feminina para 11,0/10000 hab.	x	x			x
Atingir uma taxa bruta de mortalidade prematura do tumor maligno do cólon e reto para 8,2/10000 hab.	x	x			x
Atingir uma proporção de inscritos nos ACeS/ULS com diagnóstico de diabetes superior a 6,5% e inferior a 12,9%	x	x			x
Atingir uma proporção de inscritos nos ACeS/ULS com diagnóstico de perturbações depressivas, no sexo feminino, de 10,0%	x	x			x
Diminuir a taxa de incidência de tuberculose para 22,4/10000	x	x			x
Diminuir a taxa de internamento por DPOC para 27,0/10000	x	x			x
Diminuir a taxa de incidência da infeção VIH para 3,0/100000	x	x			x
Diminuir a prevalência de HTA para 37,0%	x	x			x
Diminuir a prevalência de consumo de tabaco em meio escolar (3º ciclo) nos últimos 30 dias para 25,0%	x	x			x

Diminuir a prevalência da obesidade nas crianças escolarizadas entre os 6 e 8 anos para 14,0%	x	x			x
Diminuir a proporção de jovens escolarizados, do 6º, 8º e 10º anos, com mais de um episódio de embriaguez para valores inferiores a 20,0%	x	x			x
Aumentar a proporção de jovens escolarizados, do 6º, 8º e 10º ano, que praticam atividades física mais de 3 vezes por semana, para valores superiores a 60%	x	x			x
Plano Local de Saúde Feira/Arouca 2018-2020					
Tabagismo	x	x			x
Alimentação Saudável	x	x			x
Atividade Física	x	x	X		x
Saúde Mental	x	x	X		x
Literacia em Saúde	x	x			x

PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO

As propostas apresentadas contemplam dois tipos de intervenção: as estruturantes (ações continuadas ao longo tempo) e as pontuais (que serão dinamizadas num período específico do ano). As intervenções têm como objetivo responder aos objetivos elencados em cada um dos eixos designados anteriormente, estando em linha com as necessidades decorrentes do Perfil de Saúde e com as restantes orientações estratégicas dos mais variados níveis de governação.

Desta forma, foram elencadas dez propostas, as quais são apresentadas de seguida em forma de "ficha técnica" onde será descrita a proposta, a sua justificação, quais os seus objetivos operacionais, as entidades envolvidas, a ligação aos principais documentos estratégicos locais e, ainda, o impacto e indicadores de monitorização.

Assim, as propostas apresentadas são:

1. Observatório de Saúde
2. Saúde e Proximidade
3. Balcão SNS24 – Unidade Móvel
4. Montanhas Vivas
5. Saúde Mental e Ocupacional
6. Centro de ativ'IDADES
7. Saúde e Sustentabilidade
8. Arouca *step by step*
9. Arouca + Saúde
10. Saúde Social

Tabela 3- Interligação das propostas de intervenção com os eixos estratégicos

Proposta de Intervenção	Eixo Estratégicos				
	1. Literacia, Cidadania e Comunicação em Saúde	2. Bem-Estar, Saúde Ambiental e Qualidade de Vida	3. Vida Segura e Inclusiva	4. Acessibilidade, Transportes e Coesão no Acesso à Saúde	5. Governança e Sustentabilidade Institucional
Observatório de Saúde	x	x	x	x	x
Saúde e Proximidade			x	x	x
Balcão SNS24 – Unidade Móvel	x	x	x	x	x
Montanhas Vivas	x	x	x		x
Saúde Mental e Ocupacional	x	x	x		x
Centro de ativ'IDADES	x	x	x		x
Saúde e Sustentabilidade	x	x			x
Arouca step by step	x	x	x		x
Arouca + Saúde	x	x	x	x	x
Saúde Social	x	x	x	x	x

TÍTULO: Observatório de Saúde

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1, 2, 3, 4 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Necessidade de melhorar a comunicação com a comunidade e atores locais
- Necessidade de fortalecer a articulação institucional entre entidades
- Desconhecimento dos impactos das atividades de saúde e bem-estar desenvolvidas pelos diversos atores

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

O Observatório da Saúde pretende ser uma plataforma de recolha e análise de dados de fontes secundárias sobre a procura e a oferta de cuidados e de iniciativas de saúde e bem-estar que são implementadas no concelho de Arouca pelos diversos atores locais. É objetivo, também, deste Observatório monitorizar a Estratégia Municipal de Saúde, através de inquéritos à população. A recolha desta informação deve ser efetuada de forma exaustiva e sistemática para auxiliar a formulação de políticas de saúde por parte da autarquia e em colaboração com os diversos atores locais, nomeadamente o ACeS.

A plataforma deve abarcar as iniciativas implementadas pelos diversos atores locais, os objetivos das mesmas, a data de realização e os respetivos resultados (e.g., número de beneficiários e impacto junto dos mesmos). Para tal, os diversos atores devem de forma periódica e sistemática alimentar a plataforma, fazendo chegar ao município os dados acima elencados.

Prevê-se, ainda, que no âmbito deste Observatório se desenvolva um projeto piloto de monitorização de sinais vitais e de atividade física, devendo para o efeito ser contratada uma empresa/start-up na área da tecnologia que detenha dispositivos de monitorização (e.g. pulseiras) destes dados, distribuindo depois os mesmos por um número restrito de pessoas, previamente determinadas. Posteriormente, estes dados deverão ser disponibilizados às equipas de saúde locais, que ficarão responsáveis pelo seu armazenamento e tratamento, sendo o ACeS um parceiro fundamental neste projeto.

Por fim, o observatório tem como premissa desenvolver um mecanismo de comunicação eficiente para toda a população, tendo em conta as respetivas idiossincrasias. Deve ser repensada a forma como a comunicação é dirigida aos diferentes públicos-alvo, nomeadamente como esta pode cativar mais a população juvenil (através, por exemplo, das redes sociais e/ou

com recurso a influenciadores digitais) e como chegar de modo otimizado à população mais velha (através, por exemplo, de uma comunicação de proximidade pelos presidentes de junta e párocos, ou através de campanhas de sensibilização dinamizadas pelo comércio e estabelecimentos locais).

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Criar uma plataforma concelhia gerida pela Câmara Municipal em articulação com o ACeS, que contemple informação sobre as iniciativas de saúde e bem-estar que são dinamizadas no concelho de Arouca. Tal permitirá:
   - Criar condições para uma análise sistemática dos impactos das atividades desenvolvidas no concelho, de forma a assegurar a melhoria continua das mesmas
   - Recolher, agrupar e tratar dados (e.g. procura e oferta de serviços de saúde e de outros domínios setoriais) e definir uma programação futura com base nas necessidades identificadas
2. Elaborar um projeto-piloto de monitorização de sinais vitais e de atividade física
3. Desenvolver mecanismos de comunicação sistemática e dirigida aos diferentes públicos (idosos, jovens, atores-locais) sobre iniciativas com impacto na saúde

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca; ACeS Feira/Arouca	Principais Parceiros	Juntas de Freguesia; Associações Locais; Meios de Comunicação Locais

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Estratégico Arouca 2030

Plano Local de Saúde ACeS Feira/Arouca

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Aumento dos níveis de monitorização da saúde da população
- Avaliação das atividades e iniciativas de saúde e bem-estar desenvolvidas pelos diversos atores locais
- Avaliação do progresso e evolução da saúde da população de Arouca
- Ampliação da divulgação mensal de novas mensagens, no domínio da saúde, através dos meios de comunicação locais

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Constituição do Observatório da Saúde	...
População abrangida pelo projeto piloto de monotorização de sinais vitais e de atividade física (N.º)	Folha de verificação (registos) Indicadores do ACeS Feira/Arouca
Iniciativas desenvolvidas por atores locais no âmbito da promoção da saúde e prevenção da doença (N.º)	Levantamento de ações de divulgação Registo das atividades dinamizadas
Workshops e ações dinamizadas pelo município sobre temáticas direta e indiretamente relacionadas com a saúde (N.º)	Levantamento de ações de divulgação Registo das atividades dinamizadas

TÍTULO: Saúde e Proximidade

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 3,4 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Crescente envelhecimento da população
- Níveis de isolamento e solidão elevados em algumas freguesias
- Transportes coletivos em número reduzido e com pouca oferta de horários
- Ausência de uma rede concelhia de transportes
- Dificuldade de acesso aos serviços centrais e de saúde

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

O projeto Saúde e Proximidade tem por base a implementação de um transporte coletivo, itinerante pelos diversos lugares das diferentes freguesias do município, que permita às pessoas que habitam nos locais mais isolados do concelho um acesso privilegiado ao centro da sede de concelho. Os circuitos de deslocação devem ser definidos internamente pelo Município, programando paragens específicas para a entrada e saída dos cidadãos. O veículo deve reunir todas as condições de acessibilidade para os diferentes grupos etários que o utilizem.

Em simultâneo, de forma a chegar à população mais vulnerável e com limitações físicas/psicológicas, o município, em colaboração com as juntas de freguesia, pode disponibilizar um "transporte a pedido", ou seja, todo o cidadão que reúna estas característica, definidas em regulamento próprio, pode solicitar este serviço ao município, nomeadamente para deslocações aos cuidados de saúde primários ou a outro tipo de serviços municipais/locais.

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Conceber um transporte público (amigo do ambiente) pelas diversas freguesias do concelho
2. Promover uma maior inclusão social, ao aproximar os residentes das localidades mais afastadas da sede de concelho
3. Proporcionar uma maior autonomia às pessoas, sobretudo as mais velhas, potenciando a sua inclusão social e diminuindo, consequentemente, os seus níveis de solidão e isolamento

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca	Principais Parceiros	Juntas de Freguesia; Transportadora

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Gerontológico Municipal

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Redução dos níveis de solidão na população, sobretudo nas pessoas mais velhas
- Aumento dos níveis de bem-estar da população em geral
- Aproximação da população aos serviços locais (e.g., comércio, serviços públicos, espaços de lazer, etc.)
- Aumento da independência e autonomia das pessoas
- Aumento da participação nas iniciativas locais

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
População que utiliza o transporte de proximidade (N.º)	Folha de verificação (registos)
Marcação de viagens a pedido (N.º)	Folha de verificação (registos)

TÍTULO: Balcão SNS 24 – Unidade Móvel

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1,2 3, 4 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Crescente envelhecimento da população
- Transportes coletivos reduzidos e com poucos horários
- Reduzido acesso aos cuidados de saúde locais, nomeadamente de prevenção
- Baixos níveis de literacia em saúde

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

O Balcão SNS 24 - Unidade Móvel assume-se como um serviço de proximidade à população do concelho de Arouca na área da Saúde, prestando cuidados de saúde, bem como de apoio social, em função das necessidades, beneficiando sobretudo a população mais envelhecida e isolada. Esta unidade móvel terá uma periodicidade específica nos diversos lugares do concelho e a sua equipa contempla, numa primeira fase, um motorista e um técnico que permitirá a realização de um acompanhamento aos utentes, com recurso à telemedicina.

Numa segunda fase, poderá ainda integrar outras funcionalidades a definir futuramente entre as entidades parceiras (e.g. rastreios, sessões de educação para a saúde dirigidas à comunidade, acompanhamento e sinalização de casos de vulnerabilidade social, entre outros).

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Reforçar uma oferta de saúde integrada através de viaturas/unidades móveis de saúde, envolvendo diversos serviços, nomeadamente telemedicina.
2. Promover campanhas de educação para a saúde em geral

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca; ACeS Feira/Arouca	Principais Parceiros	Juntas de Freguesia

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Local de Saúde ACeS Feira/Arouca

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Aumento da qualidade de vida
- Complemento dos serviços prestados pelo SNS
- Aumento de igualdade no acesso aos cuidados de saúde
- Aumento de serviços de saúde de proximidade

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Implementação do Balcão SNS 24 - Unidade Móvel	...
População que avalia com "Bom" ou "Muito Bom" a oferta de cuidados de saúde de proximidade ao lugar de residência (%)	Inquérito à população em geral Indicadores do ACeS Feira/Arouca

TÍTULO: Montanhas Vivas

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1,2, 3 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Necessidade de prestar uma resposta mais atempada em situações de emergência médica
- Aumento do número de acidentes de viação com vítimas

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

O projeto Montanhas Vivas pretende ser uma ação que visa dar resposta a casos de emergência médica de forma rápida e preventiva, em articulação com as entidades de saúde e de assistência médica (bombeiros), salvaguardando o cidadão face ao tempo de deslocação das viaturas de emergência médica, sobretudo os que residem em locais mais isolados.

Este projeto pretende, por um lado, dotar alguns espaços das freguesias do concelho de Arouca (a definir pela autarquia e juntas de freguesia) de kits de montanha com material capaz de prestar primeiros socorros e, por outro lado, munir os elementos do executivo das juntas de freguesia e de outras associações/entidades locais, bem como demais cidadãos interessados, de conhecimentos acerca de matéria de primeiros socorros e suporte básico de vida, através de ações de formação, prestadas pelas entidades de saúde ou bombeiros locais.

Numa segunda vertente, este projeto visa, também, capacitar a comunidade em temas como a educação rodoviária e a prevenção de acidentes domésticos, através de ações de sensibilização/workshops, em parceria com a Proteção Civil.

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Sensibilizar os membros das juntas de freguesia e de associações/entidades locais, bem como demais cidadãos interessados, para a importância dos primeiros socorros, dotando-os de conhecimento básico sobre primeiros socorros e suporte básico de vida
2. Fornecer e dotar espaços estratégicos das freguesias de equipamentos de emergência médica
3. Consciencializar a comunidade em geral para a importância da prevenção rodoviária e dos acidentes domésticos

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca; ACeS Feira/Arouca	Principais Parceiros	Juntas de Freguesia; Bombeiros; Proteção Civil de Arouca

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Diretor Municipal

Plano Local de Saúde ACeS Feira/Arouca

Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Aumento de conhecimentos de primeiros socorros e suporte básico de vida à comunidade
- Redução de complicações de saúde mais graves
- Aumento da segurança da população face a casos de emergência médica
- Redução do número de acidentes rodoviários e domésticos

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Ações de formação e sensibilização implementadas no âmbito dos primeiros socorros e suporte básico de vida (N.º)	Registo das atividades dinamizadas
Cidadãos intervencionados (N.º)	Registo de intervenções
Ações de formação e sensibilização implementadas no âmbito da prevenção rodoviária e acidentes domésticos (N.º)	Registo das atividades dinamizadas

TÍTULO: Saúde Mental e Ocupacional

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1,2 3 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Problemas relacionados com a Saúde Mental da população, nomeadamente níveis elevados de distress emocional (ansiedade)
- Dificuldade de inserção pessoal e profissional de pessoas com perturbações mentais e/ou em vulnerabilidade social na comunidade e no mercado de trabalho

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

Projeto 1 – Quinta Social Inclusiva Comunitária

A Quinta Social Inclusiva Comunitária pretende ser um espaço de inclusão para pessoas com perturbações mentais e/ou em vulnerabilidade social que sentem dificuldade de inserção na sociedade e no mercado laboral. Assim, pretende dotar estes beneficiários de um treino de competência pessoal, social e profissional, através da dinamização de atividades em diversas áreas, nomeadamente: saúde mental, bem-estar físico e emocional, produção agrícola e florestal, produção pecuária, desenvolvimento tecnológico e digital, desenvolvimento cultural e alojamento local.

Na área da saúde pretende-se ter um serviço de psicologia, de forma a dar resposta às diversas necessidades dos seus beneficiários; na área do bem-estar físico e emocional pretende-se incluir atividades de meditação, yoga e entre outras terapias alternativas; na área da produção agrícola e florestal a aposta assenta no cultivo de diversos produtos alimentares, bem como na limpeza florestal; na área da produção pecuária prevê-se a inclusão de animais na quinta, bem como uma interação destes com os beneficiários e serviços de produção alimentar; na área do desenvolvimento tecnológico e digital prevê-se a criação de um laboratório tecnológico associado ao desenvolvimento de recursos tecnológicos e digitais para a manutenção dos recursos endógenos da quinta (e.g., gestão de água, aproveitamento da luz solar, entre outros) e na área do desenvolvimento cultural pretende-se criar um espaço de lazer que fomente a leitura e a dinamização de atividades com vista à recuperação de saberes ancestrais.

Projeto 2 – Equilibra-te

O projeto Equilibra-te tem como finalidade promover uma resposta na área da saúde mental, através de um gabinete com um profissional de psicologia, que intervirá e apoiará a nível psicológico a comunidade em geral, em situação de vulnerabilidade e precariedade social. Desta forma, fornecerá apoio psicossocial, possibilitando um acompanhamento clínico e capacitando o individuo de forma individual e comunitária. Esta ação surge de vulnerabilidades assentes na violência doméstica, alcoolismo, falta de recursos e outras vicissitudes, agudizadas pelo contexto pandémico, o que vem realçar a necessidade de intervir nestes contextos. Este gabinete, além da vertente de consultas clínicas na área da psicologia, pretende: a) apoiar na capacitação de grupos específicos, através da dinamização de ações psicoeducativas a decorrer em locais estratégicos como escolas, empresas, IPSS, entre outros; b) desenvolver um programa de capacitação de literacia em saúde mental junto da comunidade, sobretudo a mais isolada.

Projeto 3 – Promoção da Saúde Mental em Contexto Laboral

Este projeto pretende que sejam criadas diversas iniciativas no âmbito da saúde mental pelo concelho de Arouca, reconhecendo este como um tema cada vez mais importante e necessário. Assim, serão promovidas iniciativas junto da comunidade, das escolas, associações locais, entre outras entidades locais, alusivas ao tema da saúde mental (e.g. ansiedade, stress, violência, adições, isolamento, entre outras), em parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Outra das iniciativas deste programa será sensibilizar as empresas com sede no concelho de Arouca para a promoção de locais de trabalho saudáveis. Desta forma, as empresas que melhores práticas obtiverem neste domínio, demonstrando um forte empenho na prevenção dos riscos psicossociais e promoção de locais de trabalho saudáveis e saúde ocupacional, serão distinguidas com um selo de qualidade nesta área, a atribuir pela autarquia em articulação com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, com a entrega do selo a ocorrer numa cerimónia pública.

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Combater e desmistificar o tema da saúde mental no concelho de Arouca
2. Promover a valorização pessoal e profissional dos cidadãos com perturbações mentais e/ou em vulnerabilidade social bem como a sua integração na sociedade
3. Reconhecer e distinguir as instituições de Arouca com contributos para a segurança, o bem-estar e a saúde (física e psicológica) no local de trabalho

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca	Principais Parceiros	Ordem dos Psicólogos; Associações/Entidades locais, regionais e nacionais; Tecido Empresarial Local; AECA; Agrupamento Escolares, IPSS

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Diretor Municipal

Plano Local de Saúde ACeS Feira/Arouca

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Reduzir o estigma social associado à saúde mental junto da comunidade
- Redução da sintomatologia depressiva
- Aumento da qualidade de vida
- Redução dos níveis de stress e ansiedade
- Minimizar problemas sociais e desigualdades no acesso ao emprego
- Recuperar a tradição através de práticas agrícolas e pecuárias
- Aumento da reintegração social e profissional de pessoas com perturbações mentais e/ou vulnerabilidade social

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Criação da Quinta Social Inclusiva Comunitária	…
Criação do Gabinete de Psicologia	...
Cidadãos beneficiários (N.º)	Registo dos beneficiários
Ações e atividades promovidas (N.º)	Registo de ações dinamizadas
Ações implementadas no âmbito da saúde mental em contexto escolar (N.º)	Inquérito em contexto escolar Registo das atividades dinamizadas
Ações implementadas no âmbito da saúde mental na comunidade (N.º)	Inquérito à população em geral Registo das atividades dinamizadas
Entidades aderentes ao programa de saúde ocupacional (N.º)	Registo do número de entidades Registo das atividades dinamizadas

TÍTULO: Centro de ativ'IDADES

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1, 2, 3 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Crescente envelhecimento da população
- População com baixos níveis de escolaridade e literacia digital e em saúde
- Níveis de isolamento e solidão elevados em algumas freguesias
- Transportes coletivos em número reduzido e com pouca oferta de horários
- Necessidade de espaços de convívio e lazer intergeracionais e intrageracionais
- Necessidade de oferta cultural descentralizada

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

O Centro de ativ'IDADES é um espaço de convívio descentralizado, que desenvolverá a sua atividade pelas diversas freguesias, podendo ter palco no tecido associativo local ou na própria sede das juntas de freguesia. O espaço deve ser criado num primeiro momento com recurso a técnicos/ voluntários que, em dias previamente estabelecidos, dinamizam atividades de acordo com a preferência dos participantes/beneficiários. Estes espaços devem a médio/longo prazo ser autossustentáveis, ou seja, serem os próprios beneficiários a reunirem-se e procurarem entre si garantir a dinamização de diversas atividades. Estes locais devem ter em conta questões de acessibilidade, quer geograficamente, quer em termos de mobilidade pedonal, sendo assim amigos das pessoas com maiores limitações motoras e respeitando a inclusão de todos. De forma a assegurar que estas atividades abranjam a população idosa em situação de vulnerabilidade extrema ou dependência física/psicológica, devem ser promovidas atividades ao domicílio adaptadas às necessidades dos seus beneficiários em articulação com as IPSS locais. Nesta vertente, em colaboração com técnicos especialistas, pretende-se promover um conjunto de visitas periódicas ao domicílio, com atividades lúdico-pedagógicas, potenciando a estimulação cognitiva, a proximidade, a inclusão social e o bem-estar.

O Centro de ativ'IDADES deve também procurar ser um espaço intergeracional, promovendo encontros entre famílias, através, por exemplo, de momentos de fruição cultural, com recurso à música, ao teatro, à dança, entre outros.

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Criar espaços de convívio nas diversas freguesias, de partilha de memórias e saberes e de ocupação criativa
2. Envolver a população sénior com a restante comunidade, através de voluntários/as, promovendo assim a intergeracionalidade

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca	Principais Parceiros	Juntas de freguesia; Associações Locais

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Gerontológico Municipal

Plano de Desenvolvimento Social de Arouca

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Redução dos níveis de solidão na população, sobretudo nas pessoas mais velhas
- Aumento dos níveis de bem-estar da população em geral
- Aumento do contacto com diversos momentos culturais
- Aumento da literacia em saúde
- Diminuição da infoexclusão social e digital
- Aumento da atividade física

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Criação dos Centros de ativ'IDADES	...
População idosa residente no município de Arouca em situação de isolamento e solidão (N.º)	Inquérito à população idosa
Ações de sensibilização e atividades promovidas no domínio da promoção da saúde e prevenção da doença (Nº)	Registo de ações dinamizadas Levantamento de ações de divulgação
População idosa residente no município de Arouca que não pratica atividade física (N.º)	Inquérito à população idosa Registo de ações dinamizadas
Eventos culturais realizados (N.º)	Registo de ações dinamizadas Folha de verificação (registos)

TÍTULO: Saúde e Sustentabilidade

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1,2 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Importância de contribuir para uma maior sustentabilidade ambiental
- Parca literacia ambiental da comunidade, nomeadamente para a gestão de recursos ambientais e recolha de resíduos urbanos

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

Saúde e Sustentabilidade é uma proposta que pretende aliar a qualidade ambiental do território, enquanto fator fundamental no processo de saúde pessoal e comunitário, bem como sensibilizar a comunidade para estas premissas, procurando fomentar nos indivíduos a importância de adoção de hábitos e compromissos em prol da sustentabilidade ambiental.

Assim, pretende-se trabalhar com base na ideia "Arouca - pulmão da AMP", através da implementação de uma rede de sensores de monitorização que possibilitem medir um conjunto de parâmetros ambientais, nomeadamente a qualidade do ar (e.g. instalação de equipamentos em três pontos fulcrais, Serra da Freita, Vale do Paiva e Centro Urbano), o ruído e a qualidade da água (e.g. implementação do projeto Aqua+). Estes dados permitirão munir o território de informação ambiental importante para auxiliar os processos de tomada de decisão.

Acresce, ainda, a necessidade de capacitar a comunidade para o uso sustentável dos recursos, nomeadamente água e energia, através da operacionalização de ações de educação e literacia ambiental, bem como reforçar a importância da recolha de resíduos, apostando na recolha seletiva de bio resíduos, contribuindo, assim, para a dinâmica global de redução de produção de resíduos a nível local.

Por último, esta ação deve reforçar a valorização e promoção dos recursos locais, com a dinamização de iniciativas de promoção e proteção de rios e florestas.

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Registar diversos parâmetros ambientais, nomeadamente dados meteorológicos, de emissão de poluentes e ruído, bem como verificar a produção de eletricidade, a partir de fontes renováveis nos edifícios municipais, gastos municipais com a iluminação pública, entre outros, através de estações com sensores a implementar pelo concelho
2. Educar os cidadãos para a importância da saúde ambiental
3. Aliar os bons índices ambientais concelhios a processos de melhoria contínua
4. Aumentar os níveis eficiência e sustentabilidade do território

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca	Principais Parceiros	Entidades prestadoras de serviços ambientais e tecnológicos

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Diretor Municipal

Relatório do Estado do Ordenamento do Território

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Promoção da melhoria da qualidade ambiental
- Promoção de espaços com energia mais sustentável e eficiente
- Redução dos custos ao nível da energia no concelho
- Afirmação do concelho de Arouca ao nível da qualidade ambiental - “Arouca - Pulmão da AMP”
- Capacitação da comunidade para a preservação ambiental e sustentabilidade do meio ambiente
- Fortalecimento da recolha de resíduos e implementação seletiva de bio resíduos

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
População que avalia com “Bom” e “Muito Bom” a qualidade do ar e o ruído do concelho (%)	Inquérito à população em geral
Qualidade do ar, da água e do ruído	Registos mensais/Dados emitidos pelos sensores
Despesas com gasto de energia nos edifícios públicos (€)	Registo documental do município
Ações de educação e literacia ambiental e de valorização dos recursos naturais (Nº)	Registo de ações dinamizadas
Implementação do sistema de recolha seletiva de bio resíduos	...

TÍTULO: Arouca *step by step*

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1,2 3 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- População com níveis de sedentarismo elevado, em particular a mais velha
- Transportes coletivos reduzidos e com pouca oferta de horários, o que dificulta a frequência de algumas atividades desportivas mais centralizadas
- Necessidade de incentivar a população para a prática de atividade física

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

O Arouca *step by step* pretende ser uma ação que alia a saúde ao território, fomentando e sensibilizando a comunidade arouquense para prática da atividade física e do desporto, criando hábitos para uma postura ativa de cada cidadão no que concerne à sua saúde. Assim, pretende-se apelar para a importância do não sedentarismo e da mobilidade através da democratização do acesso à prática desportiva, com a facilitação do acesso a espaços, equipamentos e planos de treino a facultar em zonas de natureza acessíveis a todos, nomeadamente o Parque do Gondim, a Ecovia e demais espaços existentes. Idealmente, pretende-se que a população usufrua dos espaços verdes disponíveis no concelho para caminhadas e práticas desportivas ao ar livre, de acesso livre e gratuito, de forma a aliar o desporto às amenidades locais.

Esta ação, que se destina a toda a população, com planos adaptados a cada faixa-etária e elaborados por técnicos especializados, abrange várias iniciativas, nomeadamente: a) qualificação dos espaços Parque do Gondim, Ecovia e espaço verde junto ao Museu Municipal, com equipamentos que fomentem a prática desportiva; b) implementação de um ginásio ao ar livre adaptado para uso intergeracional; c) adaptação de espaços com pistas tipo pump-track, parede de escalada e pista de arborismo; d) reconversão dos polidesportivos, numa lógica de sensibilização para a prática de diferentes modalidades junto da população mais jovem (e.g. projeto piloto no Polidesportivo de Santa Eulália), munindo-o de estruturas que permitam dinamizar diferentes desportos, garantindo, assim, maiores oportunidades de usufruto desportivo a crianças e jovens que diariamente se deparam com dificuldade no acesso.

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Sensibilizar os cidadãos para a importâncias e os benefícios da atividade física e desportiva
2. Aumentar os níveis de atividade física da população
3. Proporcionar o contacto com os recursos endógenos naturais do concelho, dando primazia ao uso dos equipamentos e espaços existentes por todo o concelho

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca	Principais Parceiros	Juntas de Freguesia; Associações Locais; Agrupamento de Escolas

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Gerontológico Municipal

Plano de Desenvolvimento Social de Arouca

Plano Local de Saúde ACeS Feira/Arouca

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Diminuição do sedentarismo e da inatividade física
- Maior contacto com os equipamentos e recursos locais do território
- Aumento das relações de proximidade entre a população

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Qualificar os espaços com novas ferramentas e planos de treino adaptados às diferentes faixas etárias	...
Implementação de um ginásio ao ar-livre e de pistas tipo pump-track, parede escalada e pistas de arborismo	...
População residente no município de Arouca que não pratica atividade física (N.º)	Inquérito à população em geral
População que avalia com “Bom” ou “Muito Bom” os espaços de promoção da atividade física e desportiva (%)	Inquérito à população em geral

TÍTULO: Arouca + Saúde

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1,2, 3, 4 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Baixos níveis de literacia em saúde
- Necessidade de criar hábitos de vida mais saudáveis, sustentados numa alimentação mais equilibrada, na prática de atividade física e de hábitos de higiene
- Obesidade infantil com níveis preocupantes em alguns jovens
- Baixos níveis de literacia alimentar, sobretudo nas pessoas mais velhas
- Patologias como hipertensão e diabetes (fatores de risco)

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

Projeto 1 – Informar e Capacitar

O Informar e Capacitar pretende ser um programa municipal de educação para a saúde que visa aumentar os níveis de literacia em saúde da população arouquense, tornando-os assim agentes ativos no seu processo de saúde individual. Em estreita articulação com os programas e iniciativas existentes no município (e.g. programa nutri+ nas escolas, sapatilhas verdes, programa municipal de saúde para todos – higiene pessoal e doméstica), este projeto visa educar para estilos de vida mais saudáveis, reforçando o valor da saúde de forma a prevenir a ocorrência de doenças. Este programa deve contemplar um conjunto de iniciativas direta e indiretamente relacionadas com a saúde, nomeadamente: alimentação saudável, atividade física e desportiva orientada para diferentes públicos-alvo, hábitos de higiene, prevenção e rastreio em áreas diferenciadas.

Projeto 2 – 12 meses/12temas

A iniciativa 12 meses/12 temas visa um conjunto de ações, durante todos os meses pelo concelho de Arouca, centradas em temas fulcrais para a promoção da saúde. Estas ações devem abarcar iniciativas com recurso a atividades pedagógicas, direta e indiretamente relacionadas com a promoção e prevenção da saúde, preferencialmente descentralizadas pelas diversas freguesias, sempre que possível. Desta forma, dever-se-ão reunir diversos parceiros e atores locais que durante o mês respetivo efetuarão ações consoante o tema em voga, de forma que sejam criadas sinergias e a mensagem chegue à comunidade de forma consistente.

A distribuição dos temas pelos 12 meses pode contemplar as seguintes temáticas:

1. Saúde Mental (e.g. sintomatologia depressiva, ao isolamento, à violência doméstica e ao uso excessivo do álcool)
2. Alimentação Saudável (e.g. alimentação com recurso aos produtos locais e ao uso das ervas aromáticas, redução do consumo de sal e de açúcar, modos de confeção dos alimentos)
3. Atividade física e desportiva (e.g. open days em ginásios, iniciativas que promovam a mobilidade pedonal e ciclável, aulas de grupo descentralizadas para todas as faixas etárias)
4. Informação em Saúde (e.g. ações de sensibilização par ao uso das novas tecnologias, nomeadamente na população mais velha, ações de sensibilização para o uso da saúde digital)
5. Saúde Ambiental (e.g. reciclagem, ações de recolha de resíduos, reutilização da água das chuvas, poupança de energia nas habitações, aquecimento e isolamento térmico nas habitações)
6. Saúde habitacional (e.g. adoção de hábitos de higiene doméstica, cuidados habitacionais, adaptação das habitações)

Projeto 2 – Saúde à mesa

O projeto Saúde à Mesa tem como premissa dotar a população de Arouca de melhores hábitos alimentares, diminuindo para o efeito a taxa de obesidade infantil e o risco de doenças associadas a uma alimentação menos correta, reduzindo, para o efeito, a ingestão diária de sal, açúcar e de comportamentos aditivos como o álcool. Assim, deverão ser promovidos, de forma regular nas escolas e em eventos municipais, workshops sobre alimentação saudável, recorrendo em particular aos produtos agrícolas locais e da época. Para o efeito, podem ser criadas hortas escolares, nas quais os estudantes são convidados a contactar com a produção de alimentos saudáveis, reforçando pedagogicamente a adoção de uma alimentação mais nutritiva e adequada ao dia-a-dia, em estreita articulação com o projeto “Arouca Agrícola”.

Poderão, também, ser promovidas campanhas de sensibilização em contexto comunitário, bem como ações de sensibilização junto da restauração local com o objetivo de estes adotarem nos seus menus refeições alternativas (e.g. refeições vegetarianas/menu saudável). Uma outra vertente desta iniciativa será o acompanhamento de casos de obesidade, sobretudo infantil, através de consultas de nutrição gratuitas a facultar por parte do município.

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Elucidar a comunidade de Arouca para a importância dos determinantes da saúde no seu bem-estar e qualidade de vida, através da promoção da saúde e da prevenção da doença, contribuindo para um território mais saudável
2. Permitir o acesso a um conjunto de cuidados de nutrição e de atividade física
3. Promover workshops de alimentação saudável, atividade física e de hábitos comportamentais que visem permitir aos cidadãos uma melhor tomada de decisão em prol do seu bem-estar
4. Dotar a comunidade de comportamentos habitacionais saudáveis

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca; ACeS Feira/Arouca	Principais Parceiros	Entidades Prestadoras de Serviços de Nutrição, Agrupamentos de Escolas, Projeto Arouca Agrícola; AGA, Juntas de Freguesia; Associações e Entidades Locais/Regionais/Nacionais

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Local de Saúde ACeS Feira/Arouca

Plano Gerontológico Municipal

Plano de Desenvolvimento Social de Arouca

3. MONITORIZAÇÃO

Impactos/Metas esperadas:

- Aumento da literacia em saúde na população
- Aumento da literacia alimentar
- Diminuição do risco de obesidade infantil e possíveis patologias associadas
- Redução do consumo de sal e açúcar
- Redução do consumo nocivo de álcool
- Aumento da ingestão de frutas e hortícolas
- Aumento da atividade física

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Criação do Programa Municipal de Educação para a Saúde	...
Ações de sensibilização e iniciativas promovidas no domínio da promoção da saúde (N.º)	Registo de ações dinamizadas Levantamento de ações de divulgação
População residente no município de Arouca com excesso de peso e obesidade (N.º)	Inquérito à população em geral Indicadores do ACeS Feira/Arouca
População residente no município de Arouca dos 6 aos 18 anos com excesso de peso e obesidade (N.º)	Inquérito em contexto escolar Indicadores do ACeS Feira/Arouca
População residente no município de Arouca que consome alimentos não saudáveis (refrigerantes, fritos e salgados, doces, alimentos processados e *fast-food*) (N.º)	Inquérito à população em geral Inquérito em contexto escolar
População residente no município de Arouca que consome bebidas alcoólicas (N.º)	Inquérito à população em geral Inquérito em contexto escolar
População residente no município de Arouca que não pratica atividade física (N.º)	Inquérito à população em geral Registo de ações dinamizadas
População residente no município de Arouca com acesso a consulta de nutrição (N.	Registo do número de consultas dinamizadas
Criação de Hortas Escolares	...

TÍTULO: Saúde Social

ENQUADRAMENTO NOS EIXOS ESTRATÉGICOS: 1, 2, 3, 4 e 5

1. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

JUSTIFICAÇÃO DA PROPOSTA:

- Crescente envelhecimento da população
- Necessidade de maior articulação entre as várias entidades concelhias
- Níveis de isolamento e solidão elevados em algumas freguesias
- Necessidade de apoio e respostas diversificadas para a população mais vulnerável

DESCRIÇÃO SUMÁRIA:

O projeto Saúde Social visa através de uma "Prescrição Social" ligar os utentes dos cuidados de saúde primários aos diversos recursos que existem na comunidade. Desta forma, pretende exponenciar as respostas às necessidades emocionais e sociais dos cidadãos, fornecendo-lhes soluções que contribuam para uma melhoria da sua saúde e bem-estar, o que otimizará, também, a utilização dos serviços de saúde locais.

Nesta ótica, é necessário ir para além dos cuidados de saúde, desenvolvendo, assim, parcerias com o setor comunitário e solidário, por forma a dar respostas a diversas situações de vulnerabilidade social (e.g. isolamento social, desemprego, dificuldades financeiras), permitindo uma rede social concelhia coesa e fortificada.

O intuito desta ação é que haja uma avaliação mais abrangente do utente, percebendo as causas que o motivam a deslocar-se aos serviços de saúde, não raro decorrente de um processo despoletado por outros indicadores sociais, que ultrapassam os problemas típicos de saúde. Assim sendo, através de uma equipa multidisciplinar (e.g. médico, enfermeiro, assistente social, psicólogo) é feita uma avaliação multidimensional ao utente, com um plano de intervenção interligado com os diversos apoios e respostas existentes na comunidade adaptado ao seu perfil (e.g. programas e ações de: atividade física, apoio ao emprego, inclusão social, bem como de acesso a benefícios sociais).

OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Reforçar uma rede social coesa no concelho de Arouca, interligando a mesma aos serviços de saúde locais, permitindo às unidades de saúde dar resposta às necessidades não médicas dos seus utentes
2. Promover a coesão social e diminuir as vulnerabilidades sociais existentes
3. Proporcionar uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos

2. RESPONSABILIDADE DE CONCRETIZAÇÃO

Entidades Envolvidas

Entidades de Coordenação	Câmara Municipal de Arouca; ACeS Feira/Arouca	Principais Parceiros	Juntas de freguesia; Associações Locais; IPSS; Entidades locais, regionais e nacionais

Articulação com orientações estratégicas e operacionais locais:

Plano Gerontológico Municipal

Plano de Desenvolvimento Social de Arouca

Plano Local de Saúde ACeS Feira/Arouca

3. MONITORIZAÇÃO

Metas esperadas:

- Redução dos níveis de solidão na população, sobretudo nas pessoas mais velhas
- Aumento dos níveis de bem-estar da população em geral
- Aumento da utilização dos recursos e apoios existentes no concelho
- Aumento da articulação interinstitucional

Indicadores de monitorização:

Indicador de monitorização	Instrumento de avaliação
Criação do Projeto Saúde Social	...
População residente no município de Arouca que integra o projeto	Folha de verificação (registos)
População residente no município de Arouca em situação de isolamento e solidão (N.º)	Inquérito à população
Iniciativas e entidades envolvidas no projeto (N.º)	Folha de verificação (registos)