



2024

# Plano de Ação

## Radar Social

2025





## Introdução

O Projeto Radar Social assenta no desenvolvimento de um trabalho de parceria e de cooperação, referenciação e reconhecimento dos problemas de pobreza e exclusão social, em complementaridade com a Rede Social. Através desta medida será implementado um sistema de georeferenciação social e de capacitação do nosso concelho na ativação das respostas e otimização dos recursos.

Este Projeto tem como objetivo fortalecer a capacidade de intervenção das entidades da Rede Social do concelho, especialmente em áreas onde a vulnerabilidade é mais pronunciada.

Entre as principais iniciativas do Projeto e deste Plano de Ação, destaca-se a identificação e reconhecimento de situações de pobreza e exclusão social, em colaboração com redes locais, além da deteção precoce de situações de risco para permitir intervenções adequadas.

Desta forma, e uma vez que, as atividades executadas pela equipa do Radar Social não se podem sobrepor a outras atividades ou projetos já existentes (Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, acompanhamento de Beneficiários de RSI, Contratos Locais de Desenvolvimento Social, Núcleos Locais de Inserção, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, entre outras), todas as atividades que constam neste plano de ação serão baseadas na prevenção de possíveis situações de exclusão e risco de vulnerabilidade.

Este Plano de ação terá como destinatários todas as pessoas idosas, famílias, crianças e jovens do concelho de Freixo de Espada à Cinta, e todas as pessoas ou grupos que se encontrem em situação de vulnerabilidade social, risco de pobreza, exclusão social ou discriminação.



# *Atividades*



**Sessões de informação às Juntas de Freguesia**

<b>Objetivo Geral</b>	Apresentar o Projeto Radar Social e o respetivo Plano de Ação
<b>Objetivos Específicos</b>	Apresentar as atividades que serão realizadas no sentido de proporcionar uma maior eficácia às mesmas
<b>Ação a desenvolver</b>	Apresentação do projeto e da equipa às Juntas de Freguesia e IPSS´s locais. Sensibilizar estas entidades para que colaborem e participem ativamente neste projeto auxiliando na identificação e sinalização de pessoas que possam precisar de algum tipo de apoio social.
<b>Público-alvo</b>	-Membros das Juntas de Freguesia -Responsáveis pelas IPSS´s locais
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de pessoas presentes Nº de ações realizadas
<b>Cronograma</b>	Agosto e setembro de 2024



### *Ações de rua/ visitas domiciliárias*

<b>Objetivo Geral</b>	Evitar o isolamento e a solidão das pessoas idosas
<b>Objetivos Específicos</b>	Identificar situações de risco
<b>Ação a desenvolver</b>	Visitar os idosos nas suas próprias habitações evitando que se sintam sozinhos e conseguir um acompanhamento mais personalizado. Através destas ações objetivamos uma melhor interação com a população idosa e avaliar presencialmente possíveis situações de vulnerabilidade ou risco
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de visitas realizadas
<b>Cronograma</b>	Sempre que necessário, ao longo do projeto



### *Contactos telefónicos*

<b>Objetivo Geral</b>	Promover a proximidade entre a equipa e a população alvo
<b>Objetivos Específicos</b>	Evitar o sentimento de solidão Identificar situações de risco
<b>Ação a desenvolver</b>	Contactar os idosos para que estes não se sintam tão sozinhos e possam partilhar o seu dia-a-dia e os seus sentimentos com a equipa
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social
<b>Parceiros</b>	
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de chamadas realizadas
<b>Cronograma</b>	Sempre que necessário, ao longo do projeto

<b><i>“A saúde sai à rua”</i></b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Promover a saúde e um estilo de vida saudável
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir problemas de saúde Incentivar para cuidados de saúde adequados
<b>Ação a desenvolver</b>	Com estas ações, pretendemos levar alguns técnicos de saúde ao encontro das pessoas idosas para que estas possam ser observadas e que mantenham os cuidados de saúde de forma adequada. Também se objetiva a identificação de patologias ou cuidados redobrados e desta forma, uma intervenção precoce
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Centro de saúde de Freixo de Espada à Cinta
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de pessoas observadas
<b>Cronograma</b>	Outubro, novembro e dezembro 2024

<b><i>“Hora da conversa”</i></b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Promover o convívio e a partilha de ideias
<b>Objetivos Específicos</b>	Incentivar à reflexão de temas atuais Reforçar a liberdade de expressão
<b>Ação a desenvolver</b>	Além de promover o convívio entre os participantes, também se ambiciona a reflexão/debate sobre temas/noticias atuais. Desta forma, além de se inteirarem mais sobre o mundo atual, também damos voz a cada pessoa para que expressem a sua opinião e necessidades
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de ações realizadas Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Outubro e novembro 2024 Abril e julho 2025



**Dia Mundial de combate ao bullying**

<b>Objetivo Geral</b>	Prevenir o bullying e a violência
<b>Objetivos Específicos</b>	Consciencializar para a não violência Incentivar para a procura de ajuda em situação de violência Demonstrar a importância da denuncia de situações
<b>Ação a desenvolver</b>	Com esta ação pretende-se dar a conhecer as várias formas de violência existentes, nomeadamente o bullying. Através de uma atividade didática, queremos apelar a todos os alunos para a prevenção do bullying e de todas as formas de violência, consciencializando-os dos impactos negativos que daí advêm
<b>Público-alvo</b>	Alunos 1º, 2º e 3º ciclo
<b>Local</b>	Escola Básica Guerra Junqueiro
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Freixo de Espada à Cinta
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de atividades realizadas
<b>Cronograma</b>	Outubro 2024



### *Almoço de Natal solidário*

<b>Objetivo Geral</b>	Proporcionar uma quadra natalícia feliz às pessoas mais carenciadas
<b>Objetivos Específicos</b>	Promover o convívio e a solidariedade Celebrar a época natalícia Promover a intergeracionalidade
<b>Ação a desenvolver</b>	Numa época tão especial como o Natal, a equipa em parceria com o Município e com os alunos de cozinha do Ensino Secundário Profissional idealiza realizar um almoço solidário para todos os idosos do concelho que se encontrem em situação de vulnerabilidade. Os alunos confeccionarão alguns doces típicos da quadra natalícia
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho
<b>Local</b>	Vila de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia Alunos do curso de cozinha do Ensino Secundário Profissional
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Dezembro 2024

<b><u>“Lareira segura”- Ação de informação e sensibilização</u></b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Sensibilizar para o uso correto de aquecimento das habitações
<b>Objetivos Específicos</b>	Alertar para eventuais perigos associados ao aquecimento das habitações Zelar pela segurança da população
<b>Ação a desenvolver</b>	Com esta ação pretendemos informar os participantes sobre o uso correto e seguro das lareiras e recuperadores e os riscos e perigos provenientes de uma má utilização
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho.
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Bombeiros Voluntários de Freixo de Espada à Cinta
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de ações realizadas
<b>Cronograma</b>	Janeiro 2025

<b><i>“Mente sã, cuidadores sãos”</i></b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Cuidar da saúde mental
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir problemas de saúde mental Zelar pelo bem-estar da população
<b>Ação a desenvolver</b>	Apesar de existir diversa informação disponível sobre o conceito de saúde mental, ainda é um tema com muitos tabus. Com todas as exigências impostas pelo trabalho e a pressão de corresponder às mesmas, a probabilidade de aparecimento de situações de stress, ansiedade e depressão é maior. Além disso, necessitando, a população idosa, de mais cuidados e atenção, inevitavelmente, o esforço físico e psicológico dos seus cuidadores vai ser maior. Assim, esta palestra tem como objetivo, consciencializar os cuidadores formais e informais para os cuidados a ter com a saúde mental e os riscos associados à falta dos mesmos. A mente sã dos cuidadores proporcionará um cuidado sã aos idosos
<b>Público-alvo</b>	Funcionários/as das IPSS’s locais Cuidadores formais e informais
<b>Local</b>	Vila de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Técnico/a especializado/a no tema em questão
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro Centro de Saúde



<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Fevereiro 2025



### *Dia Mundial da Saúde Oral*

<b>Objetivo Geral</b>	Cuidar da saúde oral
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir problemas de saúde oral Estimular para hábitos diários de higiene
<b>Ação a desenvolver</b>	Para assinalar este dia, será realizada uma atividade didática para os alunos do 1º ciclo, com o objetivo de sensibilizar e incentivar para a manutenção da saúde oral através de hábitos, alimentação e vigilância adequada.
<b>Público-alvo</b>	Alunos do 1º ciclo e Cuidadores das crianças
<b>Local</b>	Escola primária de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro Centro de saúde de Freixo de Espada à Cinta
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de atividades realizadas
<b>Cronograma</b>	Março 2025

<b><i>“A escola e a família”</i></b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Reforçar o a importância da família no processo de ensino Incentivar a parentalidade positiva
<b>Objetivos Específicos</b>	Incentivar a parentalidade positiva Promover o sucesso escolar
<b>Ação a desenvolver</b>	Esta sessão de informação tem como público alvo as famílias/ encarregados de educação e um dos objetivos é comprovar que a escola e a família se complementam. Reforçar também que o trabalho em conjunto destes (grupos) é fundamental para o desenvolvimento e formação das crianças e jovens, promovendo o bem estar e uma melhor aprendizagem bem como a redução de problemas como o insucesso escolar
<b>Público-alvo</b>	Famílias/ encarregados de educação
<b>Local</b>	Vila de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Técnico/a especializado/a no tema em questão
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Março 2025

**Semana da saúde: doenças e prevenção- Ações de sensibilização e informação**

<b>Objetivo Geral</b>	Informar sobre doenças que surgem com o avançar da idade
<b>Objetivos Específicos</b>	Incentivar para hábitos e cuidados de saúde adequados Promover o envelhecimento ativo Promover um estilo de vida saudável Prevenir o aparecimento de doenças
<b>Ação a desenvolver</b>	O objetivo destas ações é informar os participantes sobre doenças que podem surgir com a idade e que cuidados se devem ter. Desta forma, além de informar, podemos ajudar a prevenir ou retardar o seu aparecimento.
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho.
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Centro de saúde de Freixo de Espada à Cinta
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de ações
<b>Cronograma</b>	Abril 2025



**“Aldeias seguras”- Ação de sensibilização**

<b>Objetivo Geral</b>	Alertar para eventuais perigos associados a burlas, roubos e violência Prevenir burlas às pessoas idosas
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir burlas às pessoas idosas Zelar pela segurança da população
<b>Ação a desenvolver</b>	Através desta ação de sensibilização, esperamos contribuir para a prevenção de tentativa ou ocorrência de burlas. O objetivo é sensibilizar a população para os cuidados a ter no caso de se encontrarem sozinhos/isolados, como prevenir este tipo de situações e as precauções a ter quando confrontados com tentativas de burlas
<b>Público-alvo</b>	População idosa do concelho.
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Guarda Nacional Republicana
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de ações realizadas
<b>Cronograma</b>	Maior 2025

**“Chegou o verão!”- Sessão de informação**

<b>Objetivo Geral</b>	Alertar para cuidados a ter durante o verão
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir problemas de saúde Zelar pela proteção da população
<b>Ação a desenvolver</b>	Com a chegada do verão, é importante ter alguns cuidados redobrados. Com esta sessão pretende-se que o público alvo receba informação de quais os cuidados adicionais a ter no seu dia a dia para evitar o aparecimento de problemas de saúde e manter-se saudável
<b>Público-alvo</b>	População idosa e população adulta
<b>Local</b>	Em todas as freguesias do concelho de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Centro de saúde de Freixo de Espada à Cinta Farmácia Guerra
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de ações
<b>Cronograma</b>	Junho 2025

**Dia Mundial da consciencialização da violência contra a pessoa idosa – Ação de sensibilização**

<b>Objetivo Geral</b>	Informar sobre a violência na terceira idade Promover o envelhecimento ativo
<b>Objetivos Específicos</b>	Promover o envelhecimento ativo Consciencializar para a não violência contra a pessoa idosa
<b>Ação a desenvolver</b>	Esta ação será realizada com o objetivo de informar as pessoas que, diariamente, tem contacto com pessoas idosas sobre os maus tratos existentes na terceira idade, consciencializar para as consequências dos mesmos e apelar à sua prevenção
<b>Público-alvo</b>	Diretores técnicos e auxiliares das IPSS´s Cuidadores informais
<b>Local</b>	Vila de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Técnico/a especializado/a no tema em questão
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Junho 2025



***“Saúde mental na adolescência”- alertas e prevenção***

<b>Objetivo Geral</b>	Consciencializar para a problemática da saúde mental
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir o surgimento de doenças psicológicas Estimular a parentalidade positiva
<b>Ação a desenvolver</b>	A adolescência é uma fase de transição e crescimento, marcado por mudanças físicas, emocionais e sociais. Desta forma, como se encontram expostos a várias mudanças e riscos, é fundamental uma maior supervisão dos pais para uma identificação precoce de sinais de alerta. Com esta sessão, será transmitida informação necessária sobre os sinais de alertas, como preveni-los e que recursos utilizar se necessário
<b>Público-alvo</b>	Famílias
<b>Local</b>	Vila de Freixo de Espada à Cinta
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social Técnico/a especializado/a no tema em questão
<b>Parceiros</b>	Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Junho 2025



## Considerações finais

O presente Plano de Ação apresenta um conjunto de ações que, se entendem como prioritárias para 2024/2025, em consonância com os instrumentos de diagnóstico e de planeamento municipal, designadamente o Diagnóstico Social do Município de Freixo de Espada à Cinta e o Plano de Desenvolvimento Social do Município de Freixo de Espada à Cinta.

Contudo, este instrumento de planeamento não deverá ser encarado como estanque, visto que possibilita, sempre que se justifique, a inclusão e/ou reformulação de atividades/ações, bem como estratégias, metodologias e parcerias.