



2025



# Plano de Ação

Radar Social

2026



## 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*



**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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta)
<b>Parceiros</b>	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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta)
<b>Parceiros</b>	
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de chamadas realizadas
<b>Cronograma</b>	Sempre que necessário, ao longo do projeto

**Alimentação na 3ª idade- receitas práticas**

<b>Objetivo Geral</b>	Promover a saúde e hábitos de vida saudável
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir problemas de saúde Incentivar para hábitos de alimentação adequados
<b>Ação a desenvolver</b>	Com o avançar da idade, o surgimento de várias alterações no organismo e o possível desenvolvimento de diversas patologias, é fundamental adaptar a alimentação para que o bem-estar seja favorecido. Assim, através destas ações pretende-se oferecer informações e orientações sobre um alimentação mais cuidada e equilibrada.
<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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Nutricionista
<b>Parceiros</b>	Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de atividades realizadas Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Setembro 2025



### *Violência na relações de intimidade*

<b>Objetivo Geral</b>	Sensibilizar para os diversos tipos e formas de violência, nomeadamente a violência no namoro
<b>Objetivos Específicos</b>	Prevenir eventuais situações de violência Abordar estratégias de segurança e recursos/apoios disponíveis Alertar para os sinais e possíveis consequências
<b>Ação a desenvolver</b>	Tal como nas relações conjugais, também nas relações de intimidade juvenil é um problema sério, sendo importante alertar para a sua gravidade. Através desta ação pretende-se sensibilizar os jovens para as relações abusivas onde não há espaço para a liberdade e o respeito mútuo refletindo-se nas várias formas de violência: emocional, física e sexual.
<b>Público-alvo</b>	Alunos do 3º ciclo
<b>Local</b>	Escola Guerra Junqueiro
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Técnico/a ou associação especializado/a no tema em questão
<b>Parceiros</b>	Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de ações realizadas Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Outubro 2025

**Dia Mundial de combate ao bullying**

<b>Objetivo Geral</b>	Prevenir o bullying e a violência
<b>Objetivos Específicos</b>	<p>Consciencializar para a não violência</p> <p>Incentivar para a procura de ajuda em situação de violência</p> <p>Demonstrar a importância da denuncia de situações</p>
<b>Ação a desenvolver</b>	<p>Com esta ação pretende-se dar a conhecer as várias formas de violência existentes, nomeadamente o bullying.</p> <p>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</p>
<b>Público-alvo</b>	Alunos do pré- escolar e 1º ciclo
<b>Local</b>	Escola Básica Guerra Junqueiro
<b>Responsáveis pela ação</b>	<p>Equipa Radar Social (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta)</p> <p>Técnico/a ou associação especializado/a no tema em questão</p>
<b>Parceiros</b>	Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	<p>Nº de participantes</p> <p>Nº de atividades realizadas</p>
<b>Cronograma</b>	Outubro 2025

<b><i>Saúde mental na 3ª idade</i></b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Promover o bem estar psicológico na terceira idade
<b>Objetivos Específicos</b>	Garantir um estilo de vida saudável e ativo Prevenir problemas de saúde mental
<b>Ação a desenvolver</b>	A saúde mental é um estado de bem-estar que permite ao individuo desenvolver habilidades pessoais e enfrentar os desafios do dia-a-dia e por isso, a sua manutenção é fundamental para uma maior autonomia e uma vida social ativa favorecendo um envelhecimento mais saudável. Através de ações de sensibilização pretende-se informar sobre o que pode afetar a saúde mental, quais os principais sintomas e que estratégias utilizar para melhorar e manter a saúde mental.
<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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Psicólogo/a
<b>Parceiros</b>	Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de atividades realizadas
<b>Cronograma</b>	Outubro 2025

### *Combater as chamas*

<b>Objetivo Geral</b>	Transmitir conhecimentos necessários para prevenir incêndios domésticos
<b>Objetivos Específicos</b>	Alertar para eventuais perigos associados aos incêndios domésticos Zelar pela segurança da população
<b>Ação a desenvolver</b>	As situações de incêndio são imprevisíveis e muitas vezes devastadoras ao nível material e humano. Contudo, os seus riscos e consequências podem ser reduzidos quando se sabe como agir. Esta atividade terá um carácter mais prático e tem como objetivo ensinar os procedimentos necessários para prevenir e combater incêndios.
<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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Bombeiros Voluntários de Freixo de Espada à Cinta
<b>Parceiros</b>	Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de ações realizadas
<b>Cronograma</b>	Novembro 2025



### ***Natal em croché***

<b>Objetivo Geral</b>	Celebrar a época natalícia
<b>Objetivos Específicos</b>	Estimular a criatividade, a coordenação motora e a concentração Promover o convívio social
<b>Ação a desenvolver</b>	Com esta ação pretende-se elaborar árvores de natal e decorar bancos com croché.
<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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta)
<b>Parceiros</b>	Juntas de Freguesia
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de atividades realizadas
<b>Cronograma</b>	Novembro e dezembro 2025



### *Dia Internacional dos Direitos das Crianças*

<b>Objetivo Geral</b>	Sensibilizar para os direitos das crianças
<b>Objetivos Específicos</b>	Consciencializar sobre a realidade das crianças de todo o mundo Incentivar a participação ativa das crianças como agentes de mudança
<b>Ação a desenvolver</b>	O objetivo desta data é reforçar e abordar os direitos das crianças. Através de uma atividade prática pretende-se dar voz às crianças e fazê-las refletir de forma consciente sobre os seus direitos e deveres e quais as mudanças necessárias para garantir um futuro melhor onde todas as crianças sejam respeitadas.
<b>Público-alvo</b>	Alunos do Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro
<b>Local</b>	Escolas do Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Comissão e Proteção de Crianças e Jovens
<b>Parceiros</b>	Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro Comissão e Proteção de Crianças e Jovens
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de atividades realizadas
<b>Cronograma</b>	Novembro 2025



### ***Efeitos das vagas de frio na população idosa***

<b>Objetivo Geral</b>	Sensibilizar para o impacto e efeitos das vagas de frio
<b>Objetivos Específicos</b>	Consciencializar a população sobre a importância de manterem a sua saúde Zelar pelo bem-estar da população
<b>Ação a desenvolver</b>	Esta atividade será concretizada através de uma ação de sensibilização sobre os efeitos e consequências do frio na população, especialmente a população idosa. Ao longo da ação também serão transmitidas informações sobre medidas de prevenção e autoproteção.
<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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Enfermeiro/a
<b>Parceiros</b>	Juntas de Freguesia Centro de Saúde
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de atividades realizadas
<b>Cronograma</b>	Dezembro 2025

**Como proteger os mais novos?**

<b>Objetivo Geral</b>	Prevenir e proteger as crianças e jovens sobre comportamentos de risco online
<b>Objetivos Específicos</b>	Expor os riscos online e comportamentos digitais de risco Apresentar estratégias eficazes de controlo parental
<b>Ação a desenvolver</b>	Esta sessão de informação tem como público alvo as famílias/ encarregados de educação e um dos objetivos é esclarecer os pais sobre como podem gerir e controlar o acesso dos seus filhos a dispositivos eletrónicos, aplicações e conteúdo online
<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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Guarda Nacional Republicana
<b>Parceiros</b>	Guarda Nacional Republicana
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes
<b>Cronograma</b>	Janeiro 2026

**Cuidar da pessoa com demência- Ação de informação**

<b>Objetivo Geral</b>	Reforçar os conhecimentos associados à prestação de cuidados da pessoa com demência
<b>Objetivos Específicos</b>	Compreender os conceitos fundamentais associados à demência Conhecer e identificar as principais alterações associadas à demência Reconhecer as necessidades da pessoa com demência
<b>Ação a desenvolver</b>	Prestar cuidados à população sénior exige um conjunto de competências e capacidades por parte dos cuidados formais. Assim, através desta ação pretende-se oferecer informação, aos cuidadores, sobre competências para lidar com a demência, nomeadamente as alterações psicológicas e comportamentais.
<b>Público-alvo</b>	Funcionários de IPSS's
<b>Local</b>	IPSS's locais
<b>Responsáveis pela ação</b>	Equipa Radar Social (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Técnico especializado no tema em questão
<b>Parceiros</b>	
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de ações realizadas
<b>Cronograma</b>	Janeiro 2026



<b><u>Técnicas de primeiros socorros</u></b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Prevenir acidentes ou situações de risco
<b>Objetivos Específicos</b>	Zelar pela segurança da população
<b>Ação a desenvolver</b>	A forma mais eficaz de eliminar ou reduzir, nas vítimas, as sequelas que resultam dos incidentes, é através do socorro prestado nos primeiros minutos que se sucedem e por isso, esta atividade servirá para dotar a população de técnicas e estratégias de primeiros socorros.
<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 (Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta) Bombeiros Voluntários de Freixo de Espada à Cinta
<b>Parceiros</b>	Juntas de Freguesia Bombeiros Voluntários de Freixo de Espada à Cinta
<b>Indicadores de resultados / avaliação</b>	Nº de participantes Nº de ações realizadas
<b>Cronograma</b>	Fevereiro 2026



## Considerações finais

O presente Plano de Ação apresenta um conjunto de ações que, se entendem como prioritárias para 2025/2026, 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.