

# Plano Municipal de Saúde

**Lousã**

*mais anos de vida com saúde e qualidade*  
2026-2030

**Volume II**

Estratégia Municipal de Saúde





## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

Plano Municipal de Saúde da Lousã 2026-2030. Estratégia Municipal de Saúde da Lousã – Volume II

### AUTORIA

Equipa de Investigação em Geografia da Saúde, CEGOT, Universidade de Coimbra

#### COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Paula Santana, Professora Catedrática e Investigadora do CEGOT

#### EQUIPA

##### Coordenação Técnica

Ângela Freitas, Professora Assistente Convidada e Investigadora do CEGOT, Universidade de Coimbra

Miguel Padeiro, Professor Associado e Investigador do CEGOT

Ricardo Almendra, Professor Auxiliar Convidado e Investigador do CEGOT

##### Bolseiro de Investigação

Caio Safi

##### Colaboração

Helena Peixoto e Cristina Nunes, ImproveConsult - Consultoria e Estudos, Lda.

### PROMOTOR

Comunidade Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra

### Citação

Santana, P., Freitas, Â., Almendra, R.; Padeiro, M. (Coord.) (2026). Plano Municipal de Saúde da Lousã 2026-2030. Estratégia Municipal de Saúde da Lousã 2026-2030 – Volume II. Coimbra: Universidade de Coimbra. 145p.

Coimbra | março 2026



## AGRADECIMENTOS

Comunidade Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra  
Unidade Local de Saúde de Coimbra  
Unidade Local de Saúde do Baixo Mondego  
Câmara Municipal de Arganil  
Câmara Municipal de Cantanhede  
Câmara Municipal de Coimbra  
Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova  
Câmara Municipal de Figueira da Foz  
Câmara Municipal de Góis  
Câmara Municipal de Lousã  
Câmara Municipal de Mealhada  
Câmara Municipal de Mira  
Câmara Municipal de Miranda do Corvo  
Câmara Municipal de Montemor-o-Velho  
Câmara Municipal de Mortágua  
Câmara Municipal de Oliveira do Hospital  
Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra  
Câmara Municipal de Penacova  
Câmara Municipal de Penela  
Câmara Municipal de Soure  
Câmara Municipal de Tábua  
Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares

Um agradecimento especial a todos(as) os(as) participantes no **Workshop de Diagnóstico e Intervenção em Saúde Municipal: Identificação de Necessidades e Soluções**, realizado no dia 3 de junho de 2025: Ana Luísa Sousa (Figueira da Foz), Ana Rodrigues (Câmara Municipal de Oliveira do Hospital), Ana Paula Bastos (Câmara Municipal de Cantanhede), Ana Paula Duarte (Câmara Municipal de Tábua), Alexandra Pimentel (Câmara Municipal de Góis), Anabela Ventura (Câmara Municipal de Penela), António Oliveira (Câmara Municipal de Tábua), Brigitte Capelo (Câmara Municipal de Mira), Carlos Batista (Câmara Municipal da Lousã), Catarina Guedes (Câmara Municipal de Penacova), Célia Nunes (Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra), Célia Simões (Câmara Municipal de Cantanhede), Cláudia Rosa Pires (Câmara Municipal de Mealhada), Cristina Marta (Câmara Municipal de Soure), Edite Simões (Câmara Municipal de Penela), Gil Soares (Câmara Municipal de Soure), Henriqueta Oliveira (Câmara Municipal da Lousã), Liliana Tempilho (Câmara Municipal de Góis), Luísa Camilo (Câmara Municipal de Miranda do Corvo), Madalena Santos (Câmara Municipal de Mira), Maria da Luz Pedroso (Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares), Paula Dinis (Câmara Municipal de Arganil), Pedro Machado (Câmara Municipal de Oliveira do Hospital), Rita Fernandes (Câmara Municipal de Mealhada), Sandra Lopes (Câmara Municipal de Figueira da Foz), Sónia Costa (Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares), Susana Marcelino (Câmara Municipal de Coimbra), Vasco Cavaleiro (Câmara Municipal de Montemor-o-Velho).



## SIGLAS E ACRÓNIMOS

**A** – Ação

**ACSS** - Administração Central do Sistema de Saúde

**ACeS** - Agrupamentos de Centros de Saúde

**CIM** - Comunidade Intermunicipal

**CIM-RMC** - Comunidade Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra

**CMS** - Conselho Municipal de Saúde

**CSP** - Cuidados de Saúde Primários

**DGS** - Direção-Geral da Saúde

**DPOC** - Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

**EMS** - Estratégia Municipal de Saúde

**ECSCP** - Equipas Comunitárias de Suporte em Cuidados Paliativos

**ENEAS** – Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável

**ESS** - Estratégia Supramunicipal de Saúde

**EU4Health** - Programa da União Europeia para a Saúde

**LA** - Linha de Ação Estratégica

**PLS** - Plano Local de Saúde

**PNPOT** - Programa Nacional da Política de Ordenamento do Território

**PNCT** - Programa Nacional para a Coesão Territorial

**PNS** - Plano Nacional de Saúde

**PROT** - Programa Regional de Ordenamento do Território

**PRR** - Plano de Recuperação e Resiliência

**PRS** - Plano Regional de Saúde

**ODS** - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

**OE** - Objetivo Estratégico

**OMS** - Organização Mundial de Saúde

**ONU** - Organização das Nações Unidas

**RIS3** - Estratégia Regional de Especialização Inteligente

**RNCCI** - Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados

**RPMS** - Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis

**SNS** - Serviço Nacional de Saúde

**TICE** - Tecnologias de Informação, Comunicação e Eletrónica

**UCCI** - Unidades de Cuidados Continuados Integrados

**ULS** - Unidade Local de Saúde

**UE** - União Europeia





## MENSAGENS

### **Câmara Municipal da Lousã**

A Saúde constitui um dos pilares fundamentais do desenvolvimento do concelho da Lousã, refletindo-se diretamente na qualidade de vida, na coesão social e no bem-estar da sua população.

O Plano Municipal de Saúde da Lousã 2026–2030 afirma-se como um instrumento estratégico orientado para a promoção da saúde, a prevenção da doença e a redução das desigualdades, assente numa abordagem integrada, participada e centrada nas reais necessidades do território.

Num contexto marcado pelo envelhecimento da população, pelo aumento das doenças crónicas e pelos desafios crescentes ao nível da saúde mental, a Lousã tem vindo a afirmar uma resposta progressivamente mais estruturada e diferenciadora. Destacam-se, neste âmbito, a instalação da Unidade de Avaliação de Proximidade em Oftalmologia (UAPO) e o reforço das respostas ao nível da saúde mental comunitária, em articulação com a Unidade Local de Saúde de Coimbra e os parceiros locais.

Não obstante os progressos alcançados, o Município entende como prioritário o reforço da oferta de cuidados de saúde de proximidade, designadamente através da instalação de novas especialidades clínicas públicas no território da Lousã, como forma de melhorar a capacidade de resposta, reduzir desigualdades no acesso e garantir maior proximidade aos cidadãos.

Este posicionamento traduz um compromisso claro com a valorização do Serviço Nacional de Saúde e com a defesa de respostas públicas mais próximas, acessíveis e ajustadas às necessidades da população.

Este Plano reforça a importância da articulação interinstitucional, envolvendo o Município, as unidades de saúde, o setor social, as escolas, o movimento associativo e a comunidade, numa lógica de proximidade e intervenção integrada. A saúde é aqui entendida de forma transversal, cruzando-se com áreas como a educação, a ação social, o desporto, a cultura e o ambiente.

Mais do que um documento orientador, este Plano representa um compromisso coletivo com uma Lousã mais saudável, inclusiva e resiliente, valorizando a prevenção, a literacia em saúde e a capacitação dos cidadãos. A sua concretização dependerá do envolvimento ativo de todos, numa lógica de corresponsabilização e melhoria contínua, permitindo adaptar respostas aos desafios emergentes e consolidar boas práticas já implementadas no território.

Este é, assim, um Plano dinâmico e evolutivo, orientado por um objetivo comum: promover ganhos efetivos em saúde e melhorar, de forma sustentada, a qualidade de vida da população da Lousã.

**Victor Eugénio das Neves Carvalho**

**Presidente da Câmara Municipal da Lousã**

## Região Metropolitana de Coimbra

A Região Metropolitana de Coimbra assume, com a aprovação do Plano Supramunicipal de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra 2026–2030, um compromisso claro com o futuro coletivo do nosso território. Este Plano representa muito mais do que um documento estratégico. É a expressão de uma visão partilhada entre os 19 Municípios da Região, as Unidades Locais de Saúde de Coimbra e do Baixo Mondego, a Universidade de Coimbra e múltiplos parceiros institucionais, sociais e comunitários. É o resultado de um processo rigoroso, participado e ancorado em evidência científica, que transforma o diagnóstico aprofundado da realidade regional numa estratégia concreta de ação para os próximos 5 anos.

Enquanto estrutura de coordenação intermunicipal, a Região Metropolitana de Coimbra reconhece que a saúde é um direito fundamental e um pilar essencial da coesão territorial. Num território marcado por contrastes demográficos, por elevados índices de envelhecimento, por desigualdades socioeconómicas persistentes e por riscos ambientais cada vez mais intensos, a resposta não pode ser fragmentada. Exige articulação, liderança partilhada e compromisso político ao mais alto nível.

Este Plano Supramunicipal afirma, de forma inequívoca, que a saúde se constrói em todas as políticas: no ordenamento do território, na habitação, na mobilidade, na ação social, na educação, no ambiente e na cultura. Os Municípios são atores determinantes na modelação dos contextos de vida das populações, influenciando diretamente os determinantes sociais da saúde.

A Região Metropolitana de Coimbra, enquanto plataforma de convergência estratégica, assume a responsabilidade de reforçar essa articulação, promovendo respostas integradas que não deixem nenhum município,

nenhuma comunidade e nenhuma pessoa para trás. A Estratégia agora consolidada estrutura-se em torno de três eixos fundamentais – prevenção e promoção da saúde, cuidado e reabilitação, e governança e participação – que traduzem uma ambição clara: aumentar os anos de vida com saúde, reduzir desigualdades evitáveis e fortalecer a proximidade das respostas. A aposta na literacia em saúde, na integração de cuidados, na inovação digital, na mobilidade sustentável, na reabilitação habitacional e na adaptação às alterações climáticas demonstra que estamos perante um plano transversal, alinhado com os grandes referenciais nacionais e europeus, mas profundamente enraizado na realidade concreta da Região.

Enquanto Secretário Executivo Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra, quero sublinhar que o verdadeiro desafio começa agora: a implementação. O sucesso deste Plano dependerá da capacidade de mobilizar recursos, de assegurar financiamento adequado, de consolidar parcerias e de manter uma monitorização exigente e transparente dos resultados. A Região Metropolitana de Coimbra estará, como sempre, na linha da frente dessa coordenação, promovendo uma governação em rede, baseada na confiança institucional e na responsabilização partilhada.

A Região Metropolitana de Coimbra tem tradição de conhecimento, inovação e solidariedade. Com este Plano Supramunicipal de Saúde, reforçamos essa identidade, afirmando-nos como um território que planeia, que coopera e que coloca a qualidade de vida das suas populações no centro das decisões públicas. A saúde é um investimento no futuro coletivo. Este Plano é o nosso compromisso com uma Região mais justa, mais coesa, mais resiliente e mais saudável.

**Jorge Brito**

Secretário Executivo Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra

## Unidade Local de Saúde de Coimbra

A Unidade Local de Saúde de Coimbra reconhece neste Plano Supramunicipal<sup>1</sup> um instrumento essencial para concretizar uma verdadeira integração de cuidados, centrada nas pessoas e na continuidade assistencial entre respostas primárias, hospitalares e comunitárias.

Em alinhamento com o seu compromisso institucional, este plano ajuda a apostar numa atuação em proximidade, preventiva e baseada em percursos claros, apoiada na inovação, na investigação e em soluções digitais que simplifiquem processos e melhorem o acesso. Através da cooperação com a Comunidade Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra, a academia e os profissionais de saúde, este esforço conjunto reforça um SNS mais integrado, eficiente e humano, sempre orientado por um princípio maior: servir as pessoas e a comunidade.

### Francisco Maio Matos

Presidente do Conselho de Administração da Unidade Local de Saúde de Coimbra

## Universidade de Coimbra

A Estratégia Municipal de Saúde da Lousã (EMS-Lousã) foi desenvolvida ao longo dos anos de 2024 e 2025, assumindo como desígnio central a promoção da equidade em saúde. Nesse percurso, foram identificados territórios onde persistem desigualdades evitáveis e injustas no estado de saúde da população e nos seus determinantes. Promover a equidade em saúde significa intervir, de forma deliberada, na redução ou eliminação dessas desigualdades com o compromisso de *Não deixar ninguém nem nenhum lugar para trás*.

O Perfil Municipal de Saúde da Lousã, concluído em 2025 e que corresponde à primeira etapa da EMS-Lousã, permitiu caracterizar o estado de saúde da população residente – que saúde tem, de que doenças sofre, de que causas morre – bem como das condições dos territórios de residência que influenciam a saúde e o bem-estar, incluindo as condições de vida e o acesso aos recursos. A segunda etapa, materializada no Plano Municipal de Saúde da Lousã 2026-2030, possibilitou identificar e priorizar problemas e necessidades em saúde, definir eixos estratégicos, linhas de ação e medidas concretas, assim como estruturar um plano de ação, de comunicação e de participação.

A identificação de situações críticas no município, e respetivas freguesias, baseou-se numa análise comparativa de desempenhos em diferentes dimensões e indicadores, tendo como referência enquadramentos regionais e nacionais. Essa análise evidencia disparidades intraconcelhias

---

<sup>1</sup> A mensagem do Presidente da ULS Coimbra respeita ao Plano Supramunicipal de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra, com o qual este instrumento municipal se articula.

relevantes, algumas particularmente preocupantes em contextos demográficos fragilizados pelo envelhecimento e por baixos níveis de literacia.

O Plano Municipal de Saúde da Lousã 2026-2030, que agora concluímos, tem como foco o Envelhecimento Saudável e estrutura-se em torno de três grandes eixos estratégicos: prevenção e promoção da saúde, cuidado e na reabilitação, e governança, liderança e participação.

A EMS-Lousã abre, assim, um caminho de maior coerência entre políticas locais e regionais, incluindo a articulação com a Estratégia Supramunicipal de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra, reforçando a capacidade de (re)construir Lousã como um município mais saudável, inovador, inclusivo e resiliente.

Este Plano pretende igualmente afirmar-se como um instrumento de transparência e de diálogo com a comunidade. Tornar visíveis problemas, prioridades e opções de ação é parte de uma governação em saúde mais aberta, que convida à participação informada dos cidadãos e valoriza o conhecimento que emerge do território. A saúde do concelho constrói-se com as pessoas.

No momento em que escrevo estas linhas, o município da Lousã continua a ser fustigado violentamente pelas sucessivas tempestades, com efeitos económicos significativos, mas sobretudo com consequências humanas, traduzidas em sofrimento acrescido, com potenciais repercussões presentes e futuras na saúde mental. Estes acontecimentos reforçam a importância da prevenção de riscos e desastres através do planeamento. Enquanto cientistas sociais, os autores da EMS-Lousã reconhecem que a

saúde atravessa todas as políticas públicas – da segurança social à educação, da habitação ao ambiente e ao ordenamento do território – e que o planeamento estratégico constitui uma responsabilidade ética, que exige articulação entre entidades locais e regionais em prol do bem comum.

Planear é, por isso, mais do que uma opção, um dever coletivo.

### **Paula Santana**

[Coordenadora científica da Estratégia Municipal de Saúde da Lousã | Investigadora no Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território da Universidade de Coimbra](#)

# ÍNDICE

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>FICHA TÉCNICA .....</b>                                                               | <b>3</b>  |
| <b>AGRADECIMENTOS .....</b>                                                              | <b>5</b>  |
| <b>SIGLAS E ACRÓNIMOS .....</b>                                                          | <b>7</b>  |
| <b>MENSAGENS .....</b>                                                                   | <b>9</b>  |
| <b>ÍNDICE .....</b>                                                                      | <b>13</b> |
| <b>SUMÁRIO EXECUTIVO .....</b>                                                           | <b>15</b> |
| <b>1 INTRODUÇÃO .....</b>                                                                | <b>19</b> |
| 1.1 O PAPEL DOS MUNICÍPIOS NA SAÚDE .....                                                | 19        |
| 1.2 A ESTRATÉGIA MUNICIPAL DE SAÚDE DA LOUSÃ .....                                       | 23        |
| <b>2 ENQUADRAMENTO DE REFERÊNCIA .....</b>                                               | <b>25</b> |
| 2.1 TENDÊNCIAS GLOBAIS .....                                                             | 25        |
| 2.2 INSTRUMENTOS DE ORIENTAÇÃO ESTRATÉGICA .....                                         | 27        |
| <b>3 METODOLOGIA .....</b>                                                               | <b>45</b> |
| 3.1 PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO E CICLO DE IMPLEMENTAÇÃO .....                           | 45        |
| <b>4 ESTRATÉGIA .....</b>                                                                | <b>51</b> |
| 4.1 MISSÃO .....                                                                         | 51        |
| 4.2 VISÃO .....                                                                          | 52        |
| 4.3 VALORES .....                                                                        | 55        |
| <b>5 ÁREAS PRIORITÁRIAS DE INTERVENÇÃO .....</b>                                         | <b>59</b> |
| 5.1 SÍNTESE DOS PROBLEMAS E SITUAÇÕES CRÍTICAS POR ÁREA DE INTERVENÇÃO PRIORITÁRIA ..... | 62        |
| <b>6 EIXOS, OBJETIVOS E LINHAS DE AÇÃO ESTRATÉGICA .....</b>                             | <b>71</b> |
| 6.1 EIXO 1. PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE .....                                | 73        |

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| 6.2 EIXO 2. CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS ..... | 84         |
| 6.3 EIXO 3. GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO .....      | 92         |
| 6.4 ESTRATÉGIAS EM CURSO E SINERGIAS .....                  | 96         |
| <b>7 PLANO DE AÇÃO 2026-2030 .....</b>                      | <b>105</b> |
| 7.1 DESCRIÇÃO DAS AÇÕES .....                               | 105        |
| <b>8 PLANO DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO .....</b>           | <b>123</b> |
| 8.1 METAS E INDICADORES .....                               | 124        |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                     | <b>143</b> |
| <b>ÍNDICE DE FIGURAS, MAPAS E QUADROS .....</b>             | <b>147</b> |
| ÍNDICE DE FIGURAS .....                                     | 147        |
| ÍNDICE DE QUADROS .....                                     | 147        |
| <b>ANEXO .....</b>                                          | <b>149</b> |
| MATRIZ DE INDICADORES DO MUNICÍPIO DA LOUSÃ .....           | 151        |



## SUMÁRIO EXECUTIVO

O **Plano Municipal de Saúde da Lousã 2026-2030** constitui o segundo volume da Estratégia Municipal de Saúde e representa o momento em que o trabalho de diagnóstico, desenvolvido no Perfil Municipal concluído em 2025, se transforma em estratégia de intervenção, orientando prioridades, objetivos e ações concretas a implementar no período de 2026 a 2030.

O documento resulta de um processo colaborativo, científico e técnico, coordenado pela Equipa de Investigação em Geografia da Saúde do CEGOT – Universidade de Coimbra, em articulação com a Comunidade Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra, os municípios que a integram, as Unidades Locais de Saúde de Coimbra e do Baixo Mondego e outros atores regionais e nacionais com responsabilidades diretas ou indiretas na promoção da saúde. Este processo inscreve-se no quadro da descentralização de competências, reforçada pelos Decretos-Lei n.º 23/2019 e 84-E/2022, que atribuem às autarquias e às comunidades intermunicipais um papel central no planeamento estratégico em saúde. A elaboração da estratégia assenta na convicção de que a saúde é simultaneamente um direito humano fundamental e um bem coletivo, só realizável quando os diferentes níveis de governação e setores de política se articulam para reduzir desigualdades e criar condições favoráveis a mais anos de vida com saúde e qualidade.

O plano parte do reconhecimento de que os municípios têm uma influência decisiva na saúde da população, não apenas pela sua capacidade de oferecer serviços diretos, mas sobretudo porque moldam determinantes fundamentais como o acesso à habitação adequada, a qualidade do planeamento urbano, a existência de transportes públicos acessíveis, a presença de espaços verdes e de lazer, a oferta cultural, educativa e social,

ou as condições de envelhecimento e de trabalho. A ação municipal é determinante na criação de contextos que favorecem ou dificultam estilos de vida saudáveis, e constitui por isso uma dimensão essencial na construção de políticas de saúde. Esta centralidade do nível local foi reforçada pelo **processo de transferência de competências** iniciado após 1974 e, mais recentemente, pela legislação que atribui às autarquias responsabilidades acrescidas em domínios diretamente ligados à promoção da saúde e da equidade. Ao mesmo tempo, a evolução das políticas públicas de saúde em Portugal, que abandonaram progressivamente uma visão hospitalocêntrica e curativa para adotar um modelo integrador e centrado na promoção da saúde, confirma a importância das **autarquias como atores-chave** da governação territorial da saúde.

O **enquadramento global do plano** revela-se particularmente exigente. O **envelhecimento populacional**, com o aumento significativo da esperança média de vida e a **pressão acrescida das doenças crónicas** e da **dependência**, constitui um desafio transversal que afeta profundamente os municípios da Região Metropolitana de Coimbra, onde os índices de envelhecimento ultrapassam largamente a média nacional. A urbanização crescente contrasta com o **despovoamento de áreas de baixa densidade**, sobretudo no interior, e cria desigualdades territoriais que se traduzem em **acessos diferenciados a cuidados de saúde, equipamentos sociais e serviços de proximidade**. As **alterações climáticas**, com a ocorrência mais frequente de ondas de calor, inundações ou incêndios florestais, agravam riscos ambientais e repercutem-se diretamente na morbilidade e mortalidade. A poluição atmosférica e sonora, a degradação dos

ecossistemas e a perda de biodiversidade somam-se a estes fatores geradores de maiores vulnerabilidades de populações já expostas a condições socioeconómicas desfavoráveis. Simultaneamente, as **crises económicas e energéticas**, a inflação e o aumento dos custos da habitação comprometem a capacidade das famílias para assegurar condições de vida dignas, amplificando desigualdades em saúde. A **transformação digital** e a **inovação biomédica**, embora representem oportunidades para ampliar o acesso e a qualidade dos cuidados, exigem investimentos consistentes e políticas de equidade que evitem novas formas de exclusão. A par destas tendências, o envelhecimento da classe média, a feminização crescente das profissões de saúde e a procura de equilíbrios diferentes entre vida pessoal e profissional por parte das gerações mais jovens de profissionais colocam pressão acrescida sobre os sistemas locais e nacionais de saúde.

Neste contexto, o plano articula-se com um vasto conjunto de **referenciais estratégicos de âmbito europeu, nacional e regional**. A nível europeu, destacam-se o programa EU4Health, o Espaço Europeu de Dados de Saúde, a Estratégia Global de Saúde da União Europeia e o Mecanismo de Recuperação e Resiliência. A nível nacional, sobressaem o **Plano Nacional de Saúde 2030**, que fixa como grandes desígnios a redução da mortalidade prematura, o aumento da esperança de vida saudável e a diminuição dos fatores de risco relacionados com as doenças não transmissíveis, e ainda programas específicos de prevenção e promoção da saúde, como os da alimentação saudável, atividade física, diabetes, saúde mental, doenças respiratórias e doenças oncológicas. A **Estratégia Portugal 2030**, o **Programa Nacional da Política de Ordenamento do Território** e o **Plano de Recuperação e Resiliência** (PRR) constituem igualmente referenciais centrais, ao integrarem a saúde nas agendas da coesão territorial, da sustentabilidade e da transição climática e digital. A nível regional, o **Plano Local de Saúde da ULS de Coimbra** fornece o enquadramento imediato

para a integração de medidas supramunicipais, reforçando a articulação entre cuidados primários, hospitalares e comunitários.

A missão da Estratégia Municipal de Saúde da Lousã é promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida da população, reduzindo desigualdades evitáveis e injustas através de uma abordagem territorial, integrada e participativa. A **visão para 2030** projeta um **território mais coeso, justo e sustentável, capaz de assegurar mais anos de vida com saúde a todos os cidadãos e cidadãs**. Estes princípios encontram expressão em valores estruturantes: a centralidade do território como determinante de saúde; a necessidade de respostas adaptadas a todas as etapas do ciclo de vida; a defesa de uma saúde para todos e todas, assente no princípio da equidade; a promoção da participação ativa das comunidades; a integração da saúde em todas as políticas; e a valorização da sustentabilidade social, económica e ambiental.

Com base no diagnóstico realizado, o plano identifica **sete áreas prioritárias** que sintetizam os **principais desafios do município**: as doenças crónicas e os comportamentos de risco que lhes estão associados; os défices na cobertura e qualidade dos cuidados de proximidade; as vulnerabilidades sociais e económicas que condicionam o acesso a bens e serviços essenciais; a baixa literacia em saúde; as carências habitacionais que afetam o conforto térmico e a qualidade de vida; os padrões de mobilidade fortemente dependentes do automóvel e com fraca utilização de modos ativos; e os riscos ambientais agravados pelas alterações climáticas e pela poluição. Estas áreas, estruturadas numa **leitura integrada dos determinantes sociais, económicos e ambientais da saúde**, orientam as prioridades de intervenção para o período de 2026 a 2030.

A Estratégia organiza-se em **três grandes eixos estratégicos**. O primeiro, dedicado à **prevenção e promoção**, visa reforçar políticas e programas que



incentivem estilos de vida saudáveis, combatam fatores de risco e previnam doenças crónicas. O segundo, centrado no **cuidado e na reabilitação**, propõe o reforço da rede de cuidados de proximidade, a integração dos cuidados primários, hospitalares e continuados, a melhoria dos percursos de saúde e a valorização da reabilitação e dos cuidados paliativos. O terceiro, dirigido à **governança, liderança e participação**, procura fortalecer a coordenação intra e intermunicipal, a articulação com a respetiva ULS e as instituições locais, e promover a participação cidadã como elemento fundamental da governação em saúde.

Estes eixos desdobram-se em **objetivos e linhas de ação concretas**, traduzidas em medidas operacionais a desenvolver entre 2026 e 2030. Entre as propostas mais relevantes encontram-se a criação de programas comunitários de prevenção em escolas e freguesias, o reforço das equipas de saúde comunitária e domiciliária, a implementação de soluções de telemedicina e monitorização remota de doentes crónicos, a expansão da hospitalização domiciliária e dos cuidados paliativos, a criação de unidades móveis de saúde para territórios isolados, a promoção de projetos de reabilitação habitacional com impacto direto na saúde, o desenvolvimento de planos intermunicipais de mobilidade sustentável e a implementação de medidas de adaptação climática com impacto positivo na saúde pública. O financiamento destas ações deverá mobilizar recursos municipais, nacionais e europeus, incluindo o PRR, os fundos estruturais e os programas específicos da União Europeia no domínio da saúde.

A **monitorização e avaliação assumem um papel estruturante**. O plano prevê a utilização de uma matriz de indicadores, organizada por eixo, objetivo e ação, permitindo **acompanhar a execução, medir resultados e avaliar impactos**. A definição de **metas de implementação e de impacto** assegura que a estratégia se mantém orientada para a obtenção de ganhos efetivos em saúde e para a redução das desigualdades territoriais. A

avaliação contínua, baseada em evidência científica e em participação alargada, garante a capacidade de ajustar medidas, de reforçar áreas críticas e de consolidar práticas bem-sucedidas.

O Plano Municipal de Saúde da Lousã 2026-2030 representa, deste modo, um marco na **governança territorial da saúde** em Portugal. Num território marcado pelo envelhecimento demográfico, por desigualdades persistentes e por pressões ambientais significativas, o plano oferece uma resposta estruturada e integrada, orientada por **princípios de equidade, coesão territorial, sustentabilidade e participação**. O sucesso da sua implementação dependerá da **capacidade de mobilizar recursos**, alinhar políticas e garantir a **cooperação entre municípios, CIM-RMC, ULS, organizações sociais e a própria comunidade**. Ao afirmar a equidade em saúde como princípio orientador e ao assumir o objetivo de garantir mais anos de vida com saúde e qualidade, o município da Lousã aposta na construção de uma saúde justa, sustentável e inclusiva, traduzindo em prática o desígnio de não deixar ninguém, nem nenhum lugar, para trás.



# 1 INTRODUÇÃO

O presente documento, intitulado “**Plano Municipal de Saúde da Lousã, 2026-2030**”, constitui o segundo volume da Estratégia Municipal de Saúde da Lousã e visa a definição do quadro estratégico da intervenção no domínio da saúde e da equidade em saúde no município, integrante da Comunidade Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra (CIM Região Metropolitana de Coimbra).

A elaboração do Plano foi antecedida e informada pelo “Perfil Municipal de Saúde da Lousã - 2024”, que corresponde ao primeiro volume da Estratégia (concluído em junho de 2025).

## 1.1 O papel dos municípios na saúde

A Constituição Portuguesa (1976) consagra direito à saúde, através do seu artigo 64º, o qual determina que todos têm o direito à proteção da saúde e o dever de a defender e proteger. A saúde é crucial para o desenvolvimento individual e coletivo e, nesse sentido, devem ser desenvolvidas políticas públicas que promovam condições à população para que possa viver mais anos, mas fundamentalmente, com melhor saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Através da ação enquadrada pelas suas **competências e atribuições** tradicionais, os **municípios** implementam medidas, ações e projetos que podem influenciar — positiva ou negativamente — a saúde das comunidades. São diversos os **domínios de intervenção municipal com influência na saúde** da comunidade (**Figura 1**).



**Figura 1.** Domínios de intervenção dos municípios com influência na saúde da população.

Fonte: Equipa de Investigação.

Destacam-se o planeamento urbano, o desenvolvimento social e cultural, a educação, o acesso a habitação adequada, o apoio à família e ao emprego, a criação e manutenção de espaços verdes, o acesso a transportes públicos, a redução da poluição, a promoção de modos de deslocação ativa, entre outros.

Desde 2016 que a Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>2</sup> defende a **intervenção de base territorial local**, nomeadamente ao nível dos municípios, desempenha um papel decisivo na **promoção da saúde** e do bem-estar da comunidade, na **prevenção de doenças crónicas** e na **redução das desigualdades** evitáveis e injustas em saúde entre populações e áreas geográficas<sup>3</sup>.

*As autarquias têm a capacidade de contribuir para uma vida saudável, corrigindo as condições desadequadas em que as pessoas vivem, trabalham e envelhecem, bem como garantindo o acesso (equitativo) a bens, recursos e oportunidades.*

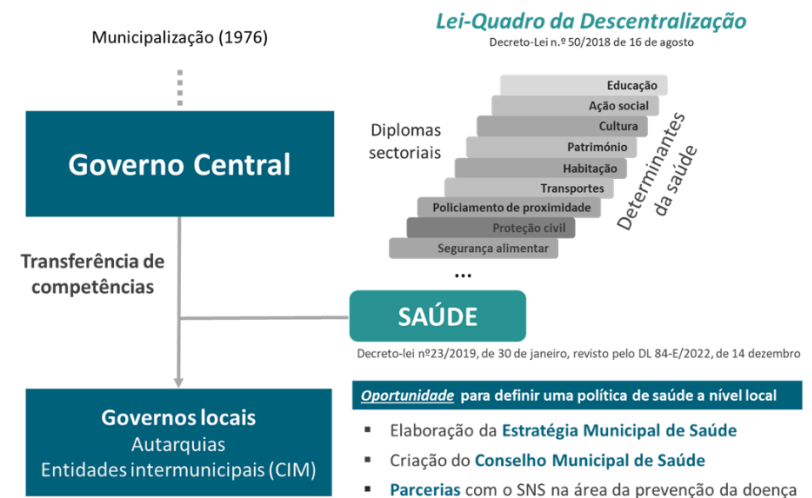
Estas intervenções podem ser realizadas não só através da **atuação direta ou indireta** sobre os seus **determinantes** (económicos, sociais e ambientais), mas também através do estabelecimento de **parcerias** com outros atores locais, como os prestadores de cuidados de saúde, associações e instituições sociais, empresas e comunidade em geral<sup>4</sup>.

A **progressiva transferência de competências do Estado central para o poder local**, desde a implantação da democracia em Portugal em 1974, tem vindo a dotar os municípios de condições essenciais e decisivas no que

<sup>2</sup> World Health Organization (WHO) (2016). *Health promotion*. World Health Organization. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/health-promotion>>. Acesso em: 05-08-2024

<sup>3</sup> WHO Regional Office for Europe. (2019). *A multilevel governance approach to preventing and managing noncommunicable diseases: The role of cities and urban settings*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

concerne ao desenvolvimento territorial e à promoção da saúde e do bem-estar das populações (**Figura 2**).



**Figura 2.** Quadro de transferência de competências para o município.

Fonte: Equipa de Investigação.

Nas últimas décadas tem-se reforçado a **mudança de paradigma na saúde**, caracterizada pela passagem de um modelo de avaliação centrado na doença e no seu tratamento para um **modelo mais integrador** e com a preocupação de **promover a saúde e a equidade em saúde, centrada no/a cidadão/ã**, nas suas necessidades e expectativas. **A saúde é entendida** não como um conceito objetivo ou que resulta apenas de fatores genéticos e

<<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346430/WHO-EURO-2019-3644-43403-60942-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>

<sup>4</sup> WHO Regional Office for Europe. (2012). *Addressing the social determinants of health: the urban dimension and the role of local government*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/130067/9789289002691-eng.pdf?sequence=4&isAllowed=y>>.

biológicos, mas como um **produto de origem multifatorial** que está intimamente ligado ao desenvolvimento e ao **lugar onde se nasce, vive, trabalha e envelhece**. O **lugar de residência**, nas suas componentes físicas e sociais, afeta a saúde, quer diretamente quer indiretamente, através da influência sobre os estilos de vida e comportamentos.

O dever dos municípios de **promover contextos favoráveis à saúde** ganha particular expressão neste paradigma, através da criação de **condições que facilitem a adoção de estilos de vida mais saudáveis** e que incluam as necessidades sentidas pelos/as cidadãos/ãs.

Os contextos são formados por múltiplos ambientes, dos quais se podem destacar o **ambiente físico, o construído, o social, o económico e o cultural** - os chamados **determinantes da saúde** - cuja distribuição, qualidade e acesso são reflexo da boa governança e da adequação das políticas, incluindo as da saúde<sup>5</sup>.

---

*Planear lugares mais saudáveis capazes de promover a saúde (...) é não esquecer nenhuma destas dimensões (...) é identificar com precisão as características ambientais que, potencialmente, determinam o bem-estar e a qualidade de vida humana.*<sup>6</sup>

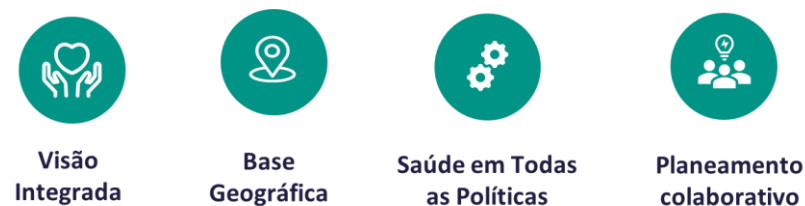
---

<sup>5</sup> Santana, P. (2014). *Introdução à Geografia da Saúde: Território, Saúde e Bem-Estar*, 1ª Edição, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

<sup>6</sup> Santana, P. (Coordenação) (2007). *A Cidade e a Saúde*. Coimbra: Edições Almedina SA.

<sup>7</sup> Freitas, Â., Santana, P. (2022). Putting Health at the Heart of Local Planning Through an Integrated Municipal Health Strategy, *Urban Planning*, Special Issue "Healthy Cities: Effective Urban Planning Approaches to a Changing World", 7(4): 42-60.<<https://doi.org/10.17645/up.v7i4.5829>>.

Assumem-se como essenciais as seguintes abordagens: (i) Visão Integrada, (ii) Base Geográfica, (iii) Saúde em Todas as Políticas e (iv) Planeamento Colaborativo<sup>7</sup> (**Figura 3**).



**Figura 3.** Abordagem de avaliação da saúde da população nas Estratégias Municipais de Saúde.

Fonte: Equipa de Investigação.

A **equidade em saúde** é um dos temas que, nas últimas décadas, mais tem preocupado os investigadores e decisores na área da saúde, sendo prioridade na agenda política internacional<sup>8</sup>.

Neste âmbito, a equidade é entendida como a **ausência de desigualdades evitáveis e injustas no estado de saúde da população e nos respetivos determinantes**, entre grupos da população e áreas geográficas<sup>9,10</sup>. Promover a equidade em saúde representa intervir na redução ou

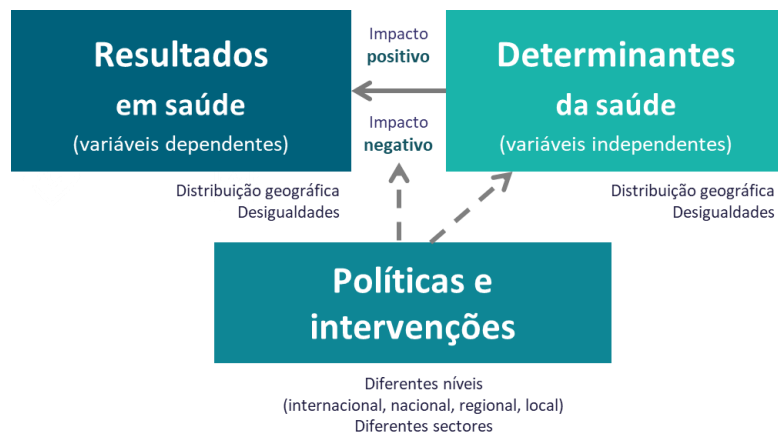
<sup>8</sup> WHO Regional Office for Europe (2019). Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/health-equity-status-report-2019>>

<sup>9</sup> Braveman, P. (2014). What are health disparities and health equity? We need to be clear. *Public Health Reports*, 129(1\_suppl2):5-8. <<https://doi.org/10.1177/003335491412915203>>

<sup>10</sup> Braveman, P. (2003). Defining equity in health. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(4):254-8. <<https://doi.org/10.1136/jech.57.4.254>>.

eliminação destas desigualdades com o imperativo de *Não deixar ninguém para trás nem nenhum lugar para trás*.

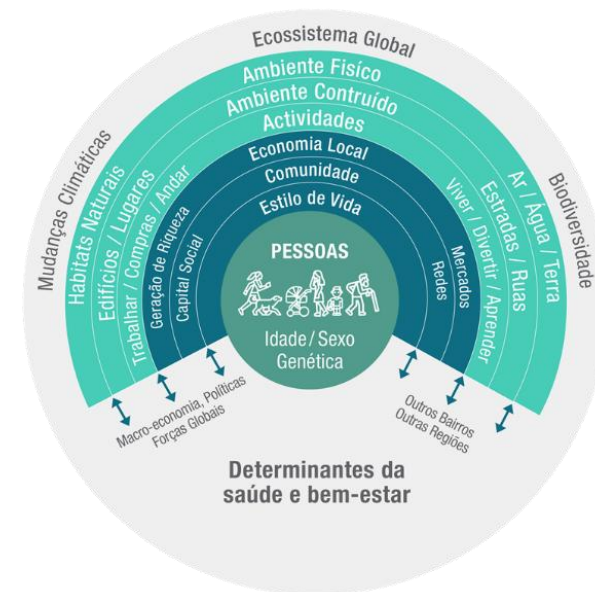
Desde a Carta de Promoção da Saúde da OMS, adotada em Ottawa em 1986<sup>11</sup>, que a justiça social e a equidade são pré-requisitos para se obterem ganhos efetivos na saúde da população. A abordagem integrada dos determinantes da saúde é crucial em saúde pública (**Figura 4**).



**Figura 4.** A Abordagem Integrada da Saúde da População.

Fonte: Adaptado e traduzido de Kindig & Stoddart (2003).

<sup>11</sup> World Health Organization (WHO) (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion*. Ottawa: World Health Organisation. <[https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa_charter_hp.pdf)>; Acesso em: 05-08-2024.



**Figura 5.** A Abordagem Multidimensional dos Determinantes da Saúde e Bem-Estar. Fonte: Adaptado e traduzido de Dahlgren & Whitehead (1991)<sup>12</sup>, e Barton & Grant (2006)<sup>13</sup>.

De acordo com esta abordagem integrada e geográfica da saúde (**Figura 5**), a **análise dos determinantes da saúde** suporta e reforça a conceção de

<sup>12</sup> Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe*. Stockholm, Sweden: Institute for Futures Studies.

<sup>13</sup> Barton, H., Grant, M. (2006). A health map for the local human habitat. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Public Health*, 126 (6):252-3. <<https://doi.org/10.1177/1466424006070466>>.

políticas e medidas que, ao incidirem sobre essas condições, atuam a montante da doença (resultados em saúde)<sup>14</sup>.

Por este motivo, é fundamental incluir as políticas de outros setores e a diferentes níveis, para além dos cuidados de saúde, na prevenção e promoção da saúde da população.

## 1.2 A Estratégia Municipal de Saúde da Lousã

A Estratégia Municipal de Saúde da Lousã (EMS-Lousã) consiste num **instrumento de planeamento estratégico** no domínio da saúde, definindo prioridades para a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da população residente no município. Este instrumento tem como objetivo geral **promover a saúde das populações e reduzir as desigualdades em saúde** relacionadas com as condições dos lugares onde as pessoas nascem, vivem, trabalham e envelhecem (e.g., socioeconómicas, de educação, da habitação, do ambiente físico e construído, de mobilidade e acesso a cuidados de saúde, bem como a outros serviços e equipamentos).

A EMS-Lousã, nos seus objetivos específicos, visa definir os **eixos estratégicos** e as respetivas **ações e medidas de intervenção**, tendo por base uma abordagem intersectorial e a otimização dos recursos existentes com impactos positivos na saúde.

---

<sup>14</sup> Kindig, D., Stoddart, G. (2003). What is population health? *American Journal of Public Health*, 93(3):380-3. <<https://dx.doi.org/10.2105%2Fajph.93.3.380>>.

### 1.2.1 Enquadramento legal

A elaboração da EMS-Lousã enquadra-se no âmbito da **descentralização de competências no domínio da saúde** para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais, iniciada no **Decreto-Lei nº23/2019**, de 30 de janeiro e com as alterações introduzidas no **Decreto-Lei nº 84-E/2022**, de 14 de dezembro. Entre os ajustamentos introduzidos, inserem-se, a **densificação de âmbito** e a respetiva articulação e alinhamento com outros instrumentos de planeamento em saúde.

Segundo os diplomas referidos, a EMS-Lousã é um instrumento de planeamento estratégico que contempla, a nível municipal, as “linhas gerais de ação e as respetivas metas, indicadores, atividades, recursos e calendário”. Este documento deve ainda conter a “**descrição de todos os estabelecimentos de saúde existentes a nível municipal**, em construção ou com financiamento aprovado, a respetiva localização, bem como uma **análise prospetiva** que, em matéria de instalações e equipamentos identificados para **responder às necessidades em saúde**, determine os domínios e os locais de intervenção prioritária a nível municipal”.

A EMS-Lousã foi desenvolvida em **articulação direta** com a **Câmara Municipal**, a **Comunidade Intermunicipal (CIM)** da Região Metropolitana de Coimbra (Secretariado Executivo e Conselho Intermunicipal), bem como com a **Unidade Local de Saúde de Coimbra**<sup>15</sup>.

Na elaboração da EMS-Lousã foi, ainda, fundamental o **alinhamento** com outros **instrumentos de planeamento em saúde**, nomeadamente com o **Plano Nacional de Saúde (PNS)** e os **Planos Locais de Saúde (PLS)**, contribuindo para o cumprimento das suas metas e objetivos estratégicos.

<sup>15</sup> Conforme o novo modelo de organização e funcionamento em unidades locais de saúde estatuído pelo Decreto-Lei n.º 102/2023, de 7 de novembro.

Foram, suplementarmente, considerados outros instrumentos de outros sectores, nomeadamente do planeamento urbano, ambiente, transportes, economia, desenvolvimento social e educação, pelos óbvios impactos que estes têm na promoção da saúde, quer ao nível regional (PROT Centro) quer ao nível municipal.



## 2 ENQUADRAMENTO DE REFERÊNCIA

### 2.1 Tendências globais

A EMS-Lousã desenvolve-se num contexto caracterizado por inúmeros **desafios** associados à **demografia**, à **saúde pública**, ao **ambiente e clima**, à **tecnologia**, à **economia**, entre outros.

Estes desafios são globais e produzem impactos na saúde e bem-estar da população, gerando tendências, com horizontes temporais potencialmente alargados, que necessitam de respostas políticas intersectoriais e adaptadas às realidades locais. Esta **dimensão sistémica e global**, e a reflexão sobre a **complexidade e interligação de fatores** que influenciam a saúde a nível global e local, deve ser considerada e integrada no processo de planeamento em saúde.

O

**Quadro 1** apresenta uma breve sistematização das **macrotendências a nível global** que têm implicações na saúde da população e na prestação de cuidados de saúde.

**Quadro 1.** Tendências globais com impacto na saúde da população.

|              | Tendências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Implicações/Impactos na saúde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Demográficas | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aumento da esperança média de vida e envelhecimento da população (pelo topo)</li><li>2. Aumento da população a viver em áreas urbanas</li><li>3. Declínio demográfico nas áreas rurais de baixa densidade</li><li>4. Aumento do trabalho sedentário (e.g., teletrabalho) e outras práticas associadas ao sedentarismo</li><li>5. Crescimento dos movimentos migratórios</li></ol> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento da prevalência de doenças crónicas (e.g., obesidade, diabetes, cancro, hipertensão arterial, depressão)</li><li>• Aumento da doença de Alzheimer e outras demências</li><li>• Aumento da carga global de doença e incapacidade (DALYs)</li><li>• Amplificação das desigualdades geográficas no acesso e prestação de cuidados de saúde (áreas urbanas vs. áreas rurais)</li><li>• Aumento da despesa pública em saúde</li><li>• Sobrecarga dos sistemas social e de saúde e consequente adaptação da prestação de cuidados ao envelhecimento da população</li><li>• Novos modelos de prestação de cuidados (e.g., cuidados domiciliários, telemedicina)</li></ul> |

|                 | Tendências                                                                                                                                                                                                                                                   | Implicações/Impactos na saúde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ambientais      | <b>6.</b> Mudanças climáticas e aumento de eventos climáticos extremos (e.g., inundações, incêndios florestais, secas, ondas de frio e de calor)                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento da prevalência de doenças crónicas (e.g., obesidade, diabetes, cancro, doença isquémica, hipertensão arterial, asma, depressão e outras transtornos mentais e causas de morte)</li> <li>• Aumento da disseminação de doenças infecciosas, incluindo as transmitidas através a picada dos mosquitos infetados (e.g., dengue, febre do Zika e a chikungunya)</li> <li>• Surgimento de pandemias (e.g., COVID-19) com a consequente sobrecarga e pressão no sistema de saúde (e.g., mobilização de profissionais e cancelamento de rastreios, consultas e atividade assistencial nos cuidados preventivos e hospitalares)</li> </ul> |
|                 | <b>7.</b> Poluição atmosférica e sonora (apesar dos progressos alcançados na redução das emissões de gases com efeito estufa)                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                 | <b>8.</b> Degradação dos ecossistemas e perda da biodiversidade                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                 | <b>9.</b> Aumento de zoonoses e surtos alimentares                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Socioeconómicas | <b>10.</b> Aumento das desigualdades socioeconómicas (e.g. o aumento contínuo dos preços da habitação e o consequente impacto no orçamento familiar; os processos de precarização de emprego; as deficiências ao nível das condições térmicas dos edifícios) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplificação das desigualdades socioeconómicas em saúde</li> <li>• Aumento da prevalência de depressão e transtornos mentais</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                 | <b>11.</b> Crises económicas e financeiras e agravamento das condições de vida (e.g., aumento dos custos de energia, combustíveis, inflação)                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Políticas       | <b>12.</b> Instabilidade política e social em vários pontos do globo (e.g., conflitos no Médio Oriente, África e Ásia) e consequentes fluxos migratórios                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento da prevalência de depressão e transtornos mentais</li> <li>• Risco de insegurança alimentar (crise alimentar devido à disrupção nas cadeias de abastecimento)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                 | <b>13.</b> Guerra na Ucrânia                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|              | Tendências                                                                                                                                                                                              | Implicações/Impactos na saúde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Culturais    | <b>14.</b> Mudanças nos padrões de consumo e nos estilos de vida (e.g., aumento do consumo de alimentos cuja produção ou processamento favorecem dietas não saudáveis)                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento da prevalência de doenças crónicas (e.g., obesidade, diabetes, cancro, hipertensão arterial)</li> <li>• Maior foco na prevenção da doença, acompanhamento personalizado e monitorização individual da saúde</li> <li>• Aumento da prevalência de depressão e transtornos mentais</li> </ul> |
|              | <b>15.</b> Aumento da preocupação com o bem-estar mental e físico, numa dimensão mais holística                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|              | <b>16.</b> Cultura da beleza e do corpo perfeito (padrões induzidos pelas redes sociais)                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tecnológicas | <b>17.</b> Disseminação de tecnologias para conectividade de todas as informações do indivíduo (e.g., aplicações móveis de saúde, bem-estar e atividade física como pulseiras de fitness, smartwatches) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digitalização da medicina (e.g., telemedicina)</li> <li>• Aumento da eficácia na prestação de serviços de saúde</li> <li>• Aumento da equidade no acesso aos cuidados médicos (e.g., em áreas rurais e periféricas)</li> </ul>                                                                      |
|              | <b>18.</b> Transformação digital no sector da saúde (e.g., inovações tecnológicas, Inteligência Artificial, Big Data, Robótica)                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                   | Tendências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Implicações/Impactos na saúde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Governança        | <p><b>19.</b> Reforço dos processos de inovação e translação de conhecimento em saúde (e.g., articulação entre universidades, prestadores de cuidados de saúde, empresas)</p> <p><b>20.</b> Maior envolvimento e participação das autarquias na saúde da comunidade e das populações</p> <p><b>21.</b> Maior envolvimento dos cidadãos/utentes nos processos de decisão</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhoria dos processos médico-cirúrgicos</li> <li>• A saúde das populações passa a ser, também, da responsabilidade das autarquias</li> <li>• Mudança no sistema de cuidados de saúde centrando-o no cidadão e na cidadã</li> </ul>                                                                  |
| Demografia médica | <p><b>22.</b> Crescente envelhecimento da classe médica e potencial diminuição no número de profissionais de saúde (e.g., médicos/as de família, enfermeiros/as)</p> <p><b>23.</b> Aumento da taxa de feminização dos profissionais de saúde</p> <p><b>24.</b> Os profissionais mais novos dão preferência a horários mais reduzidos, que compatibilizem a profissão com a vida familiar</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agravamento das condições de acesso aos cuidados de saúde primários, hospitalares e continuados</li> <li>• Aumento dos tempos de espera para marcação de consultas hospitalares e intervenções cirúrgicas</li> <li>• Falta de médicos para assegurar as equipas nos serviços de urgências</li> </ul> |

Fonte: Universidade de Coimbra (2022). *Diagnóstico Estratégico, Opções Estratégicas de Base Territorial e Contributo para o Modelo Territorial – Relatório Final Sub-área Saúde* (Coordenação: Paula Santana). PROT Centro.

## 2.2 Instrumentos de orientação estratégica

A intervenção no domínio da saúde em Portugal, nomeadamente no que se refere às áreas de interface com a intervenção municipal em saúde, desenvolve-se, ainda, num contexto de articulação com diversos instrumentos e orientações estratégicas no domínio da saúde e dos seus determinantes, de âmbito nacional e internacional.

Existem **orientações de âmbito europeu, nacional e regional** (e.g., políticas, regulamentos, diretivas, outros documentos estratégicos) que **podem influenciar a saúde**, positiva ou negativamente - reforçando ou condicionando, as opções estratégicas propostas para a promoção da saúde no território da Região Metropolitana de Coimbra.

O **Quadro 2** apresenta uma listagem, não exaustiva, dos **principais referenciais de âmbito europeu, nacional e regional**, plasmados em programas, diretivas, planos e orientações estratégicas na área da saúde e áreas relacionadas com os seus determinantes.

Da análise dos documentos listados sobressaem os seguintes aspetos que se relacionam com as temáticas estratégicas definidas para a Região Centro (onde se insere o município da Lousã), na área da saúde:

- A **redução das iniquidades em saúde** é reconhecida e apontada na maioria dos documentos analisados, direta ou indiretamente, como orientações estratégicas de ação **para a promoção da saúde e desenvolvimento dos territórios**. Reduzir desigualdades injustas, nomeadamente no acesso a cuidados de saúde, a medicamentos e a tecnologias de saúde, é uma prioridade. Neste âmbito, destacam-se como domínios de ação estratégica e de investimento o **“Reforço dos Cuidados de Saúde Primários”** (e.g., PRR; PNPOT;

Plano Nacional de Saúde), a “**Inovação em saúde**” (e.g., Estratégia Regional de Especialização Inteligente do Centro).

- O **envelhecimento ativo e saudável** é também destacado como **referência estratégica na área da promoção da saúde e prevenção da doença**. Neste âmbito, a criação de condições que contribuam para a **adoção de estilos de vida saudáveis** (e.g., atividade física, dieta alimentar), e, conseqüentemente, para a **diminuição das doenças crónicas** (e.g., diabetes), surgem como um desígnio orientador de investimentos, tanto a nível europeu como nacional (e.g., Programa EU4Health, PRR, Plano Nacional de Saúde).
- A **melhoria das condições de vida e de bem-estar das pessoas em situação de dependência**, através da prestação de **cuidados continuados de saúde e/ou de apoio social**, constitui-se como outro domínio na orientação de investimento a nível nacional, apostando no reforço da rede nacional de cuidados integrados continuados e do apoio informal.
- Finalmente, destacam-se as **áreas de intervenção prioritária** inscritas no **Plano Nacional de Saúde (PNS)** e nos **Planos Locais de Saúde (PLS)**, com potencial para orientar e informar a implementação de estratégias de base territorial na região, devendo as opções estratégicas no domínio da saúde estarem alinhadas com estes instrumentos (ver com maior detalhe o ponto 3.3.1.).

A breve análise dos referenciais estratégicos, que se enunciam seguidamente nos diferentes âmbitos e níveis de ação das entidades envolvidas, permite identificar áreas de convergência com os objetivos e ações definidos na EMS-Lousã.

**Quadro 2.** Referenciais estratégicos de âmbito europeu, nacional e regional.

| Âmbito  | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Europeu | <b>Programas de financiamento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         | <b>EU4Health (Programa UE pela Saúde) 2021-2027</b><br>O maior programa de saúde da UE até hoje, focado na saúde pública, resiliência e transformação digital. Tem quatro vertentes: preparação para as crises sanitárias, acesso a medicamentos inovadores, reforço dos sistemas de saúde e promoção da saúde e prevenção de doenças. Algumas iniciativas associadas incluem o Plano Europeu de Luta contra o Cancro e a Estratégia Farmacêutica para a Europa.                                                                             |
|         | <b>Health Emergency Preparedness and Response Authority (HERA)</b><br>Agência da Comissão Europeia, criada em 2021, para antecipar e coordenar a resposta a crises de saúde pública, incluindo a monitorização de ameaças, mobilização rápida de financiamento e reservas de equipamentos médicos.                                                                                                                                                                                                                                           |
|         | <b>Programa Horizonte Europa - Ações Científicas (2021-2027)</b><br>Embora não exclusivamente focado na saúde, financia investigação e inovação nesta área, incluindo projetos relacionados com desigualdades em saúde, envelhecimento e inovação em saúde.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | <b>Diretrizes e Regulamentos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | <b>Espaço Europeu de Dados de Saúde (EHDS)</b><br>Regulamento (EU) 2025/327, em vigor desde 26 de março de 2025. Estabelece normas para o uso e troca de dados eletrónicos de saúde, conferindo aos/às cidadãos/ãs maior controlo sobre os seus dados e acessibilidade para investigadores, empresas e autoridades públicas.<br>Prevê a criação de entidades nacionais (Health Data Access Bodies), de uma plataforma interoperável (MyHealth@EU), e o acesso faseado com funcionalidades iniciais até 2029 e dados mais sensíveis até 2031. |

| Âmbito   | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nacional | <p><b>Estratégias</b></p> <p><b>Estratégia Global de Saúde da UE (EU Global Health Strategy)</b></p> <p>Defende uma abordagem integrada (<i>One Health</i>) e cooperação global robusta. Visa reforçar a governação multilateral e a coordenação política e financeira da UE em saúde global. Destacam-se três prioridades: melhorar a saúde ao longo da vida; fortalecer os sistemas de saúde e a cobertura universal; prevenir e combater ameaças à saúde, incluindo pandemias.</p> <hr/> <p><b>Estratégia da UE para Saúde e Segurança no Trabalho (2021-2027)</b></p> <p>Define prioridades e ações integradas entre a Comissão, Estados-Membros e parceiros sociais para proteger a saúde dos trabalhadores, promovendo cooperação e fiscalização.</p> |
|          | <p><b>Saúde</b></p> <hr/> <p><b>Plano Nacional de Saúde 2030 (PNS 2021-2030)</b></p> <p>Documento estratégico da Direção-Geral da Saúde (DGS) que orienta as políticas de saúde em Portugal até 2030. Eixos principais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir desigualdades em saúde</li> <li>• Promover saúde ao longo do ciclo de vida</li> <li>• Reforçar a sustentabilidade do SNS</li> <li>• Melhorar literacia, participação e cidadania em saúde.</li> </ul> <p>No âmbito do PNS foram criados <b>12 programas de saúde prioritários</b> (ver 2.2.2 deste documento)</p>                                                                                                                                                              |

| Âmbito   | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nacional | <p><b>Programa Nacional de Vacinação</b></p> <p>Tem como objetivo proteger os indivíduos, e a população em geral, contra as doenças com maior potencial para constituírem ameaças à saúde pública e individual e para as quais há proteção eficaz por vacinação.</p> <p>Foi implementado em 1965 e, desde o início, mantém princípios básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Universalidade, destinando-se a todas as pessoas que em Portugal tenham indicação para vacinação</li> <li>• Gratuitidade, para o utilizador</li> <li>• Acessibilidade</li> <li>• Equidade</li> <li>• Aproveitamento de todas as oportunidades de vacinação</li> </ul> <p><b>Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (ENEAS)</b></p> <p>Define orientações para promover longevidade com qualidade, autonomia e participação social.</p> <hr/> <p><b>Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026</b></p> <p>Concretiza medidas da ENEAS. Eixos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção de uma cidadania sénior ativa</li> <li>• Acesso a cuidados de saúde integrados e próximos</li> <li>• Prevenção da solidão e isolamento</li> </ul> |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Âmbito | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><b>Plano Estratégico de Desenvolvimento da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)</b></p> <p>Criado após a Lei de Bases de 2006 e reforçado em vários planos estratégicos. Destacam-se os seguintes objetivos (2016-2020, prolongadas e integradas no PRR):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expansão da rede (unidades de internamento, equipas domiciliárias, cuidados paliativos) com a criação mais de 5.500 novas camas de cuidados continuados e paliativos e requalificação de unidades existentes e abertura de novas respostas;</li> <li>• Articulação entre Saúde e Segurança Social;</li> <li>• Desenvolvimento da Rede Nacional de Cuidados Paliativos.</li> </ul> |

| Âmbito | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><b>Desenvolvimento Regional, Ordenamento do Território e Ambiente</b></p> <p><b>Estratégia Portugal 2030</b></p> <p>Constitui o referencial estratégico para Portugal na atual década, estabelecendo prioridades e metas orientadas para o desenvolvimento sustentável. Oferece um quadro abrangente de oportunidades de financiamento para os municípios e entidades intermunicipais adaptados às diferentes realidades territoriais. Destacam-se quatro agendas temáticas fundamentais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda temática 1 <b>“As pessoas primeiro: um melhor equilíbrio demográfico, maior inclusão, menos desigualdade”</b>, domínios “Resiliência do Sistema de Saúde” e “Sustentabilidade demográfica”</li> <li>• Agenda temática 2, <b>“Digitalização, inovação e qualificações como motores do desenvolvimento”</b>, domínios “Promoção da sociedade do conhecimento”, “Digitalização e inovação empresarial”, “Qualificação dos recursos humanos” e “Qualificação das instituições”</li> <li>• Agenda temática 3 <b>“Transição climática e Sustentabilidade dos Recursos”</b></li> <li>• Agenda temática 4 <b>“Um País competitivo externamente e coeso internamente”</b>, domínio “Competitividade e coesão na baixa densidade”.</li> </ul> <p><b>Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)</b></p> <p>Componente “Saúde”: reforço dos cuidados de saúde primários, rede nacional de cuidados continuados, digitalização (SNS digital, telemedicina, registos eletrónicos).</p> |

| Âmbito | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><b>Programa Nacional da Política de Ordenamento do Território (PNPOT)</b></p> <p>Instrumento de desenvolvimento territorial, de natureza estratégica, que estabelece as grandes opções com relevância para a organização do território nacional. Destacam-se as seguintes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medida 2.1. “Fomentar uma abordagem territorial integrada de resposta à perda demográfica”</li> <li>• Medida 2.3. “Melhorar os cuidados de saúde e reduzir as desigualdades de acesso”</li> <li>• Medida 2.4. “Qualificar e capacitar os recursos humanos e ajustar às transformações socioeconómicas”</li> <li>• Medida 2.5. “Melhorar a qualidade de vida da população idosa e reforçar as relações intergeracionais”</li> <li>• Medida 2.9. “Potenciar a inovação social e fortalecer a coesão sociocultural”</li> <li>• Medida 2.10. “Promover a digitalização, a interoperabilidade e a acessibilidade aos serviços públicos e de interesse geral”</li> <li>• Medida 5.5. “Experimentar e prototipar soluções inovadoras”</li> </ul> |
|        | <p><b>Programa Nacional para a Coesão Territorial (PNCT)</b></p> <p>Coordena políticas de ordenamento e desenvolvimento territorial para reduzir as desigualdades geográficas entre regiões. Constituída por oito iniciativas transversais que refletem os desafios e questões estruturantes que se colocam ao desenvolvimento dos territórios do interior: Envelhecimento com qualidade; Inovação da base económica; Capital territorial; Cooperação transfronteiriça; Relação rural-urbana; Acessibilidade digital; Atratividade territorial; Abordagens, redes e participação.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Âmbito | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p><b>Estratégia Nacional de Adaptação às Alterações Climáticas 2020 (prorrogado até 2025)</b></p> <p>Estabelece objetivos e o modelo para a implementação de soluções para a adaptação de diferentes sectores aos efeitos das alterações climáticas: agricultura, biodiversidade, economia, energia e segurança energética, florestas, saúde humana, segurança de pessoas e bens, transportes, comunicações e zonas costeiras.</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
|        | <p><b>Plano Nacional Energia e Clima 2030 (PNEC 2030)</b></p> <p>Estabelece objetivos de descarbonização, energias renováveis e eficiência energética.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|        | <p><b>O Roteiro para a Neutralidade Carbónica (RNC 2050)</b></p> <p>Este documento constitui a Estratégia de longo prazo para a neutralidade carbónica da economia portuguesa até 2050 submetida à Convenção Quadro das Nações Unidas para as Alterações Climáticas (CQNUAC) a 20 de setembro de 2019. O RNC2050 conclui que <b>todos os setores irão contribuir para a redução de emissões</b>, aumentando a eficiência e a inovação, promovendo melhorias, nomeadamente nos edifícios, na agricultura, na gestão dos resíduos e na indústria, sendo que caberá ao sistema energético o maior contributo, em particular no que respeita à produção de eletricidade e aos transportes.</p> |

| Âmbito   | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Regional | <p><b>Saúde</b></p> <p><b>Planos Locais de Saúde</b></p> <p>Os Planos Locais de Saúde (PLS) são instrumentos de planeamento essenciais à gestão e organização dos cuidados de saúde a nível regional e local, devendo estar alinhados com o PNS e propondo estratégias locais orientadas para potenciais ganhos em saúde da comunidade em que se inserem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plano Estratégico 2030 da Unidade Local de Saúde de Coimbra<sup>16</sup></b></li> </ul> <p>A ULS Coimbra responde às necessidades de saúde da população de 16 municípios da área da CIM-RMC, prestando cuidados de saúde integrados, de elevada qualidade e centrados nas pessoas, priorizando a saúde e o bem-estar da comunidade e promovendo uma abordagem integrada que combina cuidados primários e hospitalares, com inovação na prestação dos cuidados, excelência no atendimento e bem-estar dos seus profissionais.</p> |
|          | <p><b>Desenvolvimento regional, Ordenamento do Território e Ambiente</b></p> <p><b>Plano Regional de Ordenamento do Território do Centro (PROT-C) - 2030</b></p> <p>Constitui o quadro de referência estratégico para a elaboração dos programas intermunicipais e dos planos territoriais de âmbito intermunicipal e municipal, e desempenha um papel de charneira entre a administração central, nos seus diversos setores, e os municípios, cabendo-lhes a função de integrar os objetivos e as orientações estabelecidas a nível nacional e ponderar as estratégias estabelecidas a nível sub-regional e municipal no âmbito da definição dos grandes objetivos de desenvolvimento sustentável à escala regional, num todo coerente e integrado.</p>                                                                                                                                                                                   |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

<sup>16</sup>disponível no seguinte link: [https://www.ulscoimbra.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/43/2025/11/planoestrategico-ulsc\\_compressed.pdf](https://www.ulscoimbra.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/43/2025/11/planoestrategico-ulsc_compressed.pdf)

| Âmbito | Referenciais estratégicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>Destaca-se como <b>opção estratégica “Aumentar a equidade no acesso aos cuidados de saúde”</b> e o seguinte objetivo: <b>assegurar o acesso aos equipamentos e serviços de forma equitativa pelo território</b>, salvaguardando as restrições de eficiência e escala na prestação dos cuidados; nos territórios de baixa densidade, com maiores dificuldades no acesso a cuidados de saúde, deve recorrer-se, quando adequado, às TICE e a serviços em regime ambulatorio.</p> <p><b>Estratégia Regional de Especialização Inteligente do Centro (RIS3 do Centro)</b><br/>(Revisão para o período 2021-2027)</p> <p>Destacam-se as seguintes plataformas de inovação com impacto na saúde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Mobilizar tecnologias para a qualidade de vida”;</li> <li>• “Promover inovação territorial”</li> </ul> <p><b>Plano Intermunicipal de Adaptação às Alterações Climáticas da CIM-Região Metropolitana de Coimbra</b></p> <p>Instrumento de planeamento estratégico regional/local que apoia os municípios na adaptação às alterações climáticas através da adoção e articulação de medidas transversais, setoriais e territoriais, que contribuam para a implementação da Estratégia Nacional de Adaptação às Alterações Climáticas (ENAA) e que possam ter impactos positivos na redução dos riscos para a saúde.</p> |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Fonte: Equipa de investigação da Universidade de Coimbra, coordenada por Paula Santana.

### 2.2.1 Plano Nacional e Local de Saúde

Em termos hierárquicos, a EMS-Lousã, deverá articular-se com os instrumentos de nível superior da área da saúde, que por sua vez se subordinam entre si.



Assim, de acordo com o Decreto-Lei nº23/2019, de 30 de janeiro (reforçado e consolidado pelo Decreto-Lei n.º 84-E/2022, de 14 de dezembro), as estratégias municipais e supramunicipais de saúde devem estar alinhadas com o Plano Nacional de Saúde (PNS), os Planos Regionais de Saúde (PRS) e os Planos Locais de Saúde (PLS), contribuindo para o cumprimento das suas metas e objetivos estratégicos.

Nos termos do Decreto-Lei n.º 54/2024, de 6 de setembro<sup>17</sup>, que determinou a extinção das Administrações Regionais de Saúde (ARS) e a consequente transferência das respetivas atribuições para a ACSS, Direção Executiva do SNS e DGS, cessou igualmente a vigência dos PRS, enquanto instrumentos de planeamento e orientação estratégica de âmbito regional, anteriormente ancorados na estrutura das ARS.

Por este motivo, e no âmbito deste Plano, será considerado apenas o **alinhamento com o PNS e com o PLS da ULS de Coimbra**.

#### 2.2.1.1 *Plano Nacional de Saúde*

O Plano Nacional de Saúde (PNS) é um elemento basilar das políticas de saúde em Portugal, traçando o rumo estratégico para a intervenção no quadro do Sistema Nacional de Saúde.

O PNS constitui o **instrumento orientador do planeamento em saúde**, (i) enquadrando os objetivos, os planos e as estratégias de todas as entidades que intervêm na saúde de indivíduos e populações em Portugal e (ii) propondo ações de caráter estratégico ao nível nacional, regional e local. Ou seja, o PNS fornece enquadramento aos PLS, que procuram refletir os

eixos estratégicos, prioridades, objetivos e orientações do PNS ao nível local, correspondente à área geográfica abrangida pelas ULS.

Assim, o PNS cumpre um papel agregador e orientador das medidas consideradas mais relevantes para obtenção de ganhos em saúde por parte da população residente em Portugal, constituindo-se como um referencial para as políticas e ações no setor da Saúde, bem como demais sectores com impacto nesta área, realçando a perspetiva da Saúde em Todas as Políticas.

O PNS apresenta como grandes desígnios (i) **reduzir a mortalidade prematura (abaixo dos 70 anos)**, (ii) **aumentar a esperança de vida saudável** (aos 65 anos) e (iii) **diminuir os fatores de risco relacionados com as doenças não transmissíveis**, especificamente a obesidade infantil e o consumo e exposição ao tabaco.

Para alcançar estes desígnios, as intervenções em saúde estruturam-se em torno de quatro **Eixos Estratégicos** transversais: **Cidadania em Saúde; Equidade e Acesso Adequado aos Cuidados de Saúde; Qualidade em Saúde e Políticas Saudáveis**.

De entre as principais **medidas** em cada eixo destacam-se, como de maior **relevância para o contexto de desenvolvimento da EMS-Lousã** e do respetivo âmbito de intervenção, as que se seguem.

#### **Cidadania em Saúde**

- Promoção de uma cultura de cidadania e realização de ações de **promoção da literacia** que foquem medidas de promoção da saúde e prevenção da doença;

---

<sup>17</sup> Decreto-Lei n.º 54/2024, de 6 de setembro. Diário da República n.º 174/2024, Série I. Link: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2024-887091776>

- **Promoção da participação ativa** das organizações representativas dos interesses dos cidadãos e das cidadãs;
- Desenvolvimento de programas de **educação para a saúde e de autogestão da doença**;
- Desenvolvimento de programas de **utilização racional** e adequada **dos serviços de saúde**.

#### Equidade e Acesso Adequado aos Cuidados de Saúde

- Integração dos diferentes setores no desenvolvimento de medidas que promovam a **redução das desigualdades injustas e evitáveis** e a melhoria da condição da população em geral face aos determinantes ambientais da saúde (culturais, sociais, económicos e físicos);
- Reforço da governação dos CSP, hospitalares e continuados, de modo a que a tomada de decisão seja adequada, efetiva e monitorizada, permitindo que qualquer **cidadão/ã aceda de modo mais rápido aos cuidados** de que necessita;
- Promoção da **articulação entre o planeamento nacional e local** nas diferentes áreas de ação social;
- Reforço do **acesso equitativo aos programas nacionais** de vacinação, de rastreios e outros de prevenção de doenças relacionados com fatores de risco, especificamente tabaco e obesidade infantil;
- Reforço do **acesso das populações mais vulneráveis** aos serviços de saúde e aos medicamentos.

#### Políticas Saudáveis

- Promoção da **abordagem intersectorial** e de Saúde em Todas as Políticas nos diferentes níveis de atuação;

- Reforço de estratégias intersectoriais que promovam a saúde, através da **minimização de fatores de risco** (e.g., tabagismo, obesidade, ausência de atividade física, álcool, drogas);
- Reforço da implementação de estratégias e instrumentos no âmbito de políticas saudáveis, com base na **identificação de prioridades em saúde**, suportadas na revisão e atualização periódica;
- Utilização da metodologia de **avaliação de impacto na saúde**, como um elemento a considerar previamente ao desenvolvimento e implementação de políticas;
- Reforço de **sistemas de vigilância epidemiológica** em relação aos determinantes da saúde e aos fatores de risco com maiores ganhos na equidade em saúde;
- Reforço dos **sistemas de monitorização de alertas de saúde pública**, tendo como objetivo a deteção precoce e coordenação de resposta em caso de emergência;
- Reforço de **estratégias de comunicação e marketing social** que promovam a opção pela implementação de políticas saudáveis;
- Revisão das estratégias de financiamento no sentido de valorizar **projetos e ações intersectoriais**.

#### 2.2.1.2 Planos Locais de Saúde

Os Planos Locais de Saúde (PLS) são instrumentos de planeamento essenciais à gestão e organização dos cuidados de saúde a nível regional e local, devendo estar alinhados com o PNS e propondo estratégias locais orientadas para potenciais ganhos em saúde da comunidade em que se inserem.

Os PLS, tradicionalmente coordenados pelas Unidades de Saúde Pública dos antigos Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS) e orientados por diretrizes da DGS, continuam a existir. Contudo, agora são enquadrados no âmbito das **Unidades Locais de Saúde (ULS)**. A sua elaboração e execução permanecem no âmbito das Unidades de Saúde Pública, mas dentro da nova estrutura organizacional, que une cuidados hospitalares e cuidados primários numa única entidade e gestão comum. A integração dos ACeS nas ULS representa uma oportunidade para a **governança local em saúde**. As ULS têm potencial para fortalecer a **coordenação intersectorial e reforçar atividades de promoção da saúde e prevenção** em prol das comunidades locais.

Os PLS são apontados como essenciais neste processo, capazes de envolver atores locais e produzir diagnósticos dinâmicos sobre a saúde da população, com a priorização de áreas de maior vulnerabilidade.

Ao alinhar-se com as orientações dos planos locais da ULS de Coimbra, a EMS-Lousã procura implementar ações locais que garantam a **melhoria no acesso aos cuidados de saúde** e a redução das desigualdades injustas e evitáveis em saúde, aproveitando as **sinergias existentes entre os diferentes serviços no território da região**. A **integração** da EMS-Lousã com as opções estratégicas da ULS de Coimbra é considerada, assim, fundamental na **otimização de recursos**, partilha de boas práticas e implementação **de intervenções baseadas na evidência**.

Por exemplo, a ULS de Coimbra desempenha um papel crucial no **reforço da resposta dos cuidados de saúde** (Cuidados de Saúde Primários e Hospitalares) à população, especificamente na **gestão de doenças crónicas e na prevenção**. Ou seja, a integração dos cuidados de saúde permite melhorar a continuidade e a qualidade dos cuidados prestados, assegurando a proximidade com as/os utentes (fortalecimento dos CSP),

não colocando em risco (i) o equilíbrio entre os níveis de cuidados; (ii) a forte liderança nos cuidados de saúde primários, (iii) afastando a lógica curativa e hospitalocêntrica.

### Plano Estratégico da ULS de Coimbra 2030

A ULS Coimbra responde às necessidades de saúde da população de 16 municípios, prestando **cuidados de saúde integrados, de elevada qualidade e centrados nas pessoas**, priorizando a saúde e o bem-estar da comunidade e promovendo uma abordagem integrada que combina cuidados primários e hospitalares, com inovação na prestação dos cuidados, excelência no atendimento e bem-estar dos seus profissionais.

A ULS de Coimbra identifica valores que devem nortear as decisões e interações para atingir os seus objetivos estratégicos, destacando-se: (i) cuidados centrados na pessoa, (ii) dignidade humana, (iii) satisfação profissional, (iv) acessibilidade, (v) empatia e (vi) excelência dos cuidados e dos prestadores.

No Plano Estratégico da ULS de Coimbra sobressaem alguns aspetos que se tornam relevantes na **ligação à Estratégia Municipal de Saúde**, com destaque para dois eixos estratégicos: **Prevenção e Proximidade e Respostas Integradas e Centradas no cidadão e na cidadã**.

No **Eixo da Prevenção e Proximidade** a ULS de Coimbra visa garantir que: (i) os cuidados de saúde sejam ampliados para a comunidade, facilitando o acesso aos serviços de CSP, hospitalares e de cuidados continuados; (ii) haja uma aposta na deteção precoce de problemas de saúde, concretamente em programas de prevenção, rastreio e diagnóstico precoce; (iii) seja garantida a proximidade com a comunidade, considerando parcerias estratégicas com autarquias, organizações locais, instituições de

solidariedade social e farmácias comunitárias; (iv) sejam desenvolvidas ações que tenham um papel transformador na promoção da saúde e da qualidade de vida da população, concretamente de incentivo a comportamentos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática de atividade física e prevenção de comportamentos de risco.

No contexto deste eixo (**Prevenção e Proximidade**) são apresentadas definidas 19 ações para responder aos quatro objetivos estratégicos, preconizando uma atuação mais preventiva e com maior proximidade dos cuidados de saúde.

- **Reduzir as desigualdades em saúde** através: (i) do reforço das estruturas de proximidade com as competências e número adequado de profissionais, (ii) da concretização a implementação de todas as comunidades de saúde, (iii) da Implementação de programas de acesso a cuidados de saúde para populações vulneráveis, com foco nos migrantes.
- **Promover estilos de vida saudáveis e aumentar a cobertura de programas de prevenção primária e secundária** através, nomeadamente: (i) da implementação de programas educacionais e outros de promoção da saúde e prevenção de doenças (e.g., de intervenção e de rastreio) e (ii) do desenvolvimento de políticas de saúde pública (observatório de saúde da população), concretamente de combate à obesidade e de prevenção e combate ao tabagismo.
- **Expandir a utilização de ferramentas digitais para monitorizar a saúde da população e prestar serviços de saúde mais próximos e personalizados**, destacando as que permitam uma gestão mais eficaz e preventiva das condições de saúde, de que são exemplo: (i) as que promovam a **melhoria na comunicação e partilha da informação**, com impactos positivos na coordenação e na articulação entre diferentes níveis de cuidado, evitando duplicações e melhorando a experiência do/da utente e o **acompanhamento contínuo e à distância de doentes crónicos ou em situação aguda** (e.g., Unidade de Diagnóstico Rápido,

Unidade Central de Monitorização Remota) e (ii) as **ferramentas de monitorização contínua da saúde da população**.

- **Prestar serviços de saúde mais próximos e personalizados**, através:
  - (i) do desenvolvimento de programas comunitários para **prestação de assistência em proximidade**, reforçando a participação ativa das comunidades no desenho e implementação de programas que promovam a prestação de cuidados de saúde mais próximos e acessíveis à população;
  - (ii) do reforço de **parcerias com organizações locais e comunitárias**;
  - (iii) do reforço das **unidades de cuidados na comunidade**, em articulação com os diferentes intervenientes;
  - (iv) do desenvolvimento de ações de **promoção do envelhecimento ativo e saudável** em cada comunidade, com uma **abordagem integrada** que envolva cuidados de saúde, sociais e comunitários;
  - (v) da criação de **unidades de avaliação de proximidade em oftalmologia** em cinco das seis Comunidades de Saúde da ULS de Coimbra, para prestar serviços oftalmológicos mais próximos e personalizados;
  - (vi) do desenvolvimento de ações que proporcionem diagnósticos integrados em proximidade, considerando a **criação de Centros de Diagnóstico Integrados** ou o desenvolvimento de soluções equivalentes em cada uma das seis Comunidades de Saúde da ULS de Coimbra, com o objetivo de qualificar e fortalecer a capacidade de diagnóstico nos cuidados de saúde primários;
  - (vii) de assegurar **respostas descentralizadas a feridas de difícil cicatrização**, pela criação de Unidades de Feridas de Difícil Cicatrização em cada uma das seis Comunidades de Saúde da ULS de Coimbra;
  - (viii) do **reforço das respostas comunitárias de saúde mental**, considerando o alargamento das **Equipas Comunitárias de Saúde Mental** em cada uma das seis Comunidades de Saúde da ULS de Coimbra, para expandir a oferta de cuidados de saúde mental próximos e acessíveis à população;

(ix) do desenvolvimento de **ações de promoção e proteção da saúde oral em proximidade** (Programa de Saúde Oral da ULS de Coimbra, desenvolvido em parceria com Faculdade de Medicina da Universidade);

(x) do reforço de ações que visem assegurar o **Acesso Universal a Cuidados Paliativos Domiciliários**, nomeadamente através do alargamento das Equipas Comunitárias de Suporte em Cuidados Paliativos (ECSCP) em cada uma das 6 Comunidades de Saúde da ULS de Coimbra.

No contexto do eixo das **Respostas Integradas e Centradas no Cidadão/ã**, a ULS Coimbra pretende: (i) valorizar a acessibilidade e a continuidade dos cuidados, considerando ser seu dever assegurar o **acesso aos serviços de forma rápida e eficiente**, independentemente da localização ou condição social dos/das utilizadores, e (ii) reforçar a sua capacidade de prestar **serviços que acompanham o/a utente ao longo de todos os seus ciclos de vida**, proporcionando cuidados preventivos e intervenções precoces, minimizando o agravamento de condições de saúde.

### 2.2.2 Programas de Saúde Prioritários

Para reforçar a **resposta aos principais problemas de saúde da população portuguesa**, e no âmbito do Plano Nacional de Saúde, foram criados 12 programas de saúde prioritários<sup>18</sup>:

- Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo;
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável;

- Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física;
- Programa Nacional para a Diabetes;
- Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares;
- Programa Nacional para as Doenças Oncológicas;
- Programa Nacional para as Doenças Respiratórias;
- Programa Nacional para as Hepatites Virais;
- Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Infecção por VIH/SIDA;
- Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos;
- Programa Nacional para a Saúde Mental;
- Programa Nacional para a Tuberculose.

As estratégias e linhas de atuação definidas para cada um destes programas são tidas em conta na definição das intervenções dos diferentes instrumentos de política de saúde já referidos, nomeadamente no PNS e PLS, bem como na implementação da EMS-Lousã.

O conhecimento local, a proximidade às populações e a capacidade de resposta às necessidades locais, através da ação sobre os determinantes da saúde, são características da atuação dos municípios que devem ser capitalizadas na **prevenção da doença e nas respostas aos principais problemas de saúde**. Neste sentido, a **implementação municipal dos programas de saúde prioritários**, dos quais se destacam os da diabetes, da alimentação saudável, da saúde mental, da promoção da atividade física, das doenças respiratórias, é de extrema importância para atingir os

---

<sup>18</sup> Despacho n.º 6401/2016, de 16 de maio, alterado pelo Despacho n.º 1225/2018, de 5 de fevereiro.

objetivos da EMS-Lousã e contribuir para a obtenção de ganhos em saúde na comunidade.

### 2.2.3 Estratégia Portugal 2030 e Plano de Recuperação e Resiliência

A Estratégia de Portugal 2030 constitui o documento que orienta a (i) **visão estratégica do país** e a (ii) **definição de medidas de política** para os próximos anos. Está em consonância com as estratégias previstas nos principais documentos de orientação a nível europeu e nacional.

Embora praticamente todas as **áreas de intervenção estratégica** previstas na Estratégia Portugal 2030 tenham impacto no contexto de desenvolvimento da EMS-Lousã, identificamos determinadas linhas de ação especialmente relevantes para enquadrar e concretizar a estratégia no âmbito da intervenção em saúde, concretamente as inseridas nas agendas temáticas (i) Pessoas Primeiro, (ii) Transição climática e sustentabilidade dos recursos e (iii) Um país competitivo externamente e coeso internamente.

A **Agenda Temática “Pessoas Primeiro”** coloca as pessoas no centro das preocupações e pretende promover uma sociedade mais inclusiva e menos desigual, respondendo ainda aos desafios da transição demográfica e do envelhecimento.

São assumidos como objetivos, para esta agenda, (i) mitigar a perda populacional atualmente projetada para 2030, prosseguindo a recuperação dos indicadores de natalidade e reforçando os saldos migratórios, (ii) reduzir a incidência de fenómenos de exclusão, incluindo o desemprego de longa duração e a pobreza, e (iii) reduzir os indicadores de

desigualdade e de precariedade laboral nos adultos, especialmente nos jovens, convergindo para os níveis médios da UE.

De entre todos os eixos de atuação previstos nesta área temática, destacamos os que possuem um maior número de áreas de interseção com as linhas de ação previstas na EMS-Lousã:

- **Resiliência do sistema de saúde**, através da promoção da prevenção de doenças e de estilos de vida saudáveis, a garantia da universalidade do acesso e o aumento da resiliência e qualidade dos serviços de saúde;
- **Garantia de habitação condigna e acessível**, através da promoção de uma nova oferta de habitação pública (habitação social e habitação a custos acessíveis) e da reabilitação do parque público de habitação existente.

A **Agenda Temática “Transição climática e Sustentabilidade dos recursos”** está focada na transição climática e na sustentabilidade e no uso eficiente de recursos, promovendo a economia circular e respondendo ao desafio da transição energética e à resiliência do território. Esta agenda é assim estruturada, entre outros, nos seguintes domínios estratégicos com maior relevância para o contexto da EMS-Lousã:

- **Descarbonizar a sociedade** e promover a transição energética (através da promoção da mobilidade sustentável);
- **Tornar a economia circular**;
- **Reduzir os riscos e valorizar os ativos ambientais**, através da melhoria da qualidade dos solos, do ar e do ambiente nas cidades, entre outros;
- **Conservar a natureza e a biodiversidade**.

Por último, a **Agenda Temática “Um país competitivo externamente e coeso internamente”**, está focada na coesão territorial, visando (i) promover um desenvolvimento harmonioso do conjunto do território nacional e (i) contribuir para **reduzir a disparidade entre os níveis de desenvolvimento das diversas regiões**, em particular das regiões mais desfavorecidas. Este desafio é particularmente relevante no contexto de promoção de transições ecológicas e digitais, com forte incidência territorial e de superação dos impactos da pandemia e da crise económica nos territórios mais afetados, nomeadamente nos mais desfavorecidos.

As estratégias passam, entre outras áreas de intervenção, pelas seguintes:

- **Competitividade das redes urbanas** através, nomeadamente (i) da promoção de redes de cidades de conhecimento, digitalização e inovação, (ii) da conectividade externa das cidades e das zonas urbanas, por exemplo ao nível da conectividade digital, (iii) da melhoria da atratividade e sustentabilidade das cidades e reforço do sistema urbano, (iv) da articulação urbano-rural e (v) do apoio à regeneração física, económica e social das zonas urbanas onde residem comunidades desfavorecidas.

O **Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)** é um programa de aplicação nacional, com um período de execução até 2026, que visa a implementação de um conjunto de reformas e investimentos estruturais assente em três dimensões: **resiliência, transição climática e transição digital**, com o objetivo de aumentar a competitividade da economia e a sua resiliência perante futuros choques externos.

Este Plano, aprovado em 2021, foi elaborado na sequência dos impactos da pandemia e enquadra-se a nível europeu no Mecanismo de Recuperação e Resiliência, criado pelo Conselho Europeu (**NextGenerationEU**).

O PRR assume-se assim como um dos instrumentos de financiamento de uma estratégia global mais vasta que cobre um horizonte temporal mais alargado - a Estratégia Portugal 2030, que define para a corrente década, uma visão do país em termos económicos, sociais e ambientais.

O PRR possui inúmeras **áreas de convergência** e pontos de contacto com as linhas estratégicas estabelecidas na Estratégia Portugal 2030, prevendo um envelope financeiro associado à concretização das ações nele previstas, nomeadamente, e no contexto da EMS-Lousã, (i) na **reforma dos cuidados de saúde primários**, (ii) na **luta contra a pobreza e exclusão social**, (iii) na **promoção do direito à habitação**, (iv) no apoio a uma nova geração de **equipamentos e respostas sociais** e (v) no apoio a medidas no âmbito da **transição climática** bem como da **transição digital**.

#### 2.2.4 Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável

Constituída por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas, a Agenda 2030 define as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030. Aprovada em setembro de 2015 por 193 membros da Organização das Nações Unidas (ONU), resulta do trabalho conjunto de governos e cidadãos de todo o mundo para criar um **novo modelo global para acabar com a pobreza, promover o desenvolvimento económico e o bem-estar, proteger o ambiente e combater as alterações climáticas**.

No centro desta agenda está uma abordagem integrada e de âmbito territorial, sendo os seus objetivos paradigmáticos da importância da geração de **soluções de base local para os problemas globais**, refletida na premissa: *Pensar globalmente, Agir localmente*.

Todos os **ODS têm metas que estão, direta ou indiretamente, associadas a indicadores de saúde e a múltiplos determinantes da saúde**,

relacionados com o ambiente cultural, social, económico, físico e construído, em estreita ligação aos objetivos, indicadores e metas do Projeto Cidades Saudáveis da OMS, contribuindo para uma visão integrada da Saúde Urbana.

A EMS-Lousã, através do seu quadro estratégico de intervenção sobre os principais determinantes da saúde, contribui para a abordagem dos ODS a nível local e para o alcance das suas metas.



### 2.2.5 Projeto Cidades Saudáveis

**Na Região Metropolitana de Coimbra, oito municípios<sup>19</sup>, entre os quais o município da Lousã, são membros da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis (RPMS)<sup>20</sup>**, associação que tem como missão apoiar a divulgação, implementação e desenvolvimento local do Projeto Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde (OMS).

O Projeto Cidades Saudáveis faz parte de um movimento global que tem vindo a ser desenvolvido nos últimos 40 anos no seio da OMS em torno da **visão alargada da saúde** e no reconhecimento dos seguintes aspetos:

- **Evolução da abordagem concetual da saúde**, enquanto valor e recurso coletivo e da comunidade e não apenas centrada no indivíduo;
- **Deslocação do foco do tratamento da doença para a prevenção e promoção da saúde**, sendo a saúde considerada como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não, apenas, a oposição à doença;
- **Crescente importância das condições do lugar/comunidade onde se vive** na produção da saúde e da doença, nomeadamente a relevância de múltiplos fatores e determinantes da saúde e as relações entre eles.

<sup>19</sup> Coimbra (desde 1997), Figueira da Foz (desde 2010), Lousã (desde 2016), Miranda do Corvo (desde 2006), Pampilhosa da Serra (desde 2024), Soure e Tábua (desde 2017) e Vila Nova de Poiares (desde 2025).

<sup>20</sup> Constituída formalmente em 10 de outubro de 1997, a RPMS integra, atualmente, 70 municípios. A estrutura da associação integra dois órgãos: a Assembleia Intermunicipal e o

Em consonância com estes aspetos, o Projeto Cidades Saudáveis sustenta-se na mudança da forma como os indivíduos, as comunidades, as organizações e o poder local pensam, compreendem e tomam decisões sobre a saúde e a promoção da saúde das populações, destacando-se a **capacitação da comunidade e a maior participação dos/as cidadãos/ãs no processo de transformação do ambiente** que influencia quem se é e a saúde que potencialmente terá.

Uma cidade saudável é aquela que está continuamente a criar e a desenvolver os seus ambientes físico e social e a expandir os recursos comunitários que permitem às pessoas apoiarem-se mutuamente nas várias dimensões da sua vida e no desenvolvimento do seu potencial máximo.

Goldstein e Kickbusch (1996)<sup>21</sup>

Em termos operativos, a Cidade Saudável promove a mobilização política e o envolvimento dos agentes locais na preparação e implementação de projetos e planos municipais de saúde, de acordo com o proposto no guia

Conselho de Administração, apoiados por um Grupo Técnico constituído por representantes dos municípios associados. Mais informação: <https://www.atlasmunicipiossaudaveis.pt/>

<sup>21</sup> Goldstein G, Kickbusch I (1996). A healthy city is a better city. World Health, 49 (1), 4-6. World Health Organization.

City Health Profiles da OMS<sup>22</sup> e na Declaração de Atenas para as Cidades Saudáveis (1998), na qual se associa a promoção da saúde aos princípios da **equidade, sustentabilidade, solidariedade e cooperação intersetorial**. Neste âmbito, os municípios desempenham um papel fundamental na promoção e criação de espaços promotores da saúde da população ao longo do ciclo de vida. Em termos formais, e no que diz respeito à Europa, o Projeto Cidades Saudáveis materializa-se na Rede Europeia de Cidades Saudáveis da OMS, da qual a RPMS faz parte desde 2001.

Desde o seu arranque (1988), foram implementadas seis fases quinquenais de desenvolvimento do projeto. Embora cada fase tenha sido norteadas por uma estratégia específica, todas têm em comum os seguintes **objetivos**: (i) **integração dos determinantes da saúde nos princípios da Saúde para Todos e do Desenvolvimento Sustentável**; (ii) alinhamento com as prioridades de saúde europeias e globais; (iii) **inclusão da saúde nas agendas políticas das cidades**; (iv) **promoção das boas práticas de governação local e estabelecimento de parcerias para o planeamento saudável das cidades**.

A fase atualmente em curso - **Fase VII: 2019-2025** - estabelece um quadro de referência para a governação local em saúde estruturado em torno de seis pilares fundamentais - **Lugar, Pessoas, Prosperidade, Planeta, Paz e Participação** -, alinhados com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (**Figura 6** Figura 6). No âmbito desta fase, os municípios portugueses, enquanto membros da RPMS, assumem um claro compromisso político com este **Quadro de Governação Local para a Saúde**,

enquanto fator determinante para a obtenção de ganhos em saúde da população.

Nós, Autarcas de Municípios Saudáveis, comprometemo-nos a promover a saúde e o bem-estar através da governação, capacitação e participação, criando espaços urbanos para a equidade e prosperidade da comunidade, investindo nas pessoas e, desta forma, contribuindo para a construção da Paz nos nossos Territórios e, conseqüentemente, no Planeta.

Declaração de Lagoa, Açores “Governação Local para a Saúde” VII Fórum da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis (2018)

Os municípios membros da RPMS, têm a responsabilidade de desenvolver ferramentas de monitorização e avaliação da saúde, designadamente o Perfil e o Plano Municipal de Saúde, e zelar pelo cumprimento das respetivos princípios, estratégias e declarações<sup>23</sup>.

A **EMS-Lousã está alinhada com os princípios do Projeto Cidades Saudáveis** e, potencialmente, contribui para informar a implementação e o cumprimento do atual Quadro de Governação Local para a Saúde e, ainda potencialmente, para o cumprimento das metas consideradas fundamentais para a saúde urbana (**Figura 7**).

<sup>22</sup> WHO (1995). City health profiles: how to report on health in your city. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

<sup>23</sup> Estratégias “Saúde para Todos” e “Saúde 2020”; Declaração de Belfast para as Cidades Saudáveis “Operacionalizando o Consenso de Copenhaga”, Conferência Internacional das

Cidades Saudáveis, Belfast, 1-4 outubro 2018; Consenso de Copenhaga - Consenso de Autarcas “Cidades mais saudáveis e felizes para todos”, Copenhaga, 13 de fevereiro de 2018.



#### Pilares “Cidade Saudável”



#### Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



**Figura 6.** Quadro de referência da Governação Local para a Saúde no âmbito do Projeto Cidades Saudáveis da OMS (Fase VII:2019-2025).

Fonte: Adaptado da Declaração de Lagoa-Açores, VII Fórum da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, 2018; Declaração de Copenhaga – Consenso de Autarcas “Cidades mais saudáveis e felizes para todos (2018); Implementation framework for Phase VII (2019–2024) of the WHO European Healthy Cities Network: goals, requirements and strategic approaches (2019).



**Figura 7.** Saúde Urbana e respetivas metas associadas aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

Fonte: Adaptado e traduzido de Ramirez-Rubio et al. (2019). Urban health: An example of a “health in all policies” Approach in the context of SDGs implementation. Globalization and Health, 15:87.

## 3 METODOLOGIA

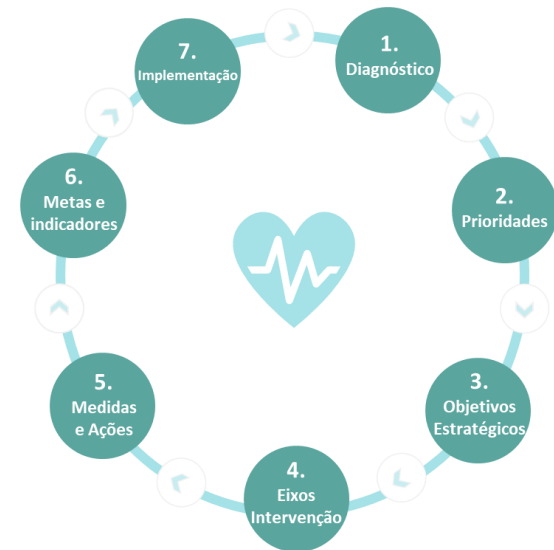
A EMS-Lousã é projetada para um ciclo temporal de cinco anos (2026-2030) sendo que, após este período, deve ser revista e avaliada, para readequação das estratégias e das prioridades a serem aplicadas.

### 3.1 Processo de desenvolvimento e ciclo de implementação

O processo de desenvolvimento e ciclo de implementação da Estratégia integra sete etapas (Figura 8).

#### 3.1.1 Etapa 1 – Diagnóstico (Perfil de Saúde)

A implementação da EMS-Lousã teve início com o diagnóstico do estado de saúde da população residente (que saúde tem, de que doenças sofre, de que causas morre) e das condições dos lugares de residência que influenciam a sua saúde e o bem-estar (onde e como vive, a que recursos tem acesso). Nesta primeira etapa, foi apresentada a **caraterização do perfil de saúde da população**, e, sempre que possível, ao nível da freguesia, nas diferentes dimensões de análise, com recurso a indicadores recolhidos junto de fontes oficiais de informação estatística. O diagnóstico está materializado no **Volume I da Estratégia**, no Perfil Municipal de Saúde da Lousã.



**Figura 8.** Processo de desenvolvimento da Estratégia Municipal de Saúde.

Fonte: Equipa de Investigação.

#### 3.1.2 Etapa 2 - Problemas e Prioridades

A segunda etapa correspondeu à **identificação e priorização dos problemas e necessidades em saúde**, partindo da evidência produzida no Diagnóstico (Perfil Municipal de Saúde da Lousã).

Para concretização da segunda etapa deste processo foi efetuada uma **análise comparativa dos desempenhos dos municípios** nas várias dimensões e indicadores, no sentido de identificar os piores desempenhos

(por se afastarem dos valores médios, verificados nos municípios e na região) e, conseqüentemente, as situações críticas em cada um deles.

De forma complementar, e após aprovação dos Perfis de Saúde dos municípios da CIM da Região Metropolitana de Coimbra, foi realizado um processo participativo - **Workshop de Diagnóstico e Intervenção em Saúde Municipal: Identificação de Necessidades e Soluções** -, no dia 3 de junho de 2025, que contou com a participação de representantes dos 19 municípios que compõem a Região Metropolitana de Coimbra: Arganil, Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Góis, Lousã, Mealhada, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Mortágua, Oliveira do Hospital, Pampilhosa da Serra, Penacova, Penela, Soure, Tábua e Vila Nova de Poiares (**Figura 9**).

O principal objetivo desta sessão participativa foi envolver os municípios na **discussão dos problemas e necessidades em saúde na região** através da identificação:

- (i) de determinantes da saúde que potencialmente prejudicam ou inibem a equidade em saúde nos municípios da região,
- (ii) dos municípios e freguesias que apresentam situações críticas nos diferentes determinantes da saúde,
- (iii) das áreas de intervenção consideradas relevantes para informar a ação dos municípios na promoção da saúde, prevenção da doença e redução das desigualdades em saúde.

Durante este workshop, foram apresentados os principais resultados do diagnóstico e constituídos grupos de trabalho (grupos focais) que analisaram um conjunto de matrizes de indicadores relativos aos respetivos municípios. Cada grupo foi formado por **representantes de municípios com base na proximidade geográfica**.

Ao longo do processo participativo, foram verificadas desigualdades geográficas (entre municípios e mesmo entre freguesias do mesmo município) na maior parte dos indicadores, quer nos resultados quer nos determinantes de saúde

Os grupos concluíram que as desigualdades territoriais são preocupantes. Foram destacadas as seguintes situações críticas: **o envelhecimento acentuado da população, o declínio demográfico e o acesso desigual a cuidados de saúde**.

Estas **condições de vulnerabilidade acentuam-se nas áreas periféricas e de baixa densidade populacional**. Estes territórios apresentam, cumulativamente, taxas mais elevadas de **mortalidade prematura e de mortalidade considerada evitável** – por causas preveníveis e por causas tratáveis.

A identificação destas situações críticas constituiu uma etapa fundamental no processo de definição de prioridades, permitindo informar o subsequente processo de estruturação dos objetivos estratégicos e eixos de intervenção no Plano.





**Figura 9.** Imagens ilustrativas do Workshop de Diagnóstico e Intervenção em Saúde Municipal: Identificação de Necessidades e Soluções.

### 3.1.3 Etapa 3 - Objetivos estratégicos

Os objetivos estratégicos da EMS-Lousã são expressos em **metas amplas e resultados a atingir para colmatar ou eliminar as desigualdades injustas e evitáveis na promoção da saúde**, identificados na etapa anterior.

A formulação dos objetivos partiu da **priorização dos problemas** (em diferentes dimensões de determinantes da saúde) e da viabilidade da sua concretização, tendo em conta não só as **áreas de competência dos municípios** bem como do potencial de estabelecimento de **parcerias com outros parceiros**, nomeadamente do setor da saúde e do setor social.

### 3.1.4 Etapa 4 - Eixos de intervenção

Os eixos de intervenção correspondem a domínios de atuação que **enquadram as linhas de ação estratégica** (as estratégias) a serem seguidas na **operacionalização dos objetivos estratégicos**, delimitando as prioridades da EMS-Lousã. A sua estruturação resultou do compromisso entre as prioridades de atuação e objetivos estratégicos, definidos nas etapas anteriores, a transposição local das agendas globais e nacionais e as boas práticas e referenciais existentes no domínio da “Saúde em Todas as Políticas” e do planeamento municipal em saúde.

### 3.1.5 Etapa 5 - Medidas e ações

As medidas e ações caracterizam e **operacionalizam as linhas de ação estratégica, definidas em cada eixo de intervenção**, e contribuem para a concretização dos objetivos estratégicos e a execução geral da EMS-Lousã. A sua sistematização e mapeamento resultou (i) do **levantamento de medidas, ações, projetos e iniciativas em curso ou planeadas** nos eixos de

intervenção definidos, e (ii) **da definição de novas ações**, decorrente das propostas realizadas pela equipa de investigação.

A estratégia de implementação das ações e medidas a desenvolver, em cada eixo de intervenção, é apresentada no **Plano de Ação**, que consta do presente documento. Cada ação é classificada de acordo com o objetivo estratégico, para o qual contribui, e caracterizada segundo a população-alvo, incidência territorial, promotor e potenciais parceiros intervenientes na sua implementação.

### 3.1.6 Etapa 6 - Metas e indicadores

A definição de metas e indicadores na EMS-Lousã é uma componente fundamental na elaboração da mesma, dando suporte à respetiva monitorização e avaliação. As metas traduzem a **quantificação/qualificação dos objetivos estratégicos**, ou seja, são expressões quantitativas (por vezes qualitativas) dos objetivos a atingir, concretizando-os no tempo em que deverão ser atingidos (dentro de um período de tempo estabelecido - horizonte temporal).

Para cada objetivo estratégico foram definidas uma ou mais metas estratégicas, sendo a sua formulação orientada, sempre que possível, por referências conhecidas (e.g., Plano Nacional de Saúde e outros referenciais nacionais e/ou internacionais) e refletindo, sempre que possível, as prioridades de atuação definidas para a Estratégia e o potencial de medição através de indicadores.

A cada meta de implementação, está(ão) associado(s) um ou mais indicadores de execução. As metas e indicadores associados são apresentadas no Plano de Monitorização e Avaliação, que consta do presente documento.



### 3.1.7 Etapa 7 - Implementação e avaliação

A última etapa é relativa à **implementação do plano de ação e execução da EMS-Lousã** no período temporal definido (2026-2030) e **ao seu acompanhamento**, conforme as metas e indicadores estabelecidos no Plano de Monitorização e Avaliação. A monitorização e avaliação das ações que integram o plano são essenciais para potenciar e garantir a sua implementação efetiva. Nesse sentido, para cada ação foi identificado um ou mais **indicadores para avaliar a respetiva execução e acompanhar o grau de cumprimento**, no sentido de reagir perante eventuais desvios e reajustar as ações em função dos recursos disponíveis.

Em síntese, as etapas de 1 a 7 integram dois documentos que, no seu conjunto, formam a EMS-Lousã:

- 1) **Perfil de Saúde**, documento relativo ao diagnóstico da situação de saúde da população e seus determinantes (Volume I – Perfil Municipal de Saúde), sendo a base de evidência na identificação dos principais problemas e necessidades e na definição informada das estratégias plausíveis à sua resolução (etapa 1);
- 2) **Plano de Saúde**, correspondendo ao presente documento (Volume II – Plano Municipal de Saúde), que estabelece (i) o quadro de referência estratégico, com orientações amplas de atuação, (ii) os objetivos a serem alcançados e (iii) as estratégias a serem utilizadas para os atingir.



Figura 10. Componentes do Plano Municipal de Saúde.

Fonte: Equipa de Investigação.

A sua operacionalização concretiza-se na definição das prioridades, objetivos estratégicos, eixos de intervenção e respetivas linhas de ação estratégica para o período em análise (etapas 2, 3 e 4). Este documento - Plano de Saúde - integra as seguintes partes (Figura 10):

- (i) **Plano de Ação**, com a planificação da estratégia de implementação e identificação de medidas e ações que respondem aos problemas e necessidades identificadas no Perfil de Saúde, dirigidas sobretudo aos determinantes da saúde (etapa 5); complementado com um plano de **Comunicação e Recursos**, que define o alinhamento com os potenciais interlocutores em termos de implementação, e de recursos, nomeadamente os principais programas e instrumentos financeiros.
- (ii) **Plano de Monitorização e Avaliação**, que define metas e indicadores de acompanhamento e avaliação da implementação das ações que integram o plano de ação (etapas 6 e 7).

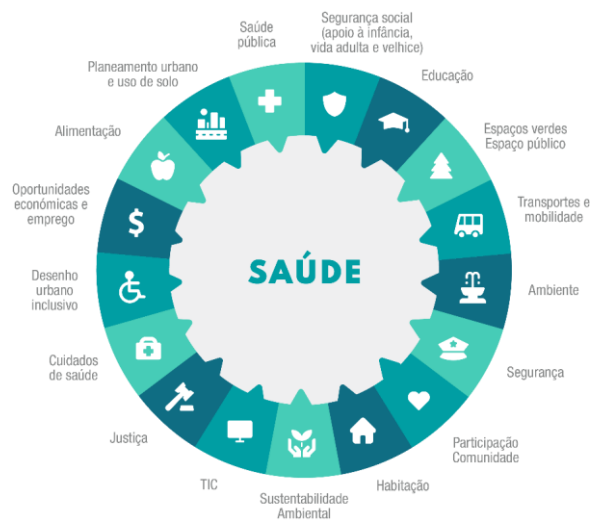
O ciclo de desenvolvimento da EMS-Lousã fundamenta-se no conceito de **planeamento integrado e participado**, envolvendo a CIM da Região Metropolitana de Coimbra, respetivos municípios e os prestadores de cuidados de saúde na região, especificamente as duas ULS (Coimbra e Baixo Mondego). Neste âmbito, merecem ser detalhados três aspetos fundamentais:

- i) Em primeiro lugar, o **envolvimento ativo e colaboração da CIM Região Metropolitana de Coimbra e dos 19 municípios** na análise e identificação dos problemas e prioridades de atuação, bem como na apresentação de propostas de ações e medidas, possibilitando a existência de condições para a concretização de estratégias que possam responder, de forma mais adequada, às necessidades específicas de cada território;
- ii) Em segundo lugar, a **diversidade e abrangência de domínios de intervenção** potenciaram uma visão ampla e multifacetada das principais questões de saúde dos municípios, contribuindo para a seleção de estratégias de maior espectro;
- iii) Finalmente, a **participação ativa da ULS de Coimbra**, na disponibilização de dados estatísticos para o diagnóstico (etapa 1), no mapeamento de ações de inovação em saúde e das estratégias em curso em cada eixo de intervenção (etapa 5).

## 4 ESTRATÉGIA

### 4.1 Missão

A missão subjacente à EMS-Lousã tem como um dos princípios basilares de que a saúde está no centro de todas as políticas municipais (**Figura 11**).



**Figura 11.** A Abordagem Intersectorial “Saúde em Todas as Políticas”.

Fonte: Universidade de Coimbra e Câmara Municipal de Coimbra (2021). Estratégia Municipal de Saúde de Coimbra, Volume I - Perfil Municipal de Saúde de Coimbra<sup>24</sup>.

Por outro lado, a missão da EMS-Lousã tem como princípio orientador que as **políticas têm uma dimensão territorial**.

Desta forma, a **missão do município** é definir e executar medidas e ações que promovam o desenvolvimento integrado e sustentável em diferentes áreas de intervenção, constituindo-se como instrumentos de governança que auxilie a articulação com os outros instrumentos de planeamento municipal, regional e nacional.

Assim, EMS-Lousã **pretende refletir**:

- Os **problemas e as necessidades de saúde da população**, identificados no respetivo perfil de saúde, bem como as **ações e medidas que respondem a essas prioridades** (Plano de Saúde);
- A **‘abordagem baseada no lugar’**, assente na análise das desigualdades geográficas e na adequação das respostas aos problemas específicos de cada território;
- A promoção de contextos favoráveis à saúde ao longo do ciclo de vida através da **ação sobre os determinantes da saúde** (e.g., ambiente cultural, económico, social, físico e construído)
- A **abordagem intersectorial** (“Saúde em Todas as Políticas” e “Todas as Políticas na Saúde”), com o envolvimento dos diferentes setores e parceiros (*stakeholders*) que contribuem, direta ou

<sup>24</sup> Traduzido e adaptado de Ehlinger, E. (2016). *Health equity and health in all policies approaches in public health policymaking*. 2016 ASTHO Annual Meeting.

indiretamente, para promover o bem-estar e a equidade em saúde (Figura 11);

- A **articulação com o setor dos cuidados de saúde**, nomeadamente com as entidades regionais e locais de saúde, no planeamento da rede de unidades de prestação de cuidados de saúde primários;
- A **participação e envolvimento da comunidade, através dos representantes dos 19 municípios**, na identificação dos problemas e necessidades de saúde e na co-produção de soluções;
- A **avaliação e monitorização do impacto das medidas e ações de política na saúde** e na equidade em saúde;
- Identificação dos potenciais **ganhos em saúde**, orientados não só pela **melhoria global da saúde** da população mas também pela **redução das desigualdades internas** (entre municípios, freguesias e grupos populacionais) nos resultados e nos determinantes da saúde.

Neste âmbito, **o município deve assumir o compromisso político** de concretizar todas as ações e medidas, possíveis e ajustadas às suas competências, no sentido de **melhorar a saúde e qualidade de vida** dos seus habitantes, criando condições, nos lugares e contextos, que promovam a equidade e a prosperidade da comunidade.

Assim, e no âmbito da Estratégia Municipal de Saúde, a **Missão** para o município da Lousã é que todos os cidadãos e todas as cidadãs possam atingir o potencial máximo de saúde e bem-estar, independentemente da idade, sexo, situação social, económica e do lugar onde residam.

Promover a saúde ao longo da vida e a equidade em saúde, em conjunto com os agentes locais e os cidadãos, através da melhoria contínua das condições do ambiente cultural, social, económico, físico e construído e da criação de oportunidades e recursos para que todos/as, independentemente da situação e lugar onde residem, possam atingir o potencial máximo de saúde e bem-estar.

Desta formulação destaca-se a **melhoria contínua das condições do ambiente (determinantes da saúde) e de acesso aos cuidados de saúde**, na perspetiva da promoção da saúde e prevenção da doença, a que se associa intrinsecamente a necessidade de avaliação. Neste sentido, a monitorização dos indicadores de saúde, que incluem não só os resultados em saúde mas também dos determinantes da saúde, é fundamental para o cumprimento da missão.

## 4.2 Visão

A visão definida para a Estratégia Municipal de Saúde reflete, por um lado, o **conceito de saúde holístico da Organização Mundial de Saúde (OMS)** (1946)<sup>25</sup>, - *estado de completo bem-estar físico, mental e social e não simplesmente como a ausência de doença ou enfermidade* - e, por outro lado, a **visão alargada da promoção da saúde**, plasmada na **Carta de**

<sup>25</sup> World Health Organization (WHO) (1946). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.

**Ottawa** (1986)<sup>26</sup>, - processo de capacitação das pessoas e das comunidades para atingirem o seu potencial máximo de saúde e bem-estar.

Neste sentido, as populações devem ter acesso a condições, recursos e oportunidades para satisfazerem as suas necessidades, realizarem as suas aspirações, melhorarem os seus comportamentos e/ou adaptarem-se positivamente ao meio onde vivem. Em termos operativos, **a saúde é entendida como um recurso e não como uma finalidade**, dizendo respeito a todos/as e envolvendo diversos setores da sociedade na sua promoção, ultrapassando as barreiras do sector dos cuidados de saúde.

A **Visão** definida para o município da Lousã, no âmbito deste Plano, é a seguinte:

**Lousã, um território inclusivo e inovador, que promove ambientes saudáveis e sustentáveis onde todas as pessoas, têm oportunidade de nascer, crescer e envelhecer com equidade, proximidade e acesso a cuidados de qualidade que asseguram bem-estar, autonomia e envelhecimento saudável (mais anos e com mais saúde).**

No centro da visão - **Envelhecimento Saudável** - está o compromisso do município na promoção de condições para a obtenção de ganhos em saúde ao longo da vida sem perder de vista a equidade em saúde.

<sup>26</sup> World Health Organization (WHO) (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion*. Ottawa: World Health Organisation.

O município da Lousã ambiciona ser um **território de saúde, alicerçado na inovação social e tecnológica, na inclusão e na sustentabilidade**, onde cada pessoa, ao longo de todas as fases da vida, encontra oportunidades para promover o seu bem-estar, prevenir a doença e viver mais anos com qualidade. Pretende-se **garantir um envelhecimento saudável**, sustentado em **políticas integradas de promoção da saúde, prevenção da doença e de proximidade**, ao mesmo tempo que se assegura inovação em **cuidados de saúde de excelência, de reabilitação e de apoio**, promovendo sempre a autonomia das pessoas.

Ou seja, o município da Lousã quer ser reconhecido como um território que valoriza a **equidade, a inovação, a solidariedade e a sustentabilidade**, criando condições para que cada cidadão e cidadã viva mais tempo, com mais saúde, dignidade e felicidade.

A Estratégia Municipal de Saúde da Lousã, através do presente Plano, contribuiu para este desígnio, baseando-se em **dois grandes domínios de orientação de políticas** – por um lado apostando na **Promoção da Saúde e Prevenção da Doença** e, por outro lado na requalificação dos **Cuidados de Saúde e na Reabilitação**.

Estes domínios são alicerçados em **quatro pilares fundamentais para alcançar a visão estratégica: Território saudável, Comunidade saudável, Comportamento saudável, Governança saudável** (Figura 12).

Esta visão é operacionalizada em **3 eixos estratégicos, 13 objetivos estratégicos, 38 linhas de ação estratégica e 104 ações e medidas**.

<[https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa_charter_hp.pdf)>; Acesso em: 05-08-2024.



**Figura 12.** Visão da Estratégia Municipal de Saúde da Lousã.

Fonte: Equipa de Investigação.

**Território saudável**, um município que promove a **qualidade do ambiente físico e construído** garantindo que seja limpo, seguro, acessível e sem barreiras, com condições adequadas para a mobilidade pedonal e

ciclável, onde todas as pessoas têm acesso a transporte público, a espaços verdes, a espaços de lazer e de recreio, a habitação adequada, segura e a custos acessíveis e a cuidados de proximidade, de saúde e sociais, que assegurem não só **cuidados preventivos** mas também de **recuperação e reabilitação** em caso de doença ou incapacidade.

**Comunidade saudável**, um município com uma comunidade e **rede social coesa** onde existem respostas inovadoras (culturais, sociais e tecnológicas) de apoio à família e grupos vulneráveis, (i) onde as pessoas se apoiam mutuamente e participam nos processos de decisão e transformação dos lugares de residência, (ii) onde independentemente da sua idade, género, orientação sexual, etnia, capacidade funcional, nível educacional e estatuto social e económico têm acesso a condições que **protegem a sua saúde e promovem a qualidade de vida**, (iii) onde as pessoas em situação de pobreza e exclusão social são apoiadas e inseridas na comunidade, e (iv) onde redes comunitárias e de cuidadores facilitam o acesso a cuidados continuados e programas de reabilitação social, física e psicológica, assegurando integração e autonomia.

**Comportamento saudável**, um município que promove a **educação e a literacia para a saúde**, onde todas as pessoas têm acesso a recursos e oportunidades que facilitam e capacitam para a **adoção de comportamentos protetores da saúde**, nomeadamente a prática de atividade física e hábitos de alimentação saudável ao longo da vida, onde as escolas se apresentem como contextos primordiais da promoção da saúde física e mental e da prevenção dos comportamentos aditivos, onde todos os cidadãos e cidadãs têm **acesso a informação** que lhes permite tomar decisões informadas sobre a sua saúde e a gerir de forma adequada a sua doença, incluindo estratégias de autocuidado, adesão terapêutica e programas de reabilitação que **reforcem a autonomia**. A inovação cultural, social e tecnológica deve contribuir para este desiderato.

**Governança saudável**, um município comprometido em colocar a **saúde no centro de todas as políticas**, que reforça os princípios da liderança colaborativa em saúde, promovendo um modelo de **governança participado e intersetorial**, orientado para a articulação e desenvolvimento de parcerias com os agentes regionais e locais, bem como para o envolvimento dos/as cidadãos/ãs e, ainda, que **avalia e monitoriza os impactos das políticas na equidade em saúde**, incluindo a integração efetiva dos cuidados, continuidade assistencial e reabilitação nos planos e estratégias de saúde regionais e locais.

### 4.3 Valores

A visão estratégica para a promoção da equidade em saúde e do envelhecimento saudável no município da Lousã é orientada por **seis princípios e valores** que enquadram o desenvolvimento das Estratégias:

#### 4.3.1 Saúde no território

**A promoção de contextos favoráveis à promoção da saúde da população e ao cuidado e reabilitação deve obedecer a uma abordagem de base territorial através da ação sobre os determinantes da saúde locais - ambiente cultural, social, económico, construído e físico.**

A saúde da população está intrinsecamente ligada ao território e às condições dos lugares onde as pessoas nascem, crescem, vivem, trabalham e envelhecem, devendo as ações e medidas responder de forma integrada e multidimensional aos problemas identificados no diagnóstico realizado no Perfil Municipal de Saúde da Lousã.

#### 4.3.2 Saúde ao longo do ciclo de vida

**A promoção da saúde e a prevenção da doença devem ser fomentadas ao longo dos ciclos de vida e considerar os diferentes contextos promotores da saúde (e.g., família, comunidade, escola, trabalho, lazer).**

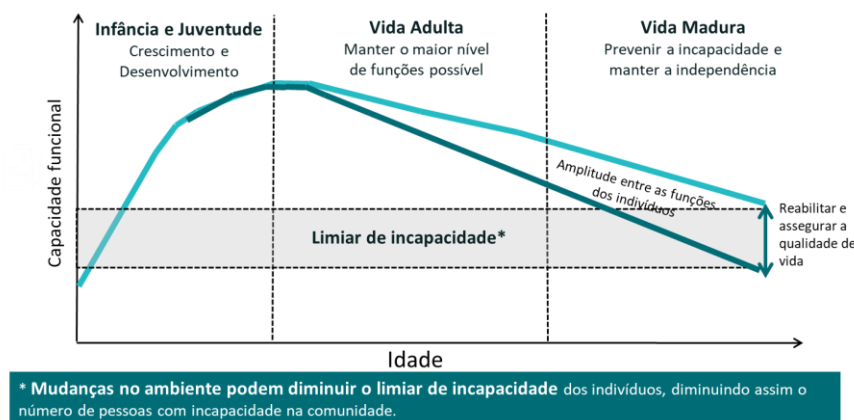
A abordagem ao longo dos ciclos de vida visa otimizar a saúde em todas as etapas da vida (Infância e Juventude, Vida Adulta e Vida Madura), reconhecendo que o percurso individual de saúde não é constante e tem necessidades específicas, e que cada contexto possui fatores protetores que devem ser potenciados mas, também, fatores de risco que devem ser atenuados ou mitigados, de forma precoce, aproveitando as janelas de oportunidade e os avanços associados à inovação social e tecnológica.

A **Figura 13** apresenta a evolução da capacidade funcional e cognitiva e a perda de capital de saúde ao longo do percurso individual de envelhecimento: aumenta na infância, atinge o pico no início da idade adulta e, a partir daí, começa a diminuir. No entanto, a variação do nível cognitivo, da capacidade funcional e da qualidade de vida no processo de envelhecimento é amplamente condicionada por fatores relacionados com os comportamentos ao longo da vida (e.g., dieta alimentar, atividade física, comportamento aditivos) bem como dos fatores ambientais (exposição a condições culturais (incluindo a etnia, religião, entre outras) do ambiente físico, construído e social, desde a vida intrauterina) e, ainda, as oportunidades que resultam da inovação social e tecnológica associadas à melhoria das condições de saúde, individual e da comunidade, e da prestação de cuidados de saúde. O limiar de incapacidade, ou gradiente de declínio, é influenciado, em qualquer idade, por medidas de política pública. A prevenção da doença, através da intervenção sobre os fatores de risco, em cada etapa, é essencial para a promoção da saúde, adiando



(ou protegendo contra) o aparecimento da incapacidade e da doença crónica e degenerativa.

Neste sentido, os municípios e as ULS, através da ação sobre os determinantes da saúde, têm um papel fundamental na criação e transformação de ambientes que promovam um nascimento, crescimento e envelhecimento saudável, potenciando recursos, oportunidades e condições locais que promovam estilos de vida saudáveis.



**Figura 13.** Curva da capacidade funcional ao longo do ciclo de vida.

Fonte: Adaptado e traduzido de WHO (2002)<sup>27</sup>.

#### 4.3.3 Saúde para todos e todas

**As políticas municipais, e respetivas ações e medidas, devem promover o desenvolvimento integrado, sustentável e equitativo e não discriminatório, eliminando desigualdades injustas e evitáveis.**

As políticas municipais (onde se incluem as de saúde) devem promover ganhos na equidade em saúde, não só através da melhoria global do estado de saúde das populações mas também da diminuição (eliminação) de barreiras que obstaculizam a equidade em saúde. Ou seja, a equidade em saúde só poderá ser atingida se as políticas públicas contribuírem para eliminar ou mitigar as desigualdades geográficas evitáveis entre municípios e freguesias e entre grupos populacionais, prevenindo potenciais iniquidades. É imperativo “Não deixar ninguém para trás” e “Nenhuma freguesia para trás”.

#### 4.3.4 Saúde participada

**A implementação das ações do plano deve traduzir-se num quadro de base local e de co-criação, tendo em conta problemas e necessidades específicas da população que reside em cada território (áreas urbanas, periurbanas e rurais).**

A abordagem de base local tem como objetivo desenvolver e fornecer soluções locais para problemas locais, adequando as respostas às necessidades das populações, envolvendo e capacitando as próprias comunidades na construção das soluções, tendo em conta os recursos

<sup>27</sup> WHO (2002). Active Ageing: a policy framework. World Health Organization. <<https://iris.who.int/handle/10665/67215>>.



loais e o desenvolvimento e a utilização de ferramentas de inovação cultural, social e tecnológica.

#### 4.3.5 Saúde em todas as políticas

**A saúde deve ser colocada no centro de todas as políticas locais e abordada de forma integrada, reconhecendo o contributo e impacto que diferentes sectores e instrumentos de política podem ter na saúde da população e na equidade.**

A abordagem intersectorial da “Saúde em Todas as Políticas” é alavancada por um modelo de governança local sustentado na liderança colaborativa e em articulação com os agentes regionais e locais, não só da área da saúde como, também, de outros setores que contribuem, direta ou indiretamente, para melhorar a saúde e a qualidade de vida das populações.

#### 4.3.6 Saúde sustentável

**Os municípios estão continuamente atentos aos seus próprios contextos territoriais e também às boas práticas e à inovação, sendo capazes de desenvolver conhecimento para adaptar ou reajustar as ações em implementação, em prol da promoção da saúde e da redução de potenciais desigualdades.**

O acompanhamento e avaliação do plano de ação, bem como a monitorização das metas e indicadores associados, devem garantir uma abordagem integrada e sistematizada, que permita ajustar e planificar novas intervenções de forma sustentável e com base em evidência, acrescentando valor ao que está a ser feito.



## 5 ÁREAS PRIORITÁRIAS DE INTERVENÇÃO

O estabelecimento de prioridades é fundamental no processo de formulação de políticas e estratégias de atuação no âmbito da saúde. As questões subjacentes a qualquer processo de planeamento e tomada de decisão informada são essencialmente conhecer (i) **quais os problemas que exigem intervenção prioritária** e (ii) **em que territórios** os investimentos devem ser alocados.

Num contexto em que os recursos são frequentemente limitados, a definição de prioridades é muito importante para maximizar o impacto e utilidade das políticas públicas, orientando assim a otimização e a alocação de recursos e a captação de fontes de financiamento adequadas para resolver os problemas identificados. O estabelecimento de áreas prioritárias de intervenção também contribui para a maior sensibilização relativas aos problemas e principais desafios de saúde a nível local, facilitando, por sua vez, o planeamento de ações concretas e a mobilização e colaboração de diferentes atores na sua implementação. Além disso, a definição de **prioridades informa e permite a monitorização e avaliação das ações e intervenções propostas.**

A identificação de áreas prioritárias no âmbito da EMS-Lousã seguiu um processo de **análise sistemática e comparativa dos desempenhos dos municípios** e, sempre que possível, à escala das freguesias, **nos indicadores de resultados em saúde e de determinantes da saúde** apresentados no Perfil Municipal de Saúde.

Esta sistematização, apoiada pela elaboração de matrizes de desempenho apoiou, posteriormente, o processo participativo realizado com os municípios - **Workshop de Diagnóstico e Intervenção em Saúde Municipal: Identificação de Necessidades e Soluções** -, no dia 3 de junho de 2025. Neste workshop, os representantes dos municípios da Região Metropolitana de Coimbra tiveram oportunidade de analisar, refletir e discutir, com base na evidência de base territorial, os principais problemas e necessidades em saúde, como foi referido anteriormente.

A análise permitiu concluir a **heterogeneidade espacial dos problemas** no território, comprovando a **necessidade de adequar as ações e medidas às necessidades específicas dos municípios**. A lista de problemas, objeto de priorização, resulta da pré-seleção e agrupamento de áreas problemáticas ou áreas de preocupação (e respetivas situações críticas nos municípios). Cada problema corresponde a um ou mais indicadores onde foram identificadas situações críticas nos municípios da Região Metropolitana de Coimbra.

O **Quadro 3** apresenta os principais problemas e correspondentes áreas prioritárias de intervenção<sup>28</sup>.

Como referido anteriormente, a definição das prioridades foi realizada com uma forte **base de evidência geográfica**, alicerçada na **análise das desigualdades existentes entre municípios** nas dimensões e indicadores de

---

<sup>28</sup> Informação mais detalhada pode ser verificada no Anexo e no Perfil Municipal de Saúde, que corresponde ao Volume I da Estratégia Municipal de Saúde da Lousã.

resultados em saúde e determinantes da saúde analisados no Perfil Municipal de Saúde.

De seguida é apresentada uma análise de síntese dos problemas, tendo em conta o posicionamento do Município da Lousã na Região Metropolitana de Coimbra e as freguesias identificadas como situações críticas nos respetivos indicadores (ponto 5.1).

**Quadro 3.** Problemas identificados no município da Lousã por área de intervenção prioritária.

| Problemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Áreas de intervenção prioritária                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Doenças crónicas não transmissíveis (associadas a fatores de risco modificáveis):</b> elevada mortalidade por doenças respiratórias, circulatórias e por tumores malignos em algumas freguesias do município; elevada prevalência de excesso de peso e obesidade                                                                                                 | <b>1. Doenças, causas de morte e comportamentos</b> |
| <b>Doença mental:</b> elevada prevalência de perturbações depressivas                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |
| <b>Comportamentos aditivos:</b> elevada prevalência de fumadores/as; elevada taxa de mortalidade atribuível ao consumo de tabaco em algumas freguesias; elevada prevalência de abuso de álcool; elevada taxa de mortalidade atribuível ao consumo de álcool em algumas freguesias                                                                                   |                                                     |
| <b>Cuidados hospitalares:</b> elevada taxa de mortalidade evitável por causas preveníveis e tratáveis em algumas freguesias do município                                                                                                                                                                                                                            | <b>2. Cuidados de saúde</b>                         |
| <b>Cuidados primários:</b> Infraestruturas e equipamentos a necessitar de modernização e requalificação; falta de acesso aos CSP por transporte público; número baixo de recursos (enfermeiros/as e médicos/as); elevada taxa de internamentos evitáveis por prevenção primária e por causas sensíveis a cuidados de ambulatório em algumas freguesias do município |                                                     |
| <b>Condições económicas e sociais:</b> população em situação de vulnerabilidade social e económica, principalmente nas áreas mais rurais e periféricas                                                                                                                                                                                                              | <b>3. Vulnerabilidades sociais e económicas</b>     |
| <b>Isolamento social:</b> elevada proporção de população adulta mais velha a viver sozinha em freguesias mais rurais e periféricas                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |
| <b>Escolaridade:</b> baixos níveis de escolaridade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4. Literacia</b>                                 |
| <b>Habitação:</b> condições deficientes de conforto térmico (elevada proporção de alojamentos sem sistema de aquecimento/ sem ar condicionado); elevada proporção de edifícios com necessidades de reparação                                                                                                                                                        | <b>5. Condições habitacionais</b>                   |
| <b>Mobilidade:</b> elevada dependência do automóvel privado e baixa utilização de transportes públicos                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6. Padrões de mobilidade</b>                     |
| <b>Poliuição do ar e resíduos:</b> gestão de resíduos ainda assente numa elevada proporção de deposição em aterro                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>7. Riscos ambientais</b>                         |

## 5.1 Síntese dos problemas e situações críticas por área de intervenção prioritária<sup>29</sup>

### 5.1.1 Doenças, causas de morte e comportamentos

Na dimensão **Resultados em Saúde**, é possível identificar padrões relevantes de desigualdades tanto à escala sub-regional, ou seja, entre municípios de uma mesma região, como à escala intramunicipal, considerando o desempenho das respetivas freguesias. Esta dimensão contempla indicadores de mortalidade e de prevalência de doenças crónicas.

No que respeita à **mortalidade prematura e evitável (prevenível e tratável)**, os dados indicam que o município da Lousã apresenta uma situação mais favorável relativamente à mortalidade prevenível quando comparado com a Região Metropolitana de Coimbra, mas menos favorável no que se refere à mortalidade tratável. Ainda assim, verificam-se assimetrias significativas entre freguesias: a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio e a UF da Lousã e Vilarinho registam valores superiores à média do município no indicador da mortalidade prevenível, enquanto a freguesia de Serpins e novamente a UF da Lousã e Vilarinho apresentam resultados mais elevados no que toca à mortalidade tratável. Estes dados sugerem a **existência de fragilidades no acesso e na resposta atempada e eficaz dos serviços de saúde**.

Relativamente à **mortalidade atribuível ao consumo de álcool e tabaco**, as taxas registadas no município da Lousã são ligeiramente inferiores às da Região Metropolitana de Coimbra. No entanto, verificam-se valores acima da média regional na UF Foz de Arouce e Casal de Ermio, no caso do álcool

(31,2 óbitos por 100.000 habitantes), e nas freguesias de Gândaras e UF de Foz de Arouce e Casal de Ermio, no caso do tabaco (44,3 e 39,6 óbitos por 100.000 habitantes, respetivamente).

A análise da **mortalidade por causas específicas** mostra que, apesar da tendência de diminuição das taxas associadas a **tumores malignos, doenças do sistema circulatório e doenças respiratórias**, estes três grupos continuam a ser responsáveis pela maioria dos óbitos, tanto no município da Lousã como na Região Metropolitana de Coimbra. No município, os valores observados são inferiores aos regionais; contudo, à escala da freguesia, destacam-se resultados superiores à média municipal e até à regional: Serpins (145,5 e 261,4 óbitos por 100.000 habitantes) e a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio (89,5 e 244,3 óbitos por 100.000 habitantes), no caso das doenças respiratórias e circulatórias, e as freguesias de Gândaras (241,8 óbitos por 100.000 habitantes) e da UF da Lousã e Vilarinho (212,9 óbitos por 100.000 habitantes), no caso da mortalidade por tumores malignos.

No que respeita à **prevalência de doenças crónicas e de fatores de risco**, a análise comparativa dos principais diagnósticos evidencia, no município da Lousã, a relevância de cinco patologias principais: **hipertensão arterial, alterações do metabolismo dos lípidos, perturbações depressivas, obesidade e diabetes mellitus**. Estas patologias são igualmente as mais prevalentes nas unidades de Cuidados de Saúde Primários da ULS de Coimbra e na Região Metropolitana de Coimbra, embora com diferente ordem de importância. No município, destaca-se a maior prevalência de perturbações depressivas (19,3%, face a 15,7% na Região Metropolitana de

---

<sup>29</sup> A informação relativa aos indicadores (organizados por dimensões) pode ser verificada nos quadros constantes no Anexo. Para mais detalhe, consultar o Perfil da Saúde, Volume I da Estratégia Municipal de Saúde.

Coimbra) e de obesidade (18,3%, face a 15,9% na Região Metropolitana de Coimbra).

Por fim, os **internamentos hospitalares por causas evitáveis** — tanto os **preveníveis por intervenções primárias** como os **sensíveis a cuidados de ambulatório** — mantêm-se elevados no município da Lousã, ainda que em termos globais apresentem valores mais favoráveis do que a média da Região Metropolitana de Coimbra. Destacam-se, contudo, situações negativas: a freguesia de Gândaras, com taxas muito elevadas de internamentos por causas preveníveis através de intervenções primárias (790,0 por 100.000 habitantes), e a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio, com valores superiores de internamentos por causas sensíveis a cuidados de ambulatório (2.542,5 por 100.000 habitantes).

Na dimensão **Comportamentos aditivos**, os dados mais recentes (2023) relativos ao diagnóstico de **abuso de álcool** e ao **consumo de tabaco** colocam o município da Lousã numa posição desfavorável face à média da Região Metropolitana de Coimbra. Nesse ano, os registos das unidades de Cuidados de Saúde Primários do município contabilizavam 2,7% de utentes com 15 ou mais anos diagnosticados com abuso agudo ou crónico de álcool e 13,9% de utentes fumadores. Ambos os indicadores apresentam valores superiores aos da Região Metropolitana de Coimbra: 2,7% face a 2,3% no abuso de álcool e 13,9% face a 12,6% no consumo de tabaco. Importa, contudo, considerar que a prevalência reportada está condicionada pela inscrição nos cuidados de saúde primários e pela identificação formal dos comportamentos nos registos clínicos, podendo, portanto, subestimar a realidade em contextos onde a relação com os serviços de saúde é mais esporádica.

Em síntese, o **município da Lousã apresenta, de um modo geral, indicadores mais favoráveis** do que a Região Metropolitana de Coimbra, evidenciando menor carga de doenças evitáveis e taxas mais baixas de

mortalidade prematura. Estes resultados positivos poderão estar parcialmente associados a uma boa acessibilidade aos cuidados de saúde, nomeadamente ao reduzido número de utentes sem médico/a de família atribuído/a. **Destacam-se contudo, pela negativa, a freguesia de Serpins e a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio, que apresentam resultados mais desfavoráveis** do que os valores observados à escala municipal na maioria dos indicadores considerados.

### 5.1.2 Cuidados de saúde

A análise da matriz de indicadores na dimensão dos **Cuidados de Saúde** no município da Lousã permite evidenciar **desigualdades significativas** no seu território, quer ao nível das **instalações e equipamentos, disponibilidade de recursos humanos e infraestruturas**, quer em termos de **utilização efetiva dos serviços**.

#### *Cuidados de Saúde Primários*

No que respeita à infraestrutura física das unidades funcionais dos Cuidados de Saúde Primários, destacam-se as **condições do edifício** implícitas à época de **construção ou remodelação**. O município da Lousã gere apenas um edifício afeto à prestação destes cuidados, localizado na UF da Lousã e Vilarinho, onde funcionam as diferentes estruturas organizacionais (nomeadamente uma USF, uma UCSP, a UCC e o CAC). Construído em 2014, este edifício posiciona o município no grupo dos que, na Região Metropolitana de Coimbra, dispõem de instalações mais recentes.

Relativamente ao **estado de conservação das instalações de CSP**, a avaliação realizada pelo município classificou-o como **mau**, sobretudo no que respeita à cobertura do edifício e ao seu interior, em particular revestimentos e paredes. Para dar resposta a esta situação, o município

prevê investir na sua remodelação, estimando um montante total de um milhão de euros, de acordo com a informação disponibilizada.

A **acessibilidade às instalações de CSP por transporte público diário** foi avaliada pelo município como **má**, em contraste com a acessibilidade rodoviária, considerada **boa** graças à ligação aos principais eixos viários da zona.

A **disponibilidade de estacionamento** foi considerada **adequada**, tanto para os/as utentes como para os/as profissionais.

Quanto à **acessibilidade geográfica** aos cuidados de saúde, esta é globalmente **boa** no município da Lousã. Considerando a utilização de automóvel, cerca de **93% da população reside a uma distância igual ou inferior a 10 minutos** das unidades de cuidados de saúde primários, valor que se aproxima dos 100% quando o limite é alargado para 15 minutos. A UF da Lousã e Vilarinho, sede de concelho e onde se concentram as unidades funcionais de CSP, apresenta os menores tempos médios ponderados ( $\leq 10$  minutos). Contudo, no território da Serra da Lousã, também inserido nesta freguesia, verifica-se pior acessibilidade, com deslocações que podem ultrapassar os 20 minutos de automóvel, dado tratar-se de uma área periférica e praticamente despovoada.

A **disponibilidade de médicos/as e enfermeiros/as nos CSP** constitui um dos primeiros indicadores desta análise, sendo a percentagem da população sem médico/a de família atribuído/a um dos mais expressivos de desigualdade estrutural. No município da Lousã, este indicador revela uma situação particularmente favorável, com praticamente cobertura total: apenas **0,3% dos/das utentes inscritos/as não dispõe de médico/a de família atribuído/a**.

O número de **médicos/as de Medicina Geral e Familiar** por mil utentes é geralmente reduzido em toda a Região Centro, não sendo o município da

Lousã uma exceção. O rácio local é de **0,63 médicos/as por mil utentes**, ligeiramente acima da média regional (0,61). Já relativamente aos **enfermeiros/as**, a situação revela-se menos favorável, com um valor inferior ao da região — **0,74 enfermeiros/as por mil utentes** face a 0,81 —, o que pode traduzir **carências na resposta de proximidade e no acompanhamento contínuo dos doentes crónicos**.

Ao nível da utilização dos cuidados de saúde primários, o número médio de **consultas de Medicina Geral e Familiar** por utente é superior no município da Lousã, ultrapassando as quatro consultas anuais, valor acima da média registada na ULS de Coimbra (3,6).

A análise evidencia que o município da Lousã apresenta um desempenho globalmente favorável em vários indicadores de saúde, nomeadamente no acesso a cuidados de saúde primários, com quase total cobertura por médico/a de família e uma frequência de consultas superior à média regional. A infraestrutura de CSP, apesar de recente, apresenta fragilidades no estado de conservação e problemas de acessibilidade por transporte público, exigindo investimentos já previstos pelo município.

#### *Cuidados hospitalares e continuados*

Em relação às **consultas externas hospitalares e à utilização dos serviços de urgência**, o município da Lousã apresenta **rácios superiores aos da Região Metropolitana de Coimbra**: 1,44 e 0,54, respetivamente, face a 1,24 e 0,45. Destacam-se a UF da Lousã e Vilarinho, com cerca de 1,5 consultas externas por utente, e a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio, com aproximadamente 0,56 episódios de urgência geral. Embora a maior frequência de consultas possa traduzir uma boa acessibilidade geográfica às unidades de saúde, poderá igualmente refletir perfis de maior necessidade assistencial, dado que a elevada taxa de cobertura por médico/a de família sugere já um bom acesso a cuidados de saúde primários.



Globalmente, a **acessibilidade do território municipal a cuidados hospitalares é razoável**, dada a proximidade geográfica a que se encontra dos principais hospitais da região. Quase **100% da população reside a menos de 35 minutos de automóvel do hospital público mais próximo** com serviço de urgência. As **áreas mais periféricas situadas no setor sul e sudeste**, de alta altitude e de baixa densidade populacional, **são as que apresentam maiores constrangimentos**.

No que respeita à **utilização dos serviços de urgência**, a razão entre o total de consultas externas e o número de episódios de urgência registados por utentes residentes no município é de **2,6 consultas externas por cada episódio de urgência**, valor inferior ao observado na Região Metropolitana de Coimbra (2,8). Apenas a freguesia de Gândaras iguala o valor regional, enquanto as restantes se situam abaixo deste. Quanto à frequência de utilização, cerca de **1,8 em cada 100 utentes** residentes na Lousã recorreram ao serviço de urgência do CHUC **mais de quatro vezes** durante um mesmo ano, destacando-se a freguesia de Serpins e a UF da Lousã e Vilarinho com uma maior proporção (1,9%). Estes valores, superiores à média regional (1,5%), poderão indiciar um padrão de utilização mais intensivo dos serviços de urgência.

A capacidade instalada da **Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)** no município da Lousã é praticamente inexistente, uma vez que não dispõe de camas de internamento nem de unidades de cuidados em ambulatório, estando **restrita apenas à atuação de 16 Equipas de Cuidados Continuados Integrados**. Esta limitação traduz uma oferta claramente insuficiente face às necessidades locais, revelando uma lacuna estrutural que importa colmatar.

Do ponto de vista preventivo, **os indicadores de rastreio evidenciam uma cobertura desigual** dos diferentes grupos populacionais. No município da Lousã, o rastreio do cancro da mama apresenta uma taxa superior a 70% e

o rastreio do cancro do colo do útero abrange 58% das mulheres elegíveis, valores que colocam o município numa posição favorável face ao conjunto da Região Metropolitana de Coimbra. Já o rastreio do cancro do cólon e reto regista apenas cerca de 43% de cobertura dos utentes elegíveis, revelando uma fragilidade importante na prevenção deste tipo de patologia. Estes resultados sublinham a necessidade de reforçar a adesão aos programas de rastreio populacional, enquanto ferramenta essencial de prevenção e deteção precoce da doença.

### 5.1.3 Vulnerabilidades sociais e económicas

A análise dos indicadores na dimensão **Demografia** permite traçar um **quadro territorial de assimetrias estruturais** em termos de composição populacional, envelhecimento, isolamento da população adulta mais velha e densidade demográfica.

A **população residente no município da Lousã concentra-se maioritariamente na UF da Lousã e Vilarinho**, que se destaca pela elevada densidade demográfica e pelo peso da população ativa, em linha com a média regional dos centros urbanos. Em contraste, freguesias periféricas como Serpins ou a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio apresentam densidades populacionais muito inferiores à média regional e populações residentes próximas dos mil habitantes, aproximando-se dos padrões de concelhos rurais do interior da região. Esta realidade coloca-as numa situação de vulnerabilidade em termos de massa crítica para a prestação de serviços, sustentabilidade económica e renovação geracional.

O **índice de envelhecimento demográfico** — que expressa o número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 jovens — é um dos indicadores mais reveladores das diferenças entre territórios centrais e periféricos, confirmando também os contrastes internos entre as freguesias do município da Lousã. Embora a Lousã apresente, no conjunto, um índice

inferior à média da Região Metropolitana de Coimbra, tal resultado deve-se exclusivamente à UF da Lousã e Vilarinho, onde os valores são mais favoráveis. Nas restantes freguesias, os índices são bastante superiores, registando-se mesmo situações acima da média regional, o que evidencia fragilidades acrescidas em termos de sustentabilidade demográfica.

A **solidão e o isolamento no envelhecimento** constituem também um traço relevante na análise demográfica do município da Lousã. A percentagem de população com 65 e mais anos a viver sozinha é de 21,7%, valor muito próximo da média da Região Metropolitana de Coimbra (21,4%). Contudo, a desagregação por freguesias revela disparidades: a UF da Lousã e Vilarinho apresenta a proporção mais elevada (22,4%), ligeiramente acima da média do município e da Região Metropolitana de Coimbra, enquanto Gândaras (21,7%) acompanha a proporção registada no município. Já Serpins (19,5%) e a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio (18,8%) registam valores mais baixos, o que poderá sugerir maior coabitação familiar ou redes de apoio informal mais sólidas. Assim, embora a situação global do município seja semelhante à da região, observa-se uma maior vulnerabilidade no centro urbano da Lousã, na UF Lousã e Vilarinho, onde a prevalência de idosos a viver sozinhos é mais acentuada, refletindo fenómenos urbanos como a viuvez e a longevidade sem rede familiar.

Os dados relativos à dimensão **Condições económicas e sociais** permitem identificar, com clareza, um conjunto de **disparidades territoriais** que atravessam os domínios do **rendimento**, da **dependência das prestações sociais** e da **vulnerabilidade da população adulta mais velha**. Estes indicadores constituem uma base essencial para compreender os **determinantes sociais que moldam as condições de vida da população** e que, a médio prazo, **influenciam negativamente a saúde** e a coesão territorial.

O número de beneficiários do **Rendimento Social de Inserção (RSI)** por mil habitantes no **município da Lousã situa-se acima da média regional** (21,4‰ face a 19,4‰, em 2023), revelando um nível de vulnerabilidade social ligeiramente superior ao da Região Metropolitana de Coimbra. A desagregação por freguesias evidencia um padrão de polarização: os valores mais elevados registam-se na UF Foz de Arouce e Casal de Ermio (27,7‰) e na freguesia de Gândaras (25,2‰), ambos claramente acima da média regional, enquanto Serpins (20,5‰) e a UF da Lousã e Vilarinho (20,7‰) apresentam valores mais próximos da média do município. Este quadro confirma que a vulnerabilidade socioeconómica no município não é homogénea, concentrando-se sobretudo nas freguesias periféricas, o que reforça a necessidade de estratégias de apoio diferenciadas e territorialmente ajustadas.

No que respeita aos beneficiários/as de **subsídio de desemprego**, o **município da Lousã apresenta um rácio mais favorável** do que a média regional no grupo etário dos 15 aos 70 anos (33,4 por mil habitantes face a 36,4). Contudo, uma taxa de desemprego inferior não deve ser interpretada automaticamente como sinal de robustez económica. Pelo contrário, poderá estar associada ao despovoamento e ao peso crescente da população inativa, sobretudo reformada, mais do que a um verdadeiro dinamismo do mercado de trabalho local.

Os dados relativos aos/às beneficiários/as do **Complemento Solidário para Idosos (CSI)**, apoio destinado a pensionistas com rendimentos muito reduzidos, mostram que, em 2023, o município da Lousã registava cerca de 88 beneficiários/as por mil habitantes. A análise por freguesias revela, contudo, um **padrão de vulnerabilidade mais acentuado nas áreas menos populosas e periféricas**: com exceção da UF da Lousã e Vilarinho, todas as restantes apresentam valores próximos ou superiores a 100 beneficiários/as por mil habitantes. Na prática, isto significa que mais de

10% da população com 66 e mais anos destas freguesias depende desta prestação para assegurar um mínimo de dignidade económica, traduzindo uma situação particularmente grave de pobreza entre a população mais envelhecida. Este quadro evidencia a necessidade de intervenções direcionadas e territorialmente adaptadas, capazes de dar resposta às fragilidades específicas do município.

A leitura do **ganho médio mensal** no município da Lousã (1.093 euros, em 2022) evidencia um posicionamento abaixo dos principais polos urbanos da região, como Coimbra ou Figueira da Foz, aproximando-se de padrões mais característicos de municípios de menor dimensão e perfil rural. Este valor reflete a predominância de contextos laborais mais frágeis e uma maior dependência de prestações sociais. No que respeita ao **valor médio das pensões da Segurança Social**, a Lousã (5.780 euros anuais em 2022) surge imediatamente abaixo dos municípios mais populosos, situando-se, contudo, acima da média da Região Metropolitana de Coimbra. Importa sublinhar que este valor permanece abaixo do limiar de pobreza definido para agregados familiares unipessoais, o que significa que, na ausência de outras fontes de rendimento, **uma parte significativa da população reformada depende de apoios complementares ou de redes familiares informais para garantir as suas necessidades básicas.**

Por fim, o **Índice de Vulnerabilidade Energética Municipal** apresenta uma singular homogeneidade estatística, com valores de 0,2 na quase totalidade dos municípios, situando-se a Lousã ligeiramente abaixo (0,175). Esta uniformidade não permite, à partida, uma análise diferenciada com base nos dados disponíveis. Contudo, a aparente estabilidade pode ocultar **realidades contrastantes no acesso a sistemas de aquecimento**, eficiência energética das habitações e **custos energéticos** suportados pelas famílias mais pobres. No caso específico da Lousã, este quadro torna-se mais evidente se se considerar que cerca de 21% dos agregados domésticos

privados (1.465 consumidores em 2024) beneficiam da tarifa social de energia elétrica, revelando a expressão significativa da pobreza energética no município.

#### 5.1.4 Literacia

A análise dos indicadores da dimensão **Educação**, permite traçar um retrato das desigualdades com impacto direto na saúde dos residentes dos municípios da Região Metropolitana de Coimbra. Esta dimensão, que integra indicadores de escolaridade e taxa de analfabetismo, revela **diferenças marcadas entre territórios urbanos e periféricos**, entre centros de serviços e áreas de despovoamento, com consequências significativas na **capacidade de prevenção da doença e promoção de estilos de vida saudáveis.**

No que respeita ao **nível de escolaridade da população**, os dados de 2021 revelam assimetrias marcadas no interior do município da Lousã. Globalmente, **18% da população residente concluiu o ensino superior**, um valor abaixo da média da Região Metropolitana de Coimbra (23%). No entanto, a análise por freguesias evidencia contrastes significativos: a UF Lousã e Vilarinho apresenta a taxa mais elevada (20%), seguida da UF Foz de Arouce e Casal de Ermio (16%), enquanto a freguesia de Gândaras regista apenas 10%, refletindo um perfil de qualificação mais baixo e maior vulnerabilidade social.

No segmento da **população com apenas o ensino básico completo**, o município apresenta um valor superior ao da região (50% face a 48%). Também aqui se observam disparidades internas: freguesias mais periféricas, como Gândaras ou Serpins, registam percentagens mais elevadas, indiciando trajetórias de menor acesso a percursos educativos completos e **perpetuando desvantagens em termos de literacia funcional e em saúde.**

A **taxa de analfabetismo** reforça esta leitura. Embora o valor global do município (2,3%) seja inferior ao da Região Metropolitana de Coimbra, subsistem desigualdades relevantes: na freguesia de Gândaras, por exemplo, 5,5% das mulheres continuam a ser analfabetas, sinal de fragilidade estrutural que afeta sobretudo a população mais envelhecida.

Em síntese, o perfil educativo da Lousã revela um **território globalmente menos qualificado** do que a média regional, mas com fortes disparidades internas entre freguesias. Estas assimetrias comprometem não apenas as oportunidades de emprego e rendimento, mas também a **capacidade de apropriação da informação em saúde e a adesão a comportamentos preventivos**, constituindo um desafio central para a coesão social e territorial do município.

#### 5.1.5 Condições habitacionais

A leitura da matriz de indicadores da dimensão **Habituação** no município da Lousã evidencia fragilidades relevantes no que respeita às **condições físicas do parque habitacional** e à sua **adequação às exigências de conforto e eficiência térmica**.

Os três indicadores disponíveis - **ausência de sistemas de aquecimento**, **ausência de ar condicionado** e **estado de conservação dos edifícios** - oferecem uma base empírica sólida para a análise da **precariedade habitacional**, especialmente relevante **num contexto de envelhecimento populacional, vulnerabilidade energética e alterações climáticas** (aumento da intensidade, frequência e severidade de vagas de frio e ondas de calor). O primeiro indicador — alojamentos sem aquecimento — evidencia, no município da Lousã, uma proporção ainda elevada de habitações sem qualquer sistema adequado de aquecimento (16%), capaz de garantir conforto térmico durante o inverno. Este padrão repete-se em todas as freguesias do município, embora com valores globalmente inferiores à

média da Região Metropolitana de Coimbra (20%). A **ausência de sistemas de ar condicionado**, embora não seja, por si só, um indicador de vulnerabilidade, pode adquirir relevo se conjugada com episódios de calor extremo e populações frágeis. À semelhança dos restantes municípios da Região Metropolitana de Coimbra, a Lousã apresenta valores muito elevados neste indicador, com **85% das habitações sem este tipo de equipamento**. Tal situação evidencia uma reduzida preparação para enfrentar ondas de calor, cuja frequência e intensidade tenderão a aumentar no contexto das alterações climáticas. O **estado de conservação dos edifícios** completa o retrato de fragilidade nesta dimensão. Este indicador mede a percentagem de **edifícios com necessidades de reparação médias a profundas**, isto é, edifícios que, embora habitadas, exigem intervenções significativas ao nível da cobertura, das fachadas ou das instalações básicas. No município da Lousã, cerca de **20% do edificado** encontrava-se, em 2021, nesta situação de maior degradação, valor que supera a média regional (18%). Esta realidade não só compromete as condições de habitabilidade e segurança, como também pode ter **impactos negativos na saúde e no bem-estar das populações**, reforçando a necessidade de intervenções de reabilitação urbana que promovam condições habitacionais mais saudáveis e resilientes.

#### 5.1.6 Padrões de mobilidade

No município da Lousã, os padrões de deslocação revelam desafios comportamentais significativos, que apontam para a persistência de **padrões de mobilidade pouco sustentáveis**

Na dimensão **Mobilidade**, os dados relativos aos meios de transporte utilizados nos movimentos pendulares confirmam a **predominância do automóvel particular como principal meio de deslocação no município da Lousã**. Tal como se verifica a nível regional, mais de três em cada quatro

residentes (75,4%) utilizam o carro para as suas deslocações entre casa e o local de trabalho ou de estudo. Territorialmente, embora o recurso ao automóvel apresente valores muito elevados em todas as freguesias, observam-se algumas variações. Destaca-se a UF Foz de Arouce e Casal de Ermio, onde cerca de 80% da população que trabalha ou estuda utiliza o automóvel nas suas deslocações diárias. Em contrapartida, **os transportes públicos representam uma fração muito reduzida das escolhas modais**, praticamente residual, sendo **utilizados por apenas 8% da população residente no município**. Esta ordem de grandeza repete-se de forma semelhante em todas as freguesias e situa-se ligeiramente acima do valor observado na Região Metropolitana de Coimbra (7%). A **utilização de modos suaves — que inclui a deslocação a pé e em bicicleta — é igualmente reduzida no município da Lousã**, abrangendo cerca de 13% da população residente. Este valor, embora ligeiramente acima da média regional (12%), apresenta-se sem variações significativas entre as diferentes freguesias.

#### 5.1.7 Riscos ambientais

Na dimensão **Poluição do ar e resíduos**, as **emissões de poluentes atmosféricos** — nomeadamente partículas em suspensão (PM10 e PM2.5) e óxidos de azoto — evidenciam a **concentração dos principais impactos ambientais negativos**. No município da Lousã, contudo, o cenário é mais favorável: o município posiciona-se entre aqueles com menores níveis de emissões da Região Metropolitana de Coimbra. O óxido de nitrogénio (NOx) constitui o poluente mais relevante, com origem sobretudo no transporte rodoviário e na atividade industrial, ainda que estas fontes tenham uma expressão significativamente inferior à registada em municípios como Coimbra ou Figueira da Foz.

No que se refere à **gestão de resíduos**, o município da Lousã apresentava em 2022 um sistema assente sobretudo na **deposição em aterro** (39,4%), na **valorização multimaterial** (32,7%) e na **valorização orgânica** (27,8%). Em comparação com a Região Metropolitana de Coimbra, o desempenho do município é mais favorável no que respeita à deposição em aterro — com valores mais baixos — e à valorização multimaterial — com valores mais elevados. Já no que toca à valorização energética de resíduos, esta continua a ser inexistente, tanto na Lousã como no conjunto da região.



## 6 EIXOS, OBJETIVOS E LINHAS DE AÇÃO ESTRATÉGICA

No contexto atual de profundas transformações demográficas, com destaque para o acentuado envelhecimento da população e para o crescimento dos movimentos migratórios no município da Lousã e na Região Metropolitana de Coimbra, torna-se fundamental adotar uma abordagem integrada que **articule a prevenção e a promoção da saúde com a prestação de cuidados de proximidade e a reabilitação funcional e cognitiva das populações**. Esta perspetiva, sistémica e de respostas integradoras, permitirá melhorar a qualidade de vida, autonomia e bem-estar das pessoas ao longo de todos os ciclos de vida (Infância e Juventude, Vida Adulta e Vida Madura) mas, ainda, contribuirá para responder aos desafios da crescente longevidade da população, potencialmente associados a uma maior carga de doença e de dependência de cuidadores e de instituições, públicas e privadas, que desenvolvam a sua atividade no sector da saúde e da segurança social, essencialmente.

A Estratégia Municipal de Saúde da Lousã (EMS-Lousã) articula-se com a Estratégia Supramunicipal de Saúde da CIM-RMC, sendo essencial uma vez que muitos determinantes da saúde e dos **fatores de vulnerabilidade a eles associados, ultrapassam as fronteiras administrativas de cada município, exigindo respostas coordenadas**. Só através da **cooperação intermunicipal** é possível criar massa crítica e otimizar recursos que permitam encontrar caminhos (e soluções) para combater as desigualdades territoriais injustas e evitáveis, contribuindo para a promoção da equidade no acesso a recursos e oportunidades no domínio da saúde. Além disso, a escala supramunicipal permite **alinhar políticas públicas, serviços de saúde, respostas sociais e intervenções comunitárias**, assegurando maior eficiência, impacto e sustentabilidade.

Supramunicipal de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra — **Prevenção da Doença e Promoção da Saúde, Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios e Governança, Liderança e Comunicação** — que funcionam também como referência para alinhar e articular as respostas municipais.

No município da Lousã, esta partilha de princípios traduz-se na adoção da mesma lógica integrada e sistémica, reforçando a coerência entre políticas locais e regionais e garantindo a complementaridade entre serviços de saúde, respostas sociais e iniciativas comunitárias. Os objetivos estratégicos e as linhas de ação definidos à escala supramunicipal orientam também a atuação municipal, permitindo transformar a visão em metas concretas, mensuráveis e ajustadas às necessidades da população local, ao mesmo tempo que asseguram a articulação com os parceiros institucionais e a participação ativa da comunidade.

Assim, a **EMS-Lousã** estrutura-se nos mesmos **três Eixos Estratégicos** complementares, que refletem uma **visão sistémica e complexa da saúde**, com respostas integradas aos **desafios atuais e futuros da saúde pública** e comunitária:

- **Eixo 1 - Prevenção da Doença e Promoção da Saúde**
- **Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios**
- **Eixo 3 - Governança, Liderança e Participação**

O primeiro eixo foca-se na prevenção da doença e na promoção da saúde ao longo de todas as fases da vida; o segundo incide na prestação de cuidados e na reabilitação em situações de doença aguda ou crónica, bem como de fragilidade física e cognitiva; e o terceiro reforça a importância da

governança, liderança e comunicação, assegurando a coordenação municipal e a participação ativa de todos os atores relevantes no território.

**Cada eixo é operacionalizado por objetivos estratégicos e linhas de ação que orientam a implementação da EMS-Lousã.** Os objetivos traduzem a visão em metas estratégicas, mensuráveis e ajustadas às necessidades da população, enquanto as linhas de ação definem os “caminhos práticos” para a sua concretização. Desta forma, a EMS-Lousã garante a coerência entre políticas locais e regionais, promove a articulação com os diferentes parceiros institucionais e assegura a participação ativa da comunidade, criando bases sólidas para um município mais saudável, inclusivo e resiliente.

No seu conjunto, esta convergência de valores e orientações entre a estratégia supramunicipal e a municipal promove maior eficiência, impacto e sustentabilidade, potenciando a construção de uma **Lousã** — e de uma Região Metropolitana de Coimbra — **mais saudável, inovadora, inclusiva e resiliente.**



## 6.1 Eixo 1. Prevenção da Doença e Promoção da Saúde

**Reforçar a prevenção da doença e a promoção da saúde ao longo dos ciclos de vida, assegurando o acesso a oportunidades de bem-estar através da criação de ambientes resilientes, seguros, inclusivos e saudáveis**

O **Eixo 1 – Prevenção da Doença e Promoção da Saúde** visa garantir que todas as pessoas, ao longo dos ciclos de vida, possam usufruir de oportunidades para viver mais tempo com saúde e qualidade de vida. Este eixo privilegia a equidade em saúde, contribuindo para reduzir desigualdades injustas e evitáveis, através da promoção de ambientes mais resilientes, seguros e inclusivos. Os objetivos estratégicos dirigem-se, essencialmente, ao reforço de programas de literacia em saúde e de adoção de comportamentos saudáveis. A complexidade inerente à execução das medidas e ações neste eixo, exige a articulação entre diversos atores, incluindo os que desenham e implementam políticas públicas intersectoriais, os prestadores de cuidados e, ainda, o envolvimento e a participação ativa da comunidade em geral. Em síntese, a visão sistémica da saúde ao longo da vida e a complexidade inerente à promoção do envelhecimento ativo, criativo e saudável consubstancia-se na melhoria das condições do ambiente social, físico e construído, numa análise multinível e multissetorial.

Este eixo pretende contribuir, de forma integrada, para metas estratégicas relacionadas com os atuais desafios da região em termos de resultados em saúde, como reduzir a mortalidade evitável por causas preveníveis e

tratáveis e reduzir os fatores de risco das doenças mais prevalentes, assegurando que ninguém fica excluído do acesso a oportunidades, recursos e cuidados de saúde, independentemente do local onde vive (**Quadro 4**).

A operacionalização deste eixo assenta num conjunto de **5 objetivos estratégicos** (OE), que estruturam as prioridades de ação e orientam **22 linhas de ação estratégica** (LA) e **56 ações** (A) que estruturam um quadro coerente de intervenção ao nível municipal (**Quadro 5**).

O **OE 1.1 - Reforçar a literacia em saúde e capacitar a população para escolhas informadas, comportamentos responsáveis e estilos de vida saudáveis** constitui a base de todas as políticas de promoção da saúde. A literacia em saúde é entendida como o conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade que cada pessoa tem para melhor compreender e usar a informação, com o objetivo de manter ou promover a saúde física e mental. Níveis inadequados de literacia em saúde resultam em menos hipóteses de escolhas saudáveis, maior prevalência de comportamentos de risco, piores resultados em saúde, maior carga de doença, menor autonomia e mais episódios de hospitalização, com as respetivas consequências sociais e económicas, tanto para as pessoas como para a sociedade.

A concretização deste objetivo desenvolve-se em três linhas de ação. A primeira, relativa à **educação em saúde ao longo da vida**, aposta na integração da literacia em saúde nos diferentes contextos educativos e formativos, desde as escolas até às academias séniores, complementando

com iniciativas dirigidas a famílias e locais de trabalho. A segunda, centrada na **capacitação comunitária e de proximidade**, promove a criação de agentes locais de saúde, oficinas comunitárias e programas de envolvimento direto com a população mais frágil e vulnerável (e.g., mais velha e imigrantes), adaptados às especificidades do território. A terceira linha de ação dedica-se à **comunicação**, assegurando o desenvolvimento de plataformas digitais inclusivas, campanhas regulares e conteúdos acessíveis e validados, capazes de mobilizar diferentes públicos-alvo e reduzir desigualdades de acesso à informação em saúde, com especial destaque para imigrantes recém-chegados ao País.

O **OE 1.2 - Reduzir os principais fatores de risco associados a doenças crónicas**, é um dos maiores desafios de saúde pública, pela associação estatística com a elevada prevalência de doenças crónicas, nomeadamente cardiovasculares, diabetes, obesidade e problemas de saúde mental.

Este objetivo concretiza-se através de cinco linhas de ação. A primeira, dedicada à **alimentação**, incide na melhoria da qualidade e segurança alimentar em escolas e equipamentos sociais, no incentivo a circuitos curtos de produção e consumo de alimentos e, ainda, ao combate ao consumo de alimentos processados. A segunda linha dá destaque à promoção da **atividade física**, através da expansão de programas comunitários gratuitos, da criação de percursos pedonais e cicláveis e da promoção de hábitos de mobilidade ativa em idade escolar. A terceira é relativa aos **comportamentos aditivos**, com ações de prevenção do consumo de tabaco, álcool, drogas e jogo, articuladas com campanhas e serviços de apoio. A quarta linha centra-se na saúde mental, ao promover a **redução do stress, da ansiedade e da depressão**, com programas em escolas e locais de trabalho e com apoios financeiros para acesso a consultas e terapias de bem-estar. Por fim, a quinta linha aposta na **monitorização da saúde**

**deteção precoce da doença**, através de programas de rastreio e da articulação com os cuidados de saúde, farmácias e instituições de ensino superior para ampliar a cobertura territorial.

O **OE 1.3 - Garantir equidade territorial no acesso a cuidados preventivos, de proximidade e qualidade**, respondendo às fragilidades mais marcantes do território: o envelhecimento populacional e as desigualdades no acesso aos cuidados de saúde. Nos territórios rurais e periféricos, a distância aos hospitais, a escassez de profissionais de saúde e as dificuldades de acesso a cuidados de saúde (e outros) agravam o risco de doença e mortalidade por causas preveníveis e tratáveis. Este objetivo assume, por isso, um carácter estruturante, ao procurar assegurar que todas as pessoas, independentemente do local onde residem, têm acesso a cuidados de saúde adequados, de qualidade e com continuidade.

A concretização deste objetivo estratégico estrutura-se em três linhas de ação. A primeira, centrada na **(re)qualificação e modernização dos equipamentos de cuidados de saúde primários (CSP)**, procura assegurar a identificação das necessidades de investimento, a melhoria das infraestruturas e das condições de acessibilidade, reforçando a capacidade de resposta das unidades de cuidados primários. A segunda linha de ação foca-se na **proximidade e inovação na prestação de cuidados**, promovendo novas formas de resposta, como as unidades móveis de saúde, a teleconsulta e a telemonitorização, ao mesmo tempo que amplia a oferta de serviços através de consultas comunitárias em áreas como a saúde oral e visual, nutrição, psicologia e enfermagem. Por fim, a terceira linha de ação visa melhorar a **acessibilidade a cuidados diferenciados e hospitalares**, através do reforço do transporte flexível a pedido, do alargamento da cobertura territorial de ambulâncias de Suporte Imediato de Vida e da implementação de protocolos de descentralização de consultas hospitalares

em especialidades prioritárias (e.g., saúde oral, saúde mental, oftalmologia), principalmente nos territórios mais periféricos.

O **OE 1.4 - Promover ambientes sociais, físicos e construídos que favoreçam a saúde, o bem-estar e a proteção contra riscos** nos contextos em que as pessoas vivem, trabalham e envelhecem. A melhoria das condições do espaço urbano (e.g., condições de mobilidade, habitação, qualidade ambiental, contacto com a natureza) são determinantes essenciais para prevenir doenças, reduzir desigualdades e promover comunidades mais coesas, seguras e inclusivas. Este objetivo enquadra-se, ainda, no princípio de *One Health (Uma Só Saúde)*, reconhecendo a interdependência entre a saúde humana, animal e ambiental e reforçando a necessidade de respostas integradas que aumentem a resiliência dos territórios e a qualidade de vida das populações.

A concretização deste objetivo estrutura-se em seis linhas de ação. A primeira, dedicada ao **urbanismo saudável e ao espaço público**, visa promover a integração de princípios de planeamento urbano saudável nos instrumentos de gestão territorial e apoiar projetos de requalificação inclusiva e multifuncional dos espaços públicos. A segunda linha de ação foca-se no **acesso e contacto com a natureza**, assegurando a criação e requalificação de espaços verdes e azuis, bem como a promoção de soluções baseadas na natureza em zonas residenciais e equipamentos públicos. A terceira linha incide na **qualidade ambiental e resiliência urbana**, através do reforço da valorização de resíduos e da monitorização e manutenção das ribeiras urbanas para reduzir riscos ambientais e de saúde pública, integrando-se na criação de um observatório supramunicipal. A quarta linha tem como orientação a **mobilidade ativa e sustentável**, apoiando a renovação de frotas para veículos de baixas emissões e a criação de programas escolares e campanhas de sensibilização para a mobilidade

suave e ativa. A quinta linha de ação centra-se na **habitação saudável e adequada**, incentivando a reabilitação de habitações em situação de vulnerabilidade e promovendo parcerias com instituições académicas para a avaliação das condições de conforto térmico e salubridade. Finalmente, a sexta linha aposta na **coesão social e participação comunitária**, com programas de apoio financeiro a famílias, formação em literacia financeira, descentralização cultural, promoção de voluntariado intergeracional e criação de plataformas digitais de participação cidadã.

Por fim, o **OE 1.5 – Reduzir e mitigar os impactos da exposição a eventos climáticos extremos e incêndios florestais, reforçando a resiliência das comunidades, com especial atenção às populações vulneráveis** assume especial relevância num contexto de alterações climáticas. Ondas de calor, vagas de frio e incêndios têm impacto direto e imediato na saúde da população, sobretudo entre as pessoas mais velhas, com doenças crónicas e isoladas. Este objetivo garante a criação de sistemas de alerta, planos de contingência, redes comunitárias de apoio e soluções de adaptação que aumentam a resiliência territorial e protegem vidas humanas.

Este objetivo concretiza-se através de cinco linhas de ação. A primeira, relativa ao **planeamento e coordenação com o nível supramunicipal**, assegura a elaboração de planos de contingência locais para ondas de calor e vagas de frio, articulados com os setores da saúde, proteção civil e ação social. A segunda linha centra-se no **alerta e comunicação**, promovendo a implementação de sistemas de alerta. A terceira linha dedica-se à **proteção e apoio das pessoas vulneráveis**, através da criação de registos municipais atualizados, da monitorização ativa de grupos de risco e da organização de redes comunitárias de resposta durante eventos climáticos extremos e incêndios. A quarta linha foca-se na **literacia em clima e saúde**, sensibilizando a população para medidas preventivas e de capacitação

individual e coletiva, como hidratação, ventilação ou uso adequado de medicação. Por fim, a quinta linha aposta na **adaptação de edifícios, habitações e espaço público**, através de programas de promoção do conforto térmico e da criação de refúgios climáticos em equipamentos comunitários e espaço público, assegurando proteção face às temperaturas extremas.

**Quadro 4.** Correspondência entre objetivos estratégicos, linhas de ação e metas estratégicas no Eixo 1 - Prevenção da Doença e Promoção da Saúde.

| EIXO 1 – PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE) e Linhas de Ação (LA)                                                                                                                                                                                                                                         | Metas estratégicas <sup>30</sup> associadas (2030)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>OE 1.1 Reforçar a literacia em saúde e capacitar a população para comportamentos e estilos de vida saudáveis</b><br>LA 1.1 Educação em saúde ao longo da vida<br>LA 1.2 Capacitação comunitária e de proximidade<br>LA 1.3 Comunicação                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir em 20% a percentagem de utentes com diagnóstico de obesidade inscritos nos CSP (18,3 para 14,6%)</li> <li>Reduzir em 20% a percentagem de utentes fumadores inscritos nos CSP (13,9 para 11,1%)</li> <li>Reduzir em 20% a percentagem de utentes com diagnóstico de consumo excessivo de álcool inscritos nos CSP (2,7 para 2,2%)</li> <li>Reduzir em 15% a percentagem de utentes com diagnóstico de perturbações depressivas inscritos nos CSP (19,3 para 16,4%)</li> <li>Reduzir em 30% a percentagem de utentes com diagnóstico de abuso de drogas inscritos nos CSP (0,5 para 0,4%)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>OE 1.2 Reduzir os principais fatores de risco associados a doenças crónicas</b><br>LA 1.4 Alimentação<br>LA 1.5 Atividade física<br>LA 1.6 Comportamentos aditivos (tabaco, álcool, drogas e jogo)<br>LA 1.7 Stress, ansiedade e depressão<br>LA 1.8 Monitorização e deteção precoce | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir em 15% a percentagem de utentes com diagnóstico de diabetes mellitus inscritos nos CSP (9,4 para 8%)</li> <li>Reduzir em 10% a percentagem de utentes com diagnóstico de hipertensão arterial inscritos nos CSP (25,5 para 22,9%)</li> <li>Reduzir em 21% a percentagem de utentes com diagnóstico de obesidade inscritos nos CSP (18,3 para 14,6%)</li> <li>Reduzir em 15% a percentagem de utentes com diagnóstico de perturbações depressivas inscritos nos CSP (19,3 para 16,4%)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de mortalidade por causas preveníveis (102 para 86,7 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de internamentos evitáveis por prevenção primária (561,1 para 476,9 internamentos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de mortalidade por causas atribuíveis ao consumo de tabaco (35,8 para 30,4 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de mortalidade por causas atribuíveis ao consumo de álcool (28,5 para 24,2 óbitos por 100.000 habitantes)</li> </ul> |

<sup>30</sup> As Metas estratégicas associadas aos objetivos estratégicos do Eixo 1- Prevenção da doença e promoção da saúde -, a atingir até 2030, são relativas à redução percentual de indicadores que serviram para avaliar os resultados em saúde, comportamentos e cuidados de saúde, os quais podem ser verificados no Anexo (Matrizes de indicadores). As variações (e.g., redução de 25%) correspondem a diminuições percentuais do desempenho dos respetivos indicadores. Por exemplo: Reduzir em 20% o número de utentes com diagnóstico de obesidade, significa passar de 18,3% para 14,6% a prevalência de obesidade nos utentes inscritos nos CSP da Região Metropolitana de Coimbra (ULS de Coimbra e do Baixo Mondego). As Metas poderão ser revistas durante a fase de implementação do Plano, justificadamente.

## EIXO 1 – PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

| Objetivo estratégico (OE) e Linhas de Ação (LA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metas estratégicas <sup>30</sup> associadas (2030)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>OE 1.3 Garantir equidade territorial no acesso a cuidados preventivos, de proximidade e de boa qualidade</b></p> <p>LA 1.9 (Re)qualificação e modernização dos equipamentos de cuidados de saúde primários (CSP)</p> <p>LA 1.10 Proximidade e inovação na prestação de cuidados de saúde</p> <p>LA 1.11 Acessibilidade a cuidados diferenciados e hospitalares</p>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir em 30% a percentagem de população sem médico de família (25,5 para 17,9%)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de mortalidade prematura (299,4 para 254,5 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de mortalidade por causas tratáveis (56 para 47,6 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de internamentos evitáveis por prevenção primária (604,8 para 514,1 internamentos por 100.000 habitantes)</li> <li>Manter a percentagem de população a residir a mais de 10 minutos de uma unidade funcional de CSP (8,7 para 8,7%) com a utilização de unidades móveis</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>OE 1.4 Promover ambientes sociais, físicos e construídos que favoreçam a saúde, o bem-estar e a proteção contra riscos</b></p> <p>LA 1.12 Urbanismo saudável e espaço público</p> <p>LA 1.13 Acesso e contacto com a Natureza</p> <p>LA 1.14 Qualidade ambiental e resiliência urbana</p> <p>LA 1.15 Mobilidade ativa e sustentável</p> <p>LA 1.16 Habitação saudável e adequada</p> <p>LA 1.17 Coesão social e participação comunitária</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir em 16% a percentagem de utentes com diagnóstico de obesidade inscritos nos CSP (17,7 para 14,9%)</li> <li>Reduzir em 15% a percentagem de utentes com diagnóstico de perturbações depressivas inscritos nos CSP (16,5 para 14%)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de internamentos evitáveis por prevenção primária (604,8 para 514,1 internamentos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 25% a taxa de mortalidade por doenças respiratórias (111,4 para 83,5 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 10% a taxa de mortalidade por doenças circulatorias (265,8 para 239,2 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de mortalidade por causas preveníveis (117,2 para 99,6 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 10% a taxa de mortalidade por suicídio (16,3 para 14,7 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 10% a taxa de mortalidade por diabetes (49,1 para 44,2 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 5% a taxa de mortalidade por tumores malignos (188,5 para 179,1 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 30% a emissões de PM10 (0,01 para 0,01 Kton)</li> </ul> |
| <p><b>OE 1.5 Reduzir e mitigar os impactos da exposição a eventos climáticos extremos e incêndios florestais</b></p> <p>LA 1.18 Planeamento e articulação com coordenação com o nível supramunicipal</p> <p>LA 1.19 Alerta e comunicação</p> <p>LA 1.20 Proteção e apoio às pessoas vulneráveis</p> <p>LA 1.21 Literacia em clima e saúde</p> <p>LA 1.22 Adaptação de edifícios, habitações e espaço público</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzir em 25% a taxa de mortalidade por doenças respiratórias (111,4 para 83,5 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a utentes com diagnóstico de perturbações depressivas inscritos nos CSP (16,5 para 14 óbitos por %)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de mortalidade por causas preveníveis (117,2 para 99,6 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>Reduzir em 15% a taxa de internamentos evitáveis por prevenção primária (604,8 para 514,1 óbitos por 100.000 habitantes)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica

**Quadro 5.** Matriz de objetivos, linhas de ação e ações no Eixo 1 - Prevenção da Doença e Promoção da Saúde.

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                                                    | Linha de Ação Estratégica (LA)                  | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| OE 1.1 Reforçar a literacia em saúde e capacitar a população para comportamentos e estilos de vida saudáveis | LA 1.1 Educação em saúde ao longo da vida       | A1.1. Implementação local do programa intermunicipal de educação para a saúde nas escolas (Ensino Básico e Ensino Secundário), abrangendo nutrição, saúde mental, sexualidade e prevenção de consumos aditivos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                              |                                                 | A1.2. Realização de oficinas de literacia em saúde para pais e encarregados/as de educação dos/as alunos/as inscritos nas escolas de Condeixa-a-Nova (associada à A1.1.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                              |                                                 | A1.3. Realização de campanhas de sensibilização para práticas de promoção da saúde no trabalho, dirigidas a entidades empregadoras e trabalhadores, com foco na alimentação, atividade física, gestão do <i>stress</i> , prevenção de consumos aditivos, promoção de saúde mental (prevenindo o <i>burnout</i> ) gestão de ambientes de trabalho saudáveis e seguros (fornecimento de informação sobre saúde no trabalho, utilização de Equipamento de Proteção Individual – EPI - e vestuário adequado na construção civil, agricultura, pesca, entre outras) |
|                                                                                                              |                                                 | A1.4. Adesão ao programa intermunicipal de literacia digital na população adulta, focada na capacitação para a utilização de recursos tecnológicos que permitam o acesso e compreensão da informação em saúde e acesso a cuidados de saúde, dirigido especialmente a grupos mais vulneráveis, incluindo imigrantes recém-chegados ao País                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                              | LA 1.2 Capacitação comunitária e de proximidade | A1.5. Implementação de programas comunitários de literacia em saúde adaptados à população mais velha, combinando ciclos de oficinas, campanhas de sensibilização e atividades físicas, culturais e sociais, com foco na saúde mental, alimentação saudável e prevenção dos fatores de risco de doenças crónicas                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                              |                                                 | A1.6. Desenvolvimento de programa de formação de “Agentes Comunitários de Saúde / Guardiões Locais da Saúde”, para dinamizar as atividades de proximidade definidas na A1.4 e A1.5, em parceria com clubes e associações locais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                              | LA 1.3 Comunicação                              | A1.7. Integração da plataforma digital de saúde e bem-estar (app) criada pela CIM-RMC, com materiais de comunicação em formatos inclusivos, informação validada, acessível e adaptada a vários públicos-alvo (jovens, adultos, população mais velha) com elementos de gamificação                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                              |                                                 | A1.8. Realização de campanha anual de sensibilização para doenças crónicas, prevenção dos fatores de risco e promoção de comportamentos saudáveis, no mês de abril, que integre a organização de semanas temáticas (semana da alimentação saudável, semana da atividade física, semana da saúde mental)                                                                                                                                                                                                                                                        |
| OE 1.2 Reduzir os principais fatores de risco associados a doenças crónicas                                  | LA 1.4 Alimentação                              | A1.9. Implementação local do programa intermunicipal de alimentação saudável nas escolas e outros equipamentos sociais (centros de dia, residências seniores, cuidados continuados, com revisão dos menus das cantinas e sessões de educação alimentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                              |                                                 | A1.10. Adesão à rede regional de feiras de produtos locais e biológicos e apoio a circuitos curtos de produção e consumo de hortícolas e frutas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                              |                                                 | A1.11. Contribuição para a criação de normas orientadoras (que possam ser integradas e adaptadas nos planos urbanísticos municipais) que condicionem a instalação de estabelecimentos de <i>fast-food</i> e venda de alimentos ultraprocessados nas imediações de escolas                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                                                                                                                                                                                                                           | Linha de Ação Estratégica (LA)                                                                           | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LA 1.5 Atividade física                                                                                  | A1.12. Reforço e alargamento dos programas comunitários gratuitos de atividade física (ex.: caminhadas, hidroginástica, atividades ao ar livre), através de parcerias com clubes desportivos, associações locais, escolas e ginásios                        |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          | A1.13. Adesão à rede intermunicipal de percursos pedonais e cicláveis sinalizados e seguros, ligando os principais núcleos urbanos                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LA 1.6 Comportamentos aditivos (tabaco, álcool, drogas e jogo)                                           | A1.14. Criação de uma linha de apoio e aconselhamento para jovens e famílias em situação de risco associado a comportamentos aditivos (telefónica e/ou online), em parceria com as associações locais e cuidados de saúde, para encaminhamento e tratamento |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          | A1.15. Adesão à campanha regional de prevenção do consumo de tabaco, álcool e de outras substâncias ilícitas, nas escolas, nas instituições de solidariedade social, nos cuidados de saúde e nos locais de trabalho                                         |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          | A1.16. Implementação local do programa regional de prevenção do jogo problemático, com foco em raspadinhas, apostas online e outros jogos sociais, em parceria com juntas de freguesia, IPSSs e cuidados de saúde                                           |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LA 1.7 Stress, ansiedade e depressão                                                                     | A1.17. Implementação de programa de gestão do stress e promoção do bem-estar psicológico em escolas e locais de trabalho                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          | A1.18. Implementação local do programa supramunicipal de apoio financeiro para consultas de saúde mental e terapias de bem-estar, em articulação com os serviços de saúde                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LA 1.8 Monitorização e deteção precoce                                                                   | A1.19. Promoção de programa de rastreio (cancro, diabetes, hipertensão, saúde oral, saúde visual infantil), com o estabelecimento de parcerias com as ULS, Instituições de Ensino Superior e Farmácias, alargando a cobertura territorial                   |                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | OE 1.3 Garantir equidade territorial no acesso a cuidados preventivos, de proximidade e de boa qualidade | LA 1.9 (Re)qualificação e modernização dos equipamentos de cuidados de saúde primários (CSP)                                                                                                                                                                | A1.20. Contribuição para o levantamento contínuo das necessidades supramunicipal, plano plurianual de investimento e mobilização de financiamento nacional e europeu para a sua execução |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          | LA 1.10 Proximidade e inovação na prestação de cuidados de saúde                                                                                                                                                                                            | A1.21. Implementação de unidades móveis de saúde nas áreas rurais e periféricas sem oferta de unidade de CSP, através da aquisição e adaptação de veículos                               |
| A1.22. Apoio ao desenvolvimento de um programa intermunicipal de teleconsulta e telemonitorização, com a instalação de Balcões de Apoio Digital em juntas de freguesia, nas ERPI, centros de dia e centros comunitários                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
| A1.23. Articulação do município da Lousã com a CIM-RMC para o estabelecimento de parcerias com universidades e politécnicos para estágios e atividades na comunidade (psicologia, nutrição, enfermagem, meios complementares de diagnóstico, fisioterapia, optometria e saúde oral) |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |



| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                                                                     | Linha de Ação Estratégica (LA)                                           | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.24. Contribuição do município da Lousã para o fundo intermunicipal de saúde oral</b> para compartilhar consultas de saúde oral, auditiva e oftalmológica, e respetivos tratamentos (e.g., próteses), destinado a populações em situação de vulnerabilidade económica                                                                                                                    |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.25. Contribuição para o programa supramunicipal de atração e fixação de médicos /as de família nas áreas rurais e periféricas</b> , através da criação de incentivos (apoios à habitação, mobilidade, condições de trabalho e integração comunitária) que garantam cobertura universal na Região Metropolitana de Coimbra                                                               |
|                                                                                                                               | <b>LA 1.11</b><br>Acessibilidade a cuidados diferenciados e hospitalares | <b>A1.26. Adesão ao serviço de transporte flexível a pedido (SIT FLEX)</b> para populações em situação de vulnerabilidade ou a viver em áreas rurais e periféricas, para realizar consultas de especialidade e tratamentos hospitalares                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.27. Garantir, em articulação com o INEM e a CIM-RMC, a cobertura territorial de ambulâncias de Suporte Imediato de Vida.</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.28. Apoiar as ações a desenvolver pela CIM-RMC que terão como objetivo a implementação de protocolos com os hospitais da Região Metropolitana de Coimbra para consultas descentralizadas</b> regulares no município da Lousã (e.g., saúde mental, oftalmologia e outras especialidades com maior procura)                                                                               |
| <b>OE 1.4</b> Promover ambientes sociais, físicos e construídos que favoreçam a saúde, o bem-estar e a proteção contra riscos | <b>LA 1.12</b> Urbanismo saudável e espaço público                       | <b>A1.29. Contribuição para a elaboração de um manual de orientações supramunicipais de planeamento urbano saudável e avaliação de impacto em saúde</b> , para integração no plano diretor municipal, projetos de regeneração urbana e políticas de mobilidade sustentável adaptadas ao contexto da Lousã                                                                                     |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.30. Contribuição para o reforço da participação da CIM-RMC em redes europeias de inovação urbana</b> (e.g., URBACT, EUI), através da preparação de candidaturas às Parcerias Temáticas da Agenda Urbana da UE, promovendo a cooperação internacional e a captação de recursos para projetos regionais na área do urbanismo saudável e sustentabilidade urbana                           |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.31. Implementação da requalificação urbana e melhoria das condições de acessibilidade, segurança, conforto, multifuncionalidade e inter-geracionalidade dos espaços públicos</b> (e.g., eliminação de barreiras, desenho e mobiliário inclusivo), tendo o apoio técnico e financeiro da CIM-RMC                                                                                         |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.32. Adesão aos concursos de boas práticas de urbanismo saudável promovidos pela CIM-RMC (prémios atribuídos pela CIM-RMC</b> para soluções inovadoras que integrem mobilidade ativa, uso misto, comércio local, habitação e serviços acessíveis a pé ou de bicicleta, espaço público inclusivo, em colaboração com sectores e empresas ligados ao turismo, desporto, comércio e outros) |
|                                                                                                                               | <b>LA 1.13</b> Acesso e contacto com a Natureza                          | <b>A1.33. Requalificação de parques urbanos, espaços verdes e azuis</b> com critérios de acessibilidade universal, em articulação com a CCDD-Centro e com apoio técnico e financeiro da CIM-RMC                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                               |                                                                          | <b>A1.34. Implementação local do programa intermunicipal “Verde à Porta”</b> , para promover a criação de pequenos espaços verdes (jardins de bolso - <i>pocket park</i> ) em zonas residenciais, escolas, centros de saúde e equipamentos sociais                                                                                                                                            |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                        | Linha de Ação Estratégica (LA)                   | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                  | LA 1.14 Qualidade ambiental e resiliência urbana | A1.35. Contribuição para o observatório supramunicipal de qualidade ambiental, com monitorização em tempo real do ar, ruído, qualidade da água e do solo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                  |                                                  | A1.36. Adesão ao programa regional de redução de resíduos em aterro e aumento da valorização (orgânica, energética e multimaterial)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                  |                                                  | A1.37. Implementação local do programa supramunicipal de monitorização, vigilância, limpeza e manutenção regular das ribeiras e lagoas, em articulação com municípios, universidades, autoridades de saúde pública e associações ambientais, para avaliar riscos de zoonoses (e.g., mosquitos) e prevenir problemas ambientais e de saúde pública                                                                                                                                                                      |
|                                                  | LA 1.15 Mobilidade ativa e sustentável           | A1.38. Renovação da frota de autocarros de transporte público de passageiros, aquisição de veículos elétricos para transporte flexível “porta a porta” ou “carreiras de bairro” através do apoio técnico e financeiro da CIM-RMC                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                  |                                                  | A1.39. Implementação local do programa supramunicipal de promoção da mobilidade ativa na idade escolar, que tem como objetivo promover deslocações a pé ou de bicicleta em segurança nos percursos casa-escola, em articulação com as juntas de freguesia, escolas, associações de pais                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                  |                                                  | A1.40. Realização de campanhas de sensibilização sobre mobilidade ativa e sustentável                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                  | LA 1.16 Habitação saudável e adequada            | A1.41. Realização de ações de reabilitação de edifícios e habitação, focado no conforto térmico, salubridade e segurança (isolamento, substituição de janelas, ventilação, eliminação de humidade, acessibilidade), com a constituição de gabinete municipal de apoio para facilitar o acesso de famílias e população em situação de vulnerabilidade a apoios financeiros                                                                                                                                              |
|                                                  |                                                  | A1.42. Articulação com a CIM-RMC para o estabelecimento de protocolos com universidades/politécnicos para avaliação do conforto térmico e salubridade das habitações em áreas piloto (humidade, ventilação, eficiência energética)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                  | LA 1.17 Coesão social e participação comunitária | A1.43. Implementação local do programa supramunicipal de apoios financeiros diretos a famílias em situação de vulnerabilidade económica, focado na redução da pobreza energética, pagamento de rendas e obras de reabilitação na habitação.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                  |                                                  | A1.44. Desenvolvimento de ações de formação em literacia financeira, para capacitação da população com competências de gestão de orçamento familiar e finanças pessoais, consumos informados, etc., dirigido a jovens, população mais velha e famílias carenciadas                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                  |                                                  | A1.45. Implementação local do programa regional de descentralização da arte e cultura, promovendo o acesso a espetáculos, exposições, oficinas e atividades culturais regulares oferecidas pelo município da Lousã aos ou por outros municípios da CIM-RMC, com especial enfoque em territórios rurais e periféricos e população mais velha isolada (e.g., unidades móveis culturais e recreativas que circulam pelas freguesias rurais, oferecendo oficinas de artes, música, jogos tradicionais, cinema e convívios) |
|                                                  |                                                  | A1.46. Adesão ao cartão intermunicipal “CIM 60+” que oferece descontos e acesso facilitado a atividades culturais, desportivas e sociais, incentivando a participação em eventos comunitários                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                       |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                                              | Linha de Ação Estratégica (LA)                                      | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| OE 1.5 Reduzir e mitigar os impactos da exposição a eventos climáticos extremos e incêndios florestais |                                                                     | <b>A1.47. Integração da plataforma intermunicipal de sinalização de pessoas a viver em situação de isolamento</b> , garantindo a articulação local com as juntas de freguesia, associações, cuidadores, para identificar população mais velha em risco e ativar respostas comunitárias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                        |                                                                     | <b>A1.48. Implementação local do programa regional de voluntariado intergeracional</b> , através do estabelecimento de protocolos com escolas e universidades, em que estudantes visitam a população mais velha em situação de solidão não desejada, e apoiam nas compras, partilham aprendizagens digitais e organizam atividades conjuntas (sinergia com a A1.47)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                        |                                                                     | <b>A1.49. Criação de uma plataforma digital de participação pública</b> , para que cidadãos e cidadãs possam identificar necessidades de intervenção no espaço público (segurança, acessibilidade, iluminação, zonas verdes).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                        | <b>LA 1.18</b> Planeamento e coordenação com o nível supramunicipal | <b>A1.50 Implementação local do plano de contingência supramunicipal para ondas de calor e vagas de frio</b> , articulado com o setor da saúde, proteção civil e ação social                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                        | <b>LA 1.19</b> Alerta e comunicação                                 | <b>A1.51 Contribuição para a implementação de um sistema regional de alerta precoce e comunicação</b> , com informação dirigida à população em risco (e.g., SMS, rádios locais, juntas de freguesia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                        | <b>LA 1.20</b> Proteção e apoio às pessoas vulneráveis              | <b>A1.52 Identificação e monitorização de grupos vulneráveis</b> (e.g., população mais velha a viver sozinha, pessoas com incapacidade, doentes crónicos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                        | <b>LA 1.21</b> Literacia em clima e saúde                           | <b>A1.53 Adesão à rede regional de apoio comunitário, envolvendo o município da Lousã, ULS, IPSS, associações locais e voluntariado, para identificar situações de risco e de vulnerabilidade e atuar em contexto de eventos climáticos extremos e incêndios florestais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                        | <b>LA 1.22</b> Adaptação de edifícios, habitações e espaço público  | <b>A1.54 Implementação de campanhas de literacia em clima e saúde</b> , sensibilizando para medidas preventivas e de capacitação individual e coletiva (e.g., hidratação, ventilação, isolamento térmico, uso adequado de medicação)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                        |                                                                     | <b>A1.55 Implementação local do programa regional de promoção do conforto térmico em espaços públicos, escolas, equipamentos sociais e habitação</b> (e.g., isolamento, ventilação, sombreamento, arborização, eficiência energética, substituição de janelas, reabilitação)<br><b>A1.56 Criação de uma rede formal de refúgios climáticos para proteger a população das temperaturas elevadas no Verão e das temperaturas frias no Inverno (refúgios frescos no verão, locais aquecidos no inverno)</b> em equipamentos públicos e comunitários (e.g., zonas verdes, espaços públicos sombreados e edifícios climatizados como museus ou igrejas). |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação

## 6.2 Eixo 2. Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios

**Garantir condições de qualidade de vida, promover a autonomia na gestão da doença e reduzir os impactos físicos, sociais e emocionais associados, assegurando cuidados contínuos e integrados**

O **Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios** tem como objetivo assegurar que cada cidadão e cidadã tenha condições para viver com dignidade (acesso a cuidados de saúde, e outros, de qualidade), independentemente das condições de vulnerabilidade em saúde (e.g., genética, idade, condição socioeconómica) e do lugar onde reside. Os objetivos estratégicos deste eixo sintetizam a necessidade de melhorar as condições associadas ao percurso de vida das populações e, consequentemente, dos territórios, centrando-se no (i) incremento da oferta e da qualidade e continuidade dos cuidados prestados, (ii) na integração e articulação entre diferentes níveis de serviços (e.g., sociais e médicos), (iii) na humanização da resposta e (iv) na valorização da reabilitação funcional e cognitiva. Em síntese, este eixo centra-se nas respostas às necessidades das pessoas com doença aguda ou condição crónica, contribuindo para que possam **manter a autonomia, gerir melhor a situação de saúde e mitigar os impactos da doença no quotidiano**.

Este eixo pretende contribuir, de forma integrada, para metas estratégicas relacionadas com a garantia da **continuidade de cuidados** pós-alta hospitalar, do acesso a recursos e oportunidades de **reabilitação física e cognitiva** na comunidade e do apoio aos doentes crónicos, com doenças degenerativas e seus cuidadores (**Quadro 6**).

A operacionalização deste eixo assenta num conjunto de **5 objetivos estratégicos** (OE), que estruturam as prioridades de ação e orientam **11 linhas de ação estratégica** (LA) e **34 ações** (A) que estruturam um quadro coerente de intervenção ao nível regional (**Quadro 7**).

O **OE 2.1 – Promover a continuidade de cuidados e a integração dos cuidados de saúde e sociais** reflete a necessidade de responder de forma articulada às situações de doença aguda, crónica ou incapacitante, garantindo que a transição entre hospital, cuidados primários, serviços sociais e comunidade é contínua e integrada. A articulação entre saúde e apoio social é crucial para reduzir internamentos evitáveis e readmissões hospitalares, promovendo a recuperação em casa e assegurando condições de vida dignas. No quadro da Estratégia Municipal de Saúde, este OE traduz o compromisso de colocar a pessoa no centro, promovendo **equidade e justiça territorial no acesso aos cuidados de saúde e sociais**.

A sua concretização desenvolve-se em duas linhas de ação. A primeira foca-se no apoio aos **cuidados domiciliários integrados e hospitalização em casa**, apostando em programas de acompanhamento multidisciplinar, gabinetes de articulação entre os setores da saúde e social e a criação de bancos intermunicipais de ajudas técnicas. A segunda linha de ação promove o acesso a **inovação digital e telemonitorização**, através da criação do programa “Cuidado+”, o apoio à aquisição de dispositivos digitais e a instalação de gabinetes digitais de proximidade, nas áreas rurais e periféricas, para garantir apoio à população com baixos níveis de literacia digital e em situação de vulnerabilidade social e económica.

O **OE 2.2 – Fomentar a autonomia e a capacidade de autogestão da doença** assenta na **promoção da autonomia** como pilar da qualidade de vida das pessoas com doença crónica ou incapacidade. Este objetivo reconhece que a **capacitação dos doentes e seus cuidadores**, aliada a soluções digitais e programas de literacia em saúde, é essencial para prevenir complicações, melhorar a adesão terapêutica e reforçar a **autoconfiança na gestão da doença**.

Concretiza-se em duas linhas de ação. A primeira **é operacionalizada por ações de capacitação individual e familiar**, com o desenvolvimento de oficinas de formação para doentes crónicos, cuidadores e familiares, bem como a criação de uma rede de mentoria entre pares para partilha de experiências. A segunda linha de ação **é dedicada ao suporte digital e educação para a autogestão**, com a produção de materiais informativos, apoio à aquisição de soluções digitais e programas de literacia digital em saúde.

O **OE 2.3 – Promover ambientes comunitários inclusivos que potenciem a reabilitação funcional, cognitiva e a reintegração social** é relevante por colocar a reabilitação e a inclusão social como dimensões centrais da saúde e bem-estar. Mais do que tratar a doença, importa preparar comunidades que favoreçam a **recuperação, a reintegração** e a participação social ativa. A reabilitação física e cognitiva, a adaptação das habitações e espaços exteriores e a criação de respostas específicas para doenças degenerativas, como a demência e o Alzheimer, são pilares desta abordagem.

Concretiza-se em três linhas de ação. A primeira **foca-se na reabilitação física e estimulação cognitiva**, e prevê a criação de centros comunitários de reabilitação, fisioterapia de proximidade e programas de atividade física adaptada. A segunda linha de ação orienta as ações para **a adaptação da**

**habitação e dos espaços exteriores**, para remoção de barreiras arquitetónicas e criação de espaços comunitários acessíveis. A **terceira linha de ação promove o apoio integrado a pessoas com doenças degenerativas (Demência, Alzheimer) e suas famílias**, através de terapias complementares, circuitos culturais adaptados e campanhas de sensibilização.

O **OE 2.4 – Reforçar o apoio aos cuidadores informais** é essencial não só porque reconhece o papel insubstituível que os cuidadores informais desempenham no apoio diário a pessoas com doenças crónicas, incapacidade ou dependência, mas também a sobrecarga que sofrem, sem apoios financeiros, sociais ou emocionais adequados. Este objetivo reconhece a necessidade de apoiar os cuidadores informais, propondo medidas de formação, compensações financeiras e serviços de apoio ao bem-estar social e psicológico. No quadro da estratégia municipal, representa um compromisso ético e social - *cuidar de quem cuida*. Concretiza-se em duas linhas de ação, uma focada no **apoio financeiro, capacitação e formação em cuidados informais**, através da criação de programas de apoio direto, formação certificada e reforço de gabinetes municipais de apoio ao cuidador, e no **descanso e bem-estar dos cuidadores**, promovendo protocolos com IPSS e constituição de bolsas de voluntariado.

O **OE 2.5 – Valorizar e promover as paisagens terapêuticas como recursos de saúde, bem-estar e reabilitação** reconhece o património e o valor das paisagens terapêuticas, incluindo termas e outros espaços (e.g., montanha e espaços azuis) como recursos valiosos para a prevenção, reabilitação e promoção do bem-estar físico e mental. Este objetivo procura reforçar a

**ligação entre saúde e território**, valorizando as águas minerais, os espaços verdes, o contacto com a Natureza e as práticas de termalismo, das caminhadas e outras atividades ao ar livre como complemento aos cuidados de saúde tradicionais.

Concretiza-se em duas linhas de ação, por um lado apostando na **saúde preventiva**, através da criação de programas comunitários em contextos termais e a criação de uma plataforma digital regional, e por outro lado, na **reabilitação física e mental**, através da criação de protocolos entre ULS e estâncias termais para a prescrição de terapias e a criação de uma rede de paisagens terapêuticas associadas às termas e a outras paisagens terapêuticas.

**Quadro 6.** Correspondência entre objetivos estratégicos, linhas de ação e metas estratégicas no Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios.

| EIXO 2 – CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE) e Linhas de Ação (LA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metas estratégicas <sup>31</sup> associadas (2030)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>OE 2.1 Promover a continuidade de cuidados e a integração dos cuidados de saúde e sociais</b><br>LA 2.1 Cuidados domiciliários integrados e hospitalização em casa<br>LA 2.2 Inovação digital e telemonitorização                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reduzir em 15% a taxa de internamentos evitáveis por prevenção primária (604,8 para 514,1 óbitos por 100.000 habitantes)</li> <li>○ Aumentar a % de doentes crónicos com acompanhamento articulado entre saúde e ação social<sup>32</sup></li> <li>○ Aumentar a cobertura territorial com resposta integrada de proximidade</li> </ul> |
| <b>OE 2.2 Fomentar a autonomia e a capacidade de autogestão da doença</b><br>LA 2.3 Capacitação individual e familiar<br>LA 2.4 Suporte digital e educação para a autogestão                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aumentar a % de doentes crónicos com acesso a informação e ferramentas de apoio à autogestão da doença<sup>33</sup></li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| <b>OE 2.3 Promover ambientes comunitários inclusivos que potenciem a reabilitação funcional, cognitiva e a reintegração social</b><br>LA 2.5 Reabilitação física e estimulação cognitiva<br>LA 2.6 Adaptação da habitação e dos espaços exteriores<br>LA 2.7 Apoio integrado a pessoas com doenças degenerativas (Demência, Alzheimer) e suas famílias | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aumentar a % de pessoas em programas de reabilitação física e cognitiva<sup>34</sup></li> <li>○ Aumentar a % de pessoas com acesso a fisioterapia<sup>35</sup></li> <li>○ Aumentar a oferta de respostas comunitárias específicas para pessoas com demência e Alzheimer</li> </ul>                                                     |
| <b>OE 2.4 Reforçar o apoio aos cuidadores informais</b><br>LA 2.8 Apoio financeiro, capacitação e formação em cuidados informais<br>LA 2.9 Descanso e bem-estar dos cuidadores                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aumentar a % de cuidadores informais com acesso a pelo menos uma forma de apoio (financeiro, formação, descanso, apoio psicológico)<sup>36</sup></li> </ul>                                                                                                                                                                            |

<sup>31</sup> Para atingir as Metas estratégicas do Eixo 2 - Cuidar e reabilitar pessoas e territórios -, deve ser feito o levantamento, em 2026, do desempenho dos indicadores que foram selecionados para avaliar o cumprimento das ações identificadas neste Eixo.

<sup>32</sup> Para cumprir esta meta é necessário dar início a um processo de recolha sistemática de dados neste indicador, uma vez que, à data da realização deste trabalho, não existem dados disponíveis.

<sup>33</sup> Idem.

<sup>34</sup> Idem.

<sup>35</sup> Idem.

<sup>36</sup> Idem.

| EIXO 2 – CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE) e Linhas de Ação (LA)                                                                                                                                                                                                                        | Metas estratégicas <sup>31</sup> associadas (2030)                                                                                                                                                                                                  |
| <b>OE 2.5 Valorizar e promover os territórios termais como recursos de saúde, bem-estar e reabilitação</b><br><b>LA 2.10</b> Paisagens terapêuticas, Termalismo e saúde preventiva<br><b>LA 2.11</b> Paisagens terapêuticas, Termalismo e reabilitação física e mental | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aumentar a % de utentes referenciados pelo SNS para terapias termais<sup>37</sup></li> <li>○ Aumentar o conhecimento e valorização das paisagens terapêuticas como recurso de saúde e bem-estar</li> </ul> |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica

**Quadro 7.** Matriz de objetivos, linhas de ação, ações no Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios.

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                                |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                                         | Linha de Ação Estratégica (LA)                                           | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>OE 2.1. Promover a continuidade de cuidados e a integração dos cuidados de saúde e sociais</b> | <b>LA 2.1 Cuidados domiciliários integrados e hospitalização em casa</b> | <b>A2.1 Implementação local do programa intermunicipal de apoio à gestão integrada e acompanhamento de doentes e pessoas em situação de incapacidade (temporária ou permanente)</b> , com a constituição de equipas multidisciplinares de proximidade, nomeadamente em áreas rurais e periféricas, e em articulação com a ULS e IPSS                                                                                                       |
|                                                                                                   |                                                                          | <b>A2.2 Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) do gabinete municipal de ligação saúde-social</b> , para garantir a continuidade de cuidados após alta hospitalar (e.g., apoio alimentar, higiene, transporte), com o apoio da CIM-RMC                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                   |                                                                          | <b>A2.3 Adesão ao banco intermunicipal de ajudas técnicas de apoio à hospitalização domiciliária</b> (e.g., camas articuladas, cadeiras de rodas, andarrilhos, etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                   | <b>LA 2.2 Inovação digital e telemonitorização</b>                       | <b>A2.4 Implementação local do programa intermunicipal “Cuidado+”, de promoção da telemonitorização e teleconsulta</b> para pessoas com doenças crónicas ou mobilidade reduzida, assegurando a continuidade dos cuidados e a comunicação permanente entre doentes, cuidadores e profissionais de saúde, integrando a constituição de gabinetes digitais de apoio em juntas de freguesia e nas ERPI                                         |
|                                                                                                   |                                                                          | <b>A2.5 Adesão ao programa de apoio à aquisição de soluções digitais de telemonitorização e teleconsulta</b> (e.g., tablets) nos CSP, juntas de freguesia e nas ERPI, em articulação com as ULS (sinergia com a A2.4)                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>OE 2.2 Fomentar a autonomia e a capacidade de autogestão da doença</b>                         | <b>LA 2.3 Capacitação individual e familiar</b>                          | <b>A2.6 Implementação local do programa intermunicipal de capacitação para doentes crónicos</b> (e.g., diabetes, hipertensão, DPOC, insuficiência cardíaca), <b>cuidadores e familiares</b> , com <b>ciclos de oficinas</b> sobre cuidados básicos, gestão da medicação, nutrição, mobilidade quotidiana e sinais de alerta de agravamento da doença, dinamizadas por profissionais de saúde, assistentes sociais e associações de doentes |

<sup>37</sup> Idem.



| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                                                          |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                                                                   | Linha de Ação Estratégica (LA)                                        | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| OE 2.3 Promover ambientes comunitários inclusivos que potenciem a reabilitação funcional, cognitiva e a reintegração social | LA 2.4 Suporte digital e educação para a autogestão                   | <b>A2.7 Adesão ao programa de mentoria entre pares (“Rede Partilhar Saúde”)</b> , ligando pessoas com experiência na gestão da doença a novos doentes ou famílias em fase inicial de diagnóstico (sinergia com a A2.6)                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                             |                                                                       | <b>A2.8 Desenvolvimento de materiais informativos de autogestão da doença</b> (e.g., guias práticos em linguagem simples, vídeos tutoriais, infografias), em colaboração com a CIM-RMC, as ULS, associações de médicos/as e DGS, distribuídos através das unidades de saúde e plataformas digitais da CIM (sinergia com a A2.6)                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                             |                                                                       | <b>A2.9 Adesão ao programa de apoio à aquisição de soluções digitais de apoio à autogestão da doença</b> , da responsabilidade da CIM-RMC, com lembretes de medicação, registo de sintomas, ligação direta a profissionais de saúde e partilha de informação validada (sinergia com a A2.5)                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                             |                                                                       | <b>A2.10 Implementação local do programa intermunicipal de literacia digital em saúde (CIM-RMC e ULS)</b> , com a criação de gabinetes digitais de proximidade em juntas de freguesia, nas ERPI e centros comunitários, para apoiar as pessoas mais velhas ou com baixa literacia digital a usar as ferramentas de telemonitorização e teleconsulta (sinergia com a A2.4) e ações de formação em parceria com as academias/universidades sénior, escolas e associações locais (sinergia com a A1.4) |
|                                                                                                                             | LA 2.5 Reabilitação física e estimulação cognitiva                    | <b>A2.11 Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) de centros comunitários de reabilitação cognitiva e funcional</b> (ou integração nas respostas sociais existentes), com programas de treino de memória, terapia ocupacional, atividades de estimulação cognitiva e atividade física adaptada (hidroginástica, marcha adaptada, yoga terapêutico, pilates), com apoio de universidades e IPSS                                                                                                              |
|                                                                                                                             |                                                                       | <b>A2.12 Implementação local do programa intermunicipal de fisioterapia de proximidade</b> , com equipas móveis que apoiam pessoas em convalescença ou com doenças crónicas incapacitantes, nomeadamente a residir em áreas rurais e periféricas ou em situação de vulnerabilidade social e económica, com apoio da CIM-RMC e ULS                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                             | LA 2.6 Adaptação da habitação e dos espaços exteriores                | <b>A2.13 Implementação local do programa supramunicipal de adaptação de habitações</b> para remoção de barreiras arquitetónicas, instalação de rampas, elevadores de escada, casas de banho adaptadas (sinergia com a A1.41)                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                             |                                                                       | <b>A2.14 Co-criação (em articulação com a CIM-RMC) de orientações para a requalificação e adaptação de espaços exteriores comunitários considerando critérios de acessibilidade universal</b> , junto às ERPI, centros de dia e de convívio (passeios, parques, jardins) para torná-los acessíveis, seguros e terapêuticos (e.g., zonas de sombra, bancos, pisos antiderrapantes, percursos pedonais adaptados) (sinergia com A1.31 e A1.34)                                                        |
|                                                                                                                             | LA 2.7 Apoio integrado a pessoas com doenças degenerativas (Demência, | <b>A2.15 Implementação de terapias complementares e inovadoras para pessoas com demências</b> (e.g., arte, música, jardinagem, contacto com animais) em centros comunitários, nas ERPI e em unidades de cuidados continuados, com apoio da CIM-RMC                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                             |                                                                       | <b>A2.16 Participação no estabelecimento de protocolo com a Rede MID – Museus para a Inclusão na Demência</b> para alargar a oferta de museus na Região Metropolitana de Coimbra concebidos para pessoas com demência e seus cuidadores, integrando ações de capacitação das equipas das instituições culturais e apoio na criação de circuitos culturais adaptados (bibliotecas, espetáculos)                                                                                                      |

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS      |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                               | Linha de Ação Estratégica (LA)                | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                         | Alzheimer) e suas famílias                    | <b>A2.17 Realização de campanhas e eventos de sensibilização para o tema das demências</b> , em articulação com a Associação Alzheimer Portugal, ULS e IPSS e outros parceiros locais e regionais                                                                                                                                                                                       |
|                                                         |                                               | <b>A2.18 Implementação local do programa supramunicipal de diagnóstico precoce de demências</b> , com rastreios cognitivos regulares em unidades de saúde, farmácias e centros comunitários, permitindo identificar casos em fases iniciais e encaminhar para <b>acompanhamento médico, terapias específicas e apoio familiar</b> adequados, com apoio da ULS.                          |
|                                                         |                                               | <b>A2.19 Adesão à rede intermunicipal de centros “Memória+”</b> , integrados em ERPI, centros de dia e bibliotecas, para <b>treino cognitivo regular</b> , atividades de estimulação e <b>oficinas de memória</b> , dirigidas a pessoas com défice cognitivo ligeiro e às suas famílias cuidadoras.                                                                                     |
|                                                         |                                               | <b>A2.20 Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) de um programa de capacitação digital</b> adaptado a pessoas mais velhas com declínio cognitivo leve, incluindo <b>formação básica em tecnologias</b> , apoio individualizado em juntas de freguesia e academias sénior e acesso a <b>plataformas digitais seguras e inclusivas</b> , com envolvimento de cuidadores e familiares.            |
|                                                         |                                               | <b>A2.21 Contribuição para a formação de uma rede intergeracional de voluntariado “Companhia e Memória”</b> , envolvendo escolas, universidades e associações juvenis, para <b>visitas regulares</b> a pessoas mais velhas em situação de isolamento, com vista ao <b>acompanhamento social, estimulação cognitiva</b> e apoio em pequenas tarefas quotidianas em casa e na comunidade. |
|                                                         |                                               | <b>A2.22 Co-criação (com a CIM-RMC) de um programa de estimulação sensorial e artística</b> para pessoas com demência, através de sessões regulares de <b>música, artes visuais, teatro e jardinagem terapêutica</b> , em ERPI, centros de dia e unidades de cuidados continuados, favorecendo a <b>expressão emocional, a interação social e o bem-estar</b> .                         |
|                                                         |                                               | <b>A2.23 Co-criação (com a CIM-RMC) de uma rede de residências adaptadas “Habitar+”</b> , projetadas para responder às necessidades de pessoas mais velhas com perda de autonomia, incluindo <b>espaços acessíveis, tecnologia assistiva e apoio comunitário integrado</b> , priorizando-se os territórios com elevada pressão demográfica e menor oferta de habitação adequada.        |
|                                                         |                                               | <b>A2.24 Participação na criação do Observatório Regional da Demência</b> , em articulação com universidades e serviços de saúde, para <b>recolha sistemática de dados</b> sobre prevalência, incidência, necessidades não satisfeitas e impacto social e económico, e consequente produção de <b>relatórios regulares e orientações estratégicas supramunicipais</b> .                 |
| <b>OE 2.4</b> Reforçar o apoio aos cuidadores informais | <b>LA 2.8</b> Apoio financeiro, capacitação e | <b>A2.25 Implementação, em conjunto com a CIM-RMC, de unidades móveis de apoio</b> a pessoas mais velhas com demência em áreas rurais, para assegurar <b>visitas domiciliárias de equipas multidisciplinares</b> , apoio na gestão terapêutica, estimulação cognitiva, acompanhamento social e encaminhamento para <b>serviços de saúde e apoio comunitário</b> .                       |
|                                                         |                                               | <b>A2.26 Implementação local do programa supramunicipal de apoio financeiro e social aos cuidadores informais</b> (e.g., comparticipação de despesas, apoio psicológico, jurídico), alargando a oferta de gabinetes municipais de apoio ao cuidador informal                                                                                                                            |

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                                                                                                                          |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                                                                                                                                   | Linha de Ação Estratégica (LA)                                                   | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                             | formação em cuidados informais                                                   | <b>A2.27 Contribuição para a parceria com a Associação Alzheimer para formações certificadas em cuidados informais em contexto domiciliário</b> (e.g., alimentação, mobilização, higiene, prevenção de úlceras e feridas), em articulação com o programa de mentoria entre pares (Rede Partilhar Saúde) (sinergia com a A2.6 e A2.7)                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                             | <b>LA 2.9</b> Descanso e bem-estar dos cuidadores                                | <b>A2.28 Criação e reforço dos serviços de apoio ao cuidador</b> , com a criação e/ou alargamento do gabinete municipal de apoio ao cuidador informal, em articulação com as equipas de apoio domiciliário, IPSS e voluntários                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                  | <b>A2.29 Implementação local do programa intermunicipal de apoio psicológico e social para cuidadores de pessoas com demência</b> , através de consultas, grupos de partilha, apoio jurídico e serviços de descanso, reduzindo a sobrecarga e promovendo maior equilíbrio emocional e qualidade de vida                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>OE 2.5</b> Valorizar e promover os territórios terapêuticos, incluindo os de montanha e de espaços verdes e azuis, para além dos termas como recursos de saúde, bem-estar e reabilitação | <b>LA 2.10</b> Paisagens terapêuticas, termalismo e saúde preventiva             | <b>A2.30 Contribuição para o estabelecimento do protocolo com as estâncias termais e outras paisagens terapêuticas para a criação de programas dirigidos à população mais velha</b> (criado pela CIM-RMC), focados na prevenção de doenças músculo-esqueléticas, cardiovasculares e respiratórias, e na manutenção funcional, integrando hidroterapia, <i>mindfulness</i> , terapias de relaxamento e contacto com a natureza                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                             | <b>LA 2.11</b> Paisagens terapêuticas, termalismo e reabilitação física e mental | <b>A2.31 Contribuição para criação de uma plataforma digital intermunicipal sobre os territórios de paisagens terapêuticas</b> , quer sejam associados às <b>termas</b> da Região Metropolitana de Coimbra, com informação sobre as propriedades das águas, benefícios para a saúde (e.g., doenças respiratórias, reumáticas, dermatológicas, <i>stress</i> , etc.), quer associados a outros programas disponíveis <b>na montanha e no litoral</b> , por exemplo (e.g., ciclovias, trilhos, caminhadas) (sinergia com a A2.34) |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                  | <b>A2.32 Contribuição para a promoção e reforço da criação de protocolos entre as ULS e as estâncias termais da Região Metropolitana de Coimbra</b> (ação conjunta com a CIM-RMC), para referenciação de doentes em programas de reabilitação física (doenças músculo-esqueléticas, pós-operatório) e respiratória (DPOC, asma, alergias) e de reabilitação cognitiva, integrando atividades de estimulação mental, contacto com a natureza e terapias ocupacionais                                                             |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                  | <b>A2.33 Promoção junto dos médicos/as de família para o alargamento da prescrição de terapias termais</b> , como complemento de tratamentos clínicos, e suplementando a comparticipação do Estado (35%) no caso de utentes em situação de vulnerabilidade social e económica                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                  | <b>A2.34 Co-criação (em conjunto com a CIM-RMC) de uma rede de paisagens terapêuticas associadas às estâncias termais e outras áreas de paisagem (de montanha, espaços verdes e azuis)</b> , promovendo os trilhos de caminhada, jardins sensoriais e áreas de contacto com a natureza como parte integrante da reabilitação (sinergia com a A2.31)                                                                                                                                                                             |
| OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 6.3 Eixo 3. Governança, Liderança e Participação

Reforçar a coordenação e a articulação municipal e supramunicipal, promover a liderança partilhada, ambiciosa e inovadora, para uma governação colaborativa e participativa em saúde

O **Eixo 3 – Governança, Liderança e Participação** constitui o pilar transversal da Estratégia, assegurando a articulação entre atores, a mobilização dos municípios e a **participação ativa da comunidade na definição e acompanhamento das políticas de saúde a nível local**. Tem, por isso, um papel estruturante, garantindo que os dois eixos anteriores têm condições para serem implementados e monitorizados. Num contexto em que os desafios em saúde exigem respostas coordenadas e integradas, este eixo contribui para transformar a visão estratégica em resultados concretos e sustentáveis.

Este eixo pretende contribuir, de forma integrada, para metas estratégicas relacionadas com o **reforço da articulação entre municípios e os setores da saúde e social**, a **participação ativa dos/as cidadãos/ãs** nos processos de decisão e a valorização da **liderança colaborativa**. Procura ainda criar mecanismos de monitorização e avaliação em saúde, garantindo transparência, acesso à informação e uma **governação baseada em evidência** (**Quadro 8**).

A operacionalização deste eixo assenta num conjunto de **3 objetivos estratégicos** (OE), que estruturam as prioridades de ação e orientam **5 linhas de ação estratégica** (LA) e **14 ações** (A), consubstanciando-se num quadro coerente de intervenção ao nível regional (

**Quadro 9**).

O **OE 3.1 – Consolidar mecanismos de governança** centra-se na **criação de estruturas formais e canais de articulação** entre a CIM Região Metropolitana de Coimbra, o município, a respetiva ULS e o terceiro setor. A sua concretização desenvolve-se através da realização de reuniões periódicas, da participação no **Conselho Supramunicipal de Saúde** e da implementação de uma estratégia de comunicação em saúde. De forma complementar, a aposta na comunicação institucional por parte da CIM traduz-se na criação de uma página web dedicada à saúde e na dinamização de um Fórum Intermunicipal de Saúde, destinado à divulgação de boas práticas e partilha de conhecimento entre municípios.

O **OE 3.2 – Promover a liderança colaborativa e participativa** traduz a visão de que a governação em saúde se constrói em proximidade e em diálogo com a população. Para tal, propõe-se (i) a criação do Gabinete Municipal de Saúde, concebido como espaços integrados de informação, prevenção e apoio em saúde e ação social, (ii) a co-criação d Guião Municipal de Avaliação de Impactos em Saúde, que apoie os processos de planeamento urbano e territorial, (iii) o fortalecimento da participação na Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis e (iv) a realização de ações de auscultação pública. Este conjunto de ações reforçam a **liderança partilhada** e a **participação cidadã** como instrumentos de **melhoria das políticas de saúde**.

No âmbito da Estratégia Supramunicipal, o **OE 3.3 – Reforçar a capacidade de avaliação e monitorização em saúde** assegura que a implementação é

acompanhada por evidência, transparência e mecanismos de prestação de contas. Para tal, o município desenvolverá atividades que alimentem o **Observatório Intermunicipal de Saúde**, em articulação com instituições de ensino superior (como a Universidade de Coimbra) e com as ULS, com a missão de recolher, tratar e analisar dados sobre resultados em saúde e determinantes de saúde da região.

A participação do município da **Lousã** neste Observatório permitirá integrar a realidade local no processo de monitorização regional, garantindo que as especificidades do concelho — e as desigualdades internas entre freguesias — sejam devidamente consideradas. Entre os instrumentos previstos contam-se a manutenção da plataforma web *Perfil Interativo de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra*, a realização periódica de inquéritos à população e a produção de relatórios quinquenais, práticas que reforçarão a monitorização e avaliação contínua da saúde da população.

Assim, a Lousã, ao alinhar-se com esta estrutura supramunicipal de acompanhamento, não só beneficia de um quadro regional de evidência partilhada, como contribui ativamente para consolidar um sistema de informação territorializado e mais próximo das necessidades reais das suas comunidades.

**Quadro 8.** Correspondência entre objetivos estratégicos, linhas de ação e metas estratégicas no Eixo 3 – Governança, Liderança e Participação.

| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE) e Linhas de Ação (LA)                                                                                                                 | Metas estratégicas <sup>38</sup> associadas (2030)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>OE 3.1 Consolidar mecanismos de governança em articulação com o nível supramunicipal</b><br>LA 3.1 Articulação Território-Saúde-Social<br>LA 3.2 Comunicação | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melhorar a articulação e comunicação no município, com a CIM-RMC, com a ULS, com o setor social e comunidade</li> <li>Garantir a participação ativa do município nos mecanismos supramunicipais de governança em saúde (Conselho Supramunicipal de Saúde, Fóruns, Gabinetes Municipais de Saúde)</li> </ul> |
| <b>OE 3.2 Promover a liderança colaborativa e participativa</b><br>LA 3.3 Liderança<br>LA 3.4 Participação                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer a participação na Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis</li> <li>Aumentar a participação dos cidadãos nos processos de decisão ligados à saúde</li> </ul>                                                                                                                                      |
| <b>OE 3.3 Reforçar a capacidade de avaliação e monitorização em saúde</b><br>LA 3.5 Monitorização e avaliação                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Assegurar a participação do município no sistema consolidado de monitorização e avaliação, com dados atualizados e públicos sobre os principais determinantes e indicadores de saúde, acessível a cidadãos e cidadãs, profissionais e decisores.</li> </ul>                                                 |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica

**Quadro 9.** Matriz de objetivos, linhas de ação, ações no Eixo 3 - Governança, Liderança e Participação.

| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO                             |                                                   |                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                 | Linha de Ação Estratégica (LA)                    | Ação (A)                                                                                                                                                           |
| <b>OE 3.1. Consolidar mecanismos de governança a nível supramunicipal</b> | <b>LA 3.1 Articulação Território-Saúde-Social</b> | <b>A3.1 Realização de reuniões periódicas</b> com a CIM-RMC, ULS e terceiro setor                                                                                  |
|                                                                           |                                                   | <b>A3.2 Adesão ao Conselho Supramunicipal de Saúde</b> , como órgão consultivo e de coordenação estratégica em saúde                                               |
|                                                                           |                                                   | <b>A3.3 Co-criação (com a CIM-RMC e a ULS) de uma estratégia de comunicação e partilha de informação em saúde</b> , intergrando outras entidades do terceiro setor |

<sup>38</sup> Para atingir as Metas estratégicas do Eixo 3 – Governança, liderança e participação -, deve ser feito o levantamento, em 2026, do desempenho dos indicadores que foram selecionados para avaliar o cumprimento das ações identificadas neste Eixo.

| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo estratégico (OE)                                                 | Linha de Ação Estratégica (LA)             | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                           | <b>LA 3.2</b><br>Comunicação               | <b>A3.4 Criação de página web dedicada à Saúde dentro do website do município</b> , com ligação ao website da CIM-RMC, para divulgação da Estratégia Municipal de Saúde, notícias, eventos, projetos e iniciativas de saúde                                                                                                                                                             |
|                                                                           |                                            | <b>A3.5 Co-criação do “Fórum Intermunicipal de Saúde” (com a CIM-RMC e a ULS)</b> , evento de divulgação de boas práticas de promoção da saúde na Região Metropolitana de Coimbra                                                                                                                                                                                                       |
| <b>OE 3.2 Promover a liderança colaborativa e participativa</b>           | <b>LA 3.3 Liderança</b>                    | <b>A3.6 Promoção e apoio à criação do Gabinete Municipal de Saúde, seguindo um modelo “One-Stop-Shop”</b> , um espaço físico que agrega os projetos, atividades e programas que o município desenvolve na área da prevenção da doença e promoção da saúde bem como serviços municipais de cuidados de saúde e de apoio social (e.g., saúde oral, apoio psicológico, fisioterapia, etc.) |
|                                                                           |                                            | <b>A3.7 Desenvolvimento de “Guião Municipal de Avaliação de Impactos em Saúde”</b> , para informar o desenvolvimento de planos, projetos e intervenções urbanas, em articulação com a CCDR Centro.                                                                                                                                                                                      |
|                                                                           | <b>LA 3.4 Participação</b>                 | <b>A3.8 Desenvolvimento de atividades que fortaleçam a participação na Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>OE 3.3 Reforçar a capacidade de avaliação e monitorização em saúde</b> | <b>LA 3.5</b><br>Monitorização e avaliação | <b>A3.9 Desenvolvimento de ações de auscultação da população do município sobre os problemas e necessidades em saúde</b> , em articulação com a CIM-RMC e a ULS.                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                           |                                            | <b>A3.10 Co-criação do “Observatório Intermunicipal de Saúde”</b> , em articulação com a Instituições de Ensino Superior (e.g., Universidade de Coimbra) e a ULS, para recolher dados e avaliar impactos na saúde da população                                                                                                                                                          |
|                                                                           |                                            | <b>A3.11 Contribuição para a manutenção da plataforma “Perfil Interativo de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra”</b> , em articulação com a Universidade de Coimbra e a ULS                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                           |                                            | <b>A3.12 Realização de inquérito à população residente</b> sobre estado de saúde, comportamentos e condições de vida                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                           |                                            | <b>A3.13 Produção de relatório quinquenal de diagnóstico e monitorização do perfil de saúde da população residente</b> com indicadores-chave (atualização do perfil municipal de saúde)                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                           |                                            | <b>A3.14 Realização de ações de formação e de capacitação (com a CIM-RMC e a ULS) para a avaliação e monitorização do Plano Municipal de Saúde</b>                                                                                                                                                                                                                                      |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação

## 6.4 Estratégias em curso e sinergias

No âmbito das estratégias em curso no município da Lousã, que se enquadram e contribuem para atingir objetivos estratégicos dos três eixos da Estratégia Municipal de Saúde, são de destacar as ações, medidas, programas que integram o **Quadro 10**.

**Quadro 10.** Estratégias em curso no Município da Lousã, por eixo e objetivo estratégico.

| Ação, medida, atividade ou projeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Estado de implementação                                           | EIXO 1 |        |        |        |        | EIXO 2 |        |        |        |        | EIXO 3 |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                   | OE 1.1 | OE 1.2 | OE 1.3 | OE 1.4 | OE 1.5 | OE 2.1 | OE 2.2 | OE 2.3 | OE 2.4 | OE 2.5 | OE 3.1 | OE 3.2 | OE 3.3 |
| Município da Lousã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Alimenta-te Bem, Cresce Saudável – Ações de educação alimentar em meio escolar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Em implementação                                                  | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Oficinas de alimentação saudável e económica em escolas e clubes – Sessões de literacia alimentar, desafios de lancheira saudável, jogos sobre nutrição, sensibilização sobre doenças associadas à obesidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Proposta                                                          | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Regime da Fruta escolar – Distribuição gratuita de 1 peça de fruta duas vezes por semana nos estabelecimentos públicos de ensino do 1.º Ciclo e Pré-escolar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Em implementação                                                  |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Promoção do Aleitamento Materno – Projeto dinamizado pela UCC Arouce, integra grupo de apoio com profissionais, grávidas e mães, consultas de aconselhamento pré e pós-parto para mães/casais, com o objetivo de aumentar a taxa de aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Em implementação                                                  | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa Primeiros Passos – Trabalho conjunto com as famílias com acesso a ações de informação e educação parental e apoio financeiro para a aquisição de produtos de puericultura, higiene, pediátricos, mobiliário, roupa de cama e vestuário.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Em implementação                                                  | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Projeto “Bê- á- bá – Cuidar é Amar” (integrado no Programa Primeiros Passos) – Promoção da vinculação precoce entre mães e bebés através de atividades físicas e de bem-estar — como natação para bebés, hidroginástica, exercícios de mobilidade e práticas de <i>mindfulness</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Em implementação                                                  | ●      | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Lousã a Mexer+ – Conjunto diversificado de atividades físicas regulares adaptadas à população sénior, como <i>Zumba Gold</i> , <i>Pilates</i> , <i>Hidroginástica</i> , <i>Caminhadas</i> , <i>Boccia</i> , <i>Walking Football</i> , <i>ginástica com Música</i> e <i>Natação</i> (incluindo para idosos institucionalizados). Para além da vertente desportiva, integra rastreios de saúde e ações de acompanhamento técnico, assegurados por nutricionistas, bombeiros e estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, promovendo bem-estar físico, prevenção e segurança. | Em implementação / Proposta (rastreios e ações de acompanhamento) |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Chá das 5 (integrado no Programa Lousã a Mexer+) – Encontros bimestrais de convívio com componente de saúde mental e educação alimentar e ações de sensibilização sobre estilos de vida saudáveis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Em implementação                                                  | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |



| Ação, medida, atividade ou projeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Estado de implementação | EIXO 1 |        |        |        |        | EIXO 2 |        |        |        |        | EIXO 3 |        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         | OE 1.1 | OE 1.2 | OE 1.3 | OE 1.4 | OE 1.5 | OE 2.1 | OE 2.2 | OE 2.3 | OE 2.4 | OE 2.5 | OE 3.1 | OE 3.2 | OE 3.3 |
| Município da Lousã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Lousã a Mexer – Marcha e Corrida – Promoção, duas vezes por semana, de percursos de diferentes distâncias na vila e em espaços verdes, aliando exercício físico, contacto com a natureza, saúde e convívio social.                                                                                                                                    | Em implementação        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa “Exercício e Saúde” – Promoção da prática desportiva para todas as idades e condições físicas através de iniciativas como Lousã Saudável, Encontro de Gerações, Caminhadas na Serra e Caminhadas Urbanas, valorizando o património natural e urbano do município.                                                                            | Em implementação        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa “Mantenha-se ativo com a diabetes” – Promoção da prática de exercício físico para utentes diabéticos, com aulas de ginástica duas vezes por semana, sob orientação da equipa de saúde e lecionadas por uma equipa de professores de ginástica.                                                                                               | Em implementação        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Férias Ativas – Desenvolvimento de atividades lúdicas e desportivas, em períodos de férias escolares (Páscoa, Verão e Natal) para crianças dos 6 aos 14 anos.                                                                                                                                                                                         | Em implementação        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| My. Polis – Ferramenta pedagógica que gamifica a sala de aula, apoiando os professores na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e promove a formação de cidadãos conscientes, responsáveis e participativos numa sociedade democrática.                                                                                                           | Em implementação        | ●      |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Projeto Rede Cuidas – Promovido pela ADSCCL, assegura cuidados domiciliários interdisciplinares e realiza rastreios e encontros regulares com seniores, apoiando-os no planeamento de um envelhecimento saudável, ativo e integrado, retardando ou evitando a institucionalização.                                                                    | Em implementação        |        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |
| LOUSÃ – Ecos de Emoções Positivas – Programa dedicado à promoção da saúde mental, à redução do estigma e ao incentivo a estilos de vida saudáveis, através de campanhas de sensibilização, seminários e iniciativas culturais, desportivas e de contacto com a natureza (e.g., Sunset Talks, Seminários sobre Saúde Mental, Lousã Night Run Session). | Em implementação        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Projeto “Oficina de Segurança – Educar para o Futuro!” – Sensibilização para riscos ambientais, rodoviários e domésticos, promovendo competências de prevenção, autonomia e cidadania responsável através de espaços pedagógicos interativos como a Casa da Preventinha, a Pista da Violeta Stop e a Floresta do Zé Carumas e da Lisa.                | Em implementação        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Ações de sensibilização e atividades para seniores – Incluem jogos de memória, oficinas temáticas, informática, leitura, teatro, exibição de vídeos informativos e debates sobre assuntos de interesse para a população idosa.                                                                                                                        | Planeada                |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Cuidados formais e informais de apoio a idosos e cuidados paliativos – Promoção da formação em cuidados a idosos e paliativos, assegura apoio técnico e psicológico a cuidadores informais e dinamiza ações de capacitação específicas sobre demência e situações de dependência.                                                                     | Planeada                |        |        |        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |

| Ação, medida, atividade ou projeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Estado de implementação | EIXO 1 |        |        |        |        | EIXO 2 |        |        |        |        | EIXO 3 |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         | OE 1.1 | OE 1.2 | OE 1.3 | OE 1.4 | OE 1.5 | OE 2.1 | OE 2.2 | OE 2.3 | OE 2.4 | OE 2.5 | OE 3.1 | OE 3.2 | OE 3.3 |
| Município da Lousã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| ECO ESCOLAS – Programa que promove a participação ativa de crianças e jovens nos processos de decisão, incentivando-os a contribuir para a construção de uma escola e de uma comunidade mais sustentáveis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Em implementação        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Projeto LOUSÃ RECICLA + – Ações de sensibilização e educação ambiental para prevenir e reduzir resíduos, promovendo a reutilização e o aumento da quantidade e qualidade da reciclagem multimaterial.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Em implementação        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação – Promoção da igualdade de género e combate à discriminação através de ações de formação, iniciativas comunitárias, dinamização de fóruns de participação e divulgação de boas práticas, numa lógica de cooperação local e intermunicipal.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Em implementação        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Conselho Municipal Sénior da Lousã (2023) – Órgão consultivo que envolve poder político e comunidade, promovendo os direitos, dignidade, bem-estar e autonomia das pessoas idosas, dando-lhes voz ativa na identificação de necessidades e soluções.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Em implementação        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | ●      | ●      |        |
| Plano Municipal Sénior da Lousã (2001) – Conjunto de iniciativas que promovem o envelhecimento ativo através de atividades sociais, culturais, artísticas e motoras, combatendo o isolamento e reforçando a participação comunitária. A adesão ao Cartão Municipal Sénior garante acesso gratuito às atividades e descontos em serviços locais. O plano integra vários subprojectos, como Miminhos dos Avós, passeios, festas-convívio, matinés dançantes, Estórias C@ntadas, ações de sensibilização, Semana Sénior e iniciativas interrelacionais associadas a datas comemorativas. | Em implementação        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Criação de Grupos Comunitários – Dinamização de iniciativas de proximidade, como grupos de vizinhança, oficinas comunitárias e redes de entreajuda. Inclui a celebração do Dia do Vizinho, com atividades de socialização, partilha de saberes e fortalecimento dos laços comunitários.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Planeada                |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Feira da Saúde e solidariedade (bienal) – Evento comunitário que promove rastreios de saúde gratuitos (tensão arterial, diabetes, colesterol), atividades físico-motoras e iniciativas de bem-estar e estética, aliando prevenção, promoção da saúde e solidariedade social.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Proposta                |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Banco Local de Voluntariado – Promove a solidariedade e a entreajuda através do apoio em consultas, pequenas tarefas, visitas de companhia e voluntariado jovem, incentivando ainda a criação de grupos comunitários e de vizinhança como forma de combater o isolamento social e reforçar os laços de proximidade.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Proposta                |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Requalificação de parques e criação de trilhos pedonais e ciclovias seguras (continuidade) – Implementação e sinalização de percursos acessíveis e inclusivos, promovendo a mobilidade pedonal e ciclável em segurança.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Em implementação        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

| Ação, medida, atividade ou projeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Estado de implementação       | EIXO 1 |        |        |        |        | EIXO 2 |        |        |        |        | EIXO 3 |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               | OE 1.1 | OE 1.2 | OE 1.3 | OE 1.4 | OE 1.5 | OE 2.1 | OE 2.2 | OE 2.3 | OE 2.4 | OE 2.5 | OE 3.1 | OE 3.2 | OE 3.3 |
| Município da Lousã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Lousã +Social CLDS 5G – Projeto que integra dois eixos de intervenção e diversas ações, com destaque para a atividade “Lousã – Terra de Emoções”, que promove a saúde física e mental e estilos de vida saudáveis através de workshops, sessões de ioga, risoterapia, caminhadas, corridas, ciclismo, conferências e ações de sensibilização. Inclui ainda iniciativas de capacitação de famílias em competências domésticas e de gestão, ações preventivas dirigidas à população idosa (como prevenção de quedas e comportamentos de risco) e atividades de combate ao isolamento, promovendo autonomia, envelhecimento ativo e longevidade. | Em implementação              | ●      | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Espaço JE7G – Projeto da associação ACTIVAR para crianças e jovens (10-25 anos) em situação de vulnerabilidade na Lousã, promovendo sucesso escolar, qualificação, competências (incluindo digitais), cidadania ativa e dinamização comunitária, através de atividades educativas, culturais, tecnológicas e de voluntariado, em articulação com escolas e entidades locais.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Em implementação              |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| TOQUE e TOM – Atividades lúdicas de 45 minutos, integradas no tempo letivo e dinamizadas por professores de Desporto e Música, que promovem nas crianças da educação pré-escolar competências de autoconhecimento, autonomia, socialização e expressão motora e musical.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Em implementação              |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Workshops de mindfulness e relaxamento – Sessões dedicadas à prática de atenção plena, respiração consciente e técnicas de relaxamento, promovendo a redução do stress, o equilíbrio emocional e o reforço do bem-estar físico e mental.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Proposta                      |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Desconectar para Conectar – Programa educativo que sensibiliza para os riscos do uso excessivo de tecnologia, promovendo bem-estar digital através de dias sem ecrãs, oficinas, caminhadas em família, jogos tradicionais e atividades desportivas como alternativas saudáveis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Proposta                      |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Lousã + Vida – Escolhe o teu Caminho – Programa de prevenção precoce do consumo de tabaco e álcool, com campanhas e sessões educativas em escolas e clubes desportivos, envolvendo testemunhos de atletas locais, desafios “livres de vícios” e ações de literacia em saúde para jovens e famílias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Proposta                      |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Prevenção em Saúde Mental e Comportamentos Aditivos – Sessões de psicoeducação sobre fatores de risco e proteção em saúde mental e comportamentos aditivos; dinamização do protocolo com o IREFREA para prevenir o consumo de álcool na adolescência; ações de sensibilização em bares e cafés para travar a venda de álcool a jovens; e iniciativas de fiscalização em estabelecimentos que comercializam bebidas alcoólicas e tabaco.                                                                                                                                                                                                       | Parcialmente em implementação |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa Abem – Rede Solidária do Medicamento – Projeto da Associação Dignidade que garante, com anonimato e dignidade, o acesso a medicamentos comparticipados prescritos a pessoas sem capacidade financeira para os adquirir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Em implementação              |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |

| Ação, medida, atividade ou projeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Estado de implementação                                                 | EIXO 1 |        |        |        |        | EIXO 2 |        |        |        |        | EIXO 3 |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         | OE 1.1 | OE 1.2 | OE 1.3 | OE 1.4 | OE 1.5 | OE 2.1 | OE 2.2 | OE 2.3 | OE 2.4 | OE 2.5 | OE 3.1 | OE 3.2 | OE 3.3 |
| Município da Lousã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Projeto “6 em Rede” – Rede Intermunicipal de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (2020), que através do GAV – Gabinete de Apoio à Vítima, assegura uma resposta integrada, itinerante e de proximidade, com aconselhamento, encaminhamento e atendimento personalizado, promovendo a capacitação e autodeterminação das vítimas, em articulação com os recursos locais. | Em implementação                                                        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Serviço Municipal de Psicologia – Atendimento psicológico gratuito a crianças, jovens, adultos e famílias, com ações de apoio e promoção do bem-estar emocional e relacional, prevenção de riscos psicossociais, incentivo a estilos de vida saudáveis e dinamização de atividades psicopedagógicas.                                                                      | Em implementação                                                        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Serviço de Teleassistência da Lousã – Disponibilização gratuita de dispositivos móveis com geolocalização e contacto de emergência, permitindo localizar utilizadores em situações críticas e reduzir a solidão através de contactos regulares com familiares e serviços de apoio.                                                                                        | Em processo administrativo                                              |        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa Municipal de Emergência Social da Lousã – Apoia pessoas e famílias em situação de pobreza extrema ou vulnerabilidade, através de medidas excecionais e temporárias, com intervenções integradas e multissetoriais. Prevê apoios eventuais, de emergência social e em espécie, promovendo cooperação e partilha de responsabilidades.                             | Em implementação                                                        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Privação Material – Programa de apoio a pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade, através da distribuição direta ou indireta de alimentos e bens essenciais, complementada com sessões de acompanhamento, informação e sensibilização para promover a inclusão social.                                                                                           | Em implementação                                                        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Centros de Recursos Alimentares (continuidade) – Apoio a famílias carenciadas através da aquisição, recolha e distribuição de alimentos e bens essenciais por entidades protocoladas com o município, complementado por contributos do Banco Alimentar, empresas, hipermercados e donativos de particulares.                                                              | Em implementação                                                        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Reforço do Cartão Ecos da Serra e Cartão Municipal Sénior – Facilita o acesso a serviços de saúde, especialmente dirigido a famílias e idosos.                                                                                                                                                                                                                            | Ecos da Serra – Em estudo<br>Cartão Municipal Sénior – Em implementação |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Unidade Móvel de Saúde – Reforça a prevenção, rastreio e promoção de estilos de vida saudáveis, assegurando cuidados de proximidade, sobretudo nas freguesias periféricas e junto das populações mais vulneráveis.                                                                                                                                                        | Proposta                                                                |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Fortaleza de Afetos – Serviço multidisciplinar de apoio a crianças e jovens em situação de vulnerabilidade, promovendo competências para a construção de um projeto de vida autónomo e feliz.                                                                                                                                                                             | Em implementação                                                        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |

| Ação, medida, atividade ou projeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Estado de implementação | EIXO 1 |        |        |        |        | EIXO 2 |        |        |        |        | EIXO 3 |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         | OE 1.1 | OE 1.2 | OE 1.3 | OE 1.4 | OE 1.5 | OE 2.1 | OE 2.2 | OE 2.3 | OE 2.4 | OE 2.5 | OE 3.1 | OE 3.2 | OE 3.3 |
| Município da Lousã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Equipa Comunitária de Saúde Mental – Equipa multidisciplinar que atua de forma próxima das comunidades, assegurando prevenção, acompanhamento e reabilitação em saúde mental, com enfoque na integração social e no apoio continuado a pessoas em situação de vulnerabilidade psicológica ou psiquiátrica.                                                                                                                 | Em implementação        |        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |
| UAPO – Unidade de Avaliação de Proximidade de Oftalmologia – Serviço especializado que realiza rastreios e avaliações oftalmológicas junto da comunidade, facilitando a deteção precoce de problemas de visão e garantindo proximidade e rapidez no acesso a cuidados oftalmológicos.                                                                                                                                      | Em implementação        |        | ●      | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa de Habitação – 1.º Direito – Programa governamental, gerido pelo IHRU, que apoia o acesso a soluções habitacionais para pessoas em situação de carência económica e a viver em condições indignas. No âmbito da Estratégia Local de Habitação da Lousã, está prevista a construção ou reabilitação de 34 fogos municipais, bem como 25 fogos de beneficiários diretos e 2 fogos da Junta de Freguesia de Serpins. | Em implementação        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa Acessibilidades 360.º – Promoção de intervenções em vias públicas, edifícios públicos e habitações privadas, aplicando as Normas Técnicas de Acessibilidade (NTA), com o objetivo de melhorar as condições de acesso e utilização dos espaços por pessoas com mobilidade reduzida.                                                                                                                                | Em implementação        |        |        |        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |
| Bolsa Nacional de Alojamento Urgente e Temporário – Programa que garante alojamento de emergência ou transição para pessoas em situação de risco, promovendo inclusão e proteção social. Na Lousã, prevê a criação de 18 fogos de Alojamento de Transição.                                                                                                                                                                 | Em implementação        |        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Programa de Habitação a Custos Acessíveis – Destina-se à construção e reabilitação de fogos para arrendamento a preços acessíveis, prevendo a construção/reabilitação de 74 fogos.                                                                                                                                                                                                                                         | Em implementação        |        |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Projeto de Rede Municipal de Saúde Mental Para Jovens – Rede de serviços de psicologia atuando de forma articulada e de protocolo assinados, cujo público-alvo são os jovens. Envolve a ULS Coimbra, Agrupamento de Escolas da Lousã, STATUS - Escola Profissional, IPSS ARCIL e a IPSS ADSCCL. Pretende-se que, futuramente, se envolva a Pedopsiquiatria da ULS Coimbra                                                  | Em implementação        |        |        | ●      |        |        | ●      |        |        |        |        |        |        |        |
| Serviços de Raio X, feridas complexas e de Urgências                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Proposta                |        | ●      | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Serviço de Saúde Oral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Planeada                |        | ●      | ●      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

OE Objetivo Estratégico

**Quadro 11.** Enquadramento da Estratégia nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e respetivas metas.

| #                                                | Objetivo estratégico (OE)                                                                                                                 | OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIXO 1 – PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE |                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| OE1.1                                            | Reforçar a literacia em saúde e capacitar a população para comportamentos e estilos de vida saudáveis                                     | 1.4                                                                               | 2.1<br>2.2                                                                        |                                                                                   | 4.2<br>4.a                                                                        |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 9.5<br>9.c                                                                          | 10.2                                                                                |                                                                                     | 12.8                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| OE1.2                                            | Reduzir os principais fatores de risco associados a doenças crónicas                                                                      |                                                                                   | 2.2                                                                               | 3.5<br>3.a                                                                        | 4.2                                                                               |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 11.6                                                                                | 12.8                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| OE1.3                                            | Garantir equidade territorial no acesso a cuidados preventivos, de proximidade e de boa qualidade                                         |                                                                                   |                                                                                   | 3.4<br>3.8<br>3.c                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 10.2<br>10.3                                                                        | 11.a                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| OE1.4                                            | Promover ambientes sociais, físicos e construídos que favoreçam a saúde, o bem-estar e a proteção contra riscos                           | 1.4<br>1.5                                                                        |                                                                                   | 3.9                                                                               |                                                                                   |                                                                                   | 7.1<br>7.2<br>7.3                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 11.3<br>11.6<br>11.7<br>11.b                                                        |                                                                                     | 13.1<br>13.3                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| OE1.5                                            | Reduzir e mitigar os impactos da exposição a eventos climáticos extremos e incêndios florestais, reforçando a resiliência das comunidades | 1.5                                                                               |                                                                                   | 3.9<br>3.d                                                                        |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | 11.5<br>11.b                                                                        |                                                                                     | 13.1<br>13.2<br>13.3                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

| #                                                  | Objetivo estratégico (OE)                                                                                            | OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL                                                                  |                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                      |  1 ERADICAÇÃO DA POBREZA |  2 FOME ZERO |  3 SAÚDE E BEM-ESTAR |  4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE |  5 IGUALDADE DE GÊNERO |  6 ÁGUA LIMPA E ACESSÍVEL |  7 ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL |  8 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA |  9 INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA |  10 REDUÇÃO DAS DESIGDADES |  11 Cidades e comunidades sustentáveis |  12 Consumo responsável |  13 Ação climática |  14 Vida aquática |  15 Vida terrestre |  16 Paz, justiça e instituições sólidas |  17 Parcerias para a implementação |
| EIXO 2 – CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS |                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| OE2.1                                              | Promover a continuidade de cuidados e a integração dos cuidados de saúde e sociais                                   |                                                                                                           |                                                                                               | 3.8<br>3.c                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            | 10.2<br>10.3                                                                                                  | 11.3<br>11.a                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| OE2.2                                              | Fomentar a autonomia e a capacidade de autogestão da doença                                                          |                                                                                                           |                                                                                               | 3.8                                                                                                   | 4.7                                                                                                       |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            | 10.2<br>10.3                                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| OE2.3                                              | Promover ambientes comunitários inclusivos que potenciem a reabilitação funcional, cognitiva e a reintegração social | 1.4                                                                                                       |                                                                                               | 3.5<br>3.8                                                                                            | 4.5<br>4.7                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            | 10.2<br>10.3                                                                                                  | 11.3<br>11.7                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| OE2.4                                              | Reforçar o apoio aos cuidadores informais                                                                            |                                                                                                           |                                                                                               | 3.8<br>3.c                                                                                            |                                                                                                           | 5.4                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                 | 8.5                                                                                                                        |                                                                                                                            | 10.2                                                                                                          | 11.3                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| OE2.5                                              | Valorizar e promover os territórios termais como recursos de saúde, bem-estar e reabilitação                         |                                                                                                           |                                                                                               | 3.8                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                               | 11.3<br>11.4<br>11.a                                                                                                      | 12.8                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      | 15.1                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO      |                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| OE3.1                                              | Consolidar mecanismos de governança a nível supramunicipal                                                           |                                                                                                           |                                                                                               | 3.d                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            | 10.2<br>10.3                                                                                                  | 11.3<br>11.a<br>11.b                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       | 16.6<br>16.7<br>16.10                                                                                                      |                                                                                                                       |
| OE3.2                                              | Promover a liderança colaborativa e participativa                                                                    |                                                                                                           |                                                                                               | 3.d                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            | 10.2<br>10.3                                                                                                  | 11.3<br>11.a                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       | 16.6<br>16.7<br>16.10                                                                                                      |                                                                                                                       |
| OE3.3                                              | Reforçar a capacidade de avaliação e monitorização em saúde                                                          |                                                                                                           |                                                                                               | 3.d<br>3.8                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                       | 16.6<br>16.7                                                                                                               | 17.18<br>17.19                                                                                                        |

OE Objetivo Estratégico





## 7 PLANO DE AÇÃO 2026-2030

### 7.1 Descrição das ações

**Quadro 12.** Descrição das ações por objetivo e linha de ação estratégica no Eixo 1 – Prevenção da Doença e Promoção da Saúde.

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                        |                                                                           |                                           |      |      |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                                                            | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | População-alvo                                                                         | Incidência territorial | Parceiros                                                                 | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                        |                                                                           | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| OE 1.1 Reforçar a literacia em saúde e capacitar a população para comportamentos e estilos de vida saudáveis |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                        |                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| LA 1.1 Educação em saúde ao longo da vida                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                        |                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| A1.1                                                                                                         | Implementação local do <b>programa intermunicipal de educação para a saúde nas escolas</b> (Ensino Básico e Ensino Secundário), abrangendo nutrição, saúde mental, sexualidade e prevenção de consumos aditivos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | População do Ensino Básico e Ensino Secundário                                         | Município              | CIM-RMC, Escolas, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior       |                                           |      | ●    |      | ●    |
| A1.2                                                                                                         | Realização de <b>oficinas de literacia em saúde para pais e encarregados/as de educação</b> dos/as alunos/as inscritos nas escolas do município da Lousã (associada à A1.1.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pais e encarregados/as de educação dos/as alunos/as inscritos nas escolas do município | Município              | CIM-RMC, Escolas, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior, ULS  |                                           |      | ●    |      |      |
| A1.3                                                                                                         | Realização de <b>campanhas de sensibilização para práticas de promoção da saúde no trabalho</b> , dirigidas a entidades empregadoras e trabalhadores, com foco na alimentação, atividade física, gestão do <i>stress</i> (prevenindo <i>burnout</i> ), prevenção de consumos aditivos, gestão de ambientes de trabalho saudáveis e seguros (fornecimento de informação relativa a saúde no trabalho e utilização de Equipamento de Proteção Individual – EPI - e vestuário adequado na construção civil, agricultura, pesca, entre outras). | Entidades empregadoras e trabalhadores                                                 | Município              | CIM-RMC, Empresas, Câmara Municipal, ULS, Instituições de ensino superior |                                           |      | ●    |      |      |
| A1.4                                                                                                         | Adesão ao <b>programa intermunicipal de literacia digital na população adulta</b> , focada na capacitação para a utilização de recursos tecnológicos que permitam o acesso e compreensão da informação em saúde e acesso a cuidados de saúde.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | População adulta                                                                       | Município              | CIM-RMC, Empresas, Câmara Municipal, ULS, Instituições de ensino superior |                                           |      | ●    |      |      |

<sup>39</sup> O cronograma pode ser alterado, desde que justificadamente.

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                        |                                                                                                                     |                                           |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                           | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | População-alvo                  | Incidência territorial | Parceiros                                                                                                           | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                        |                                                                                                                     | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.5                                                                        | Implementação de <b>programas comunitários de literacia em saúde adaptados à população mais velha, combinando ciclos de oficinas, campanhas de sensibilização e atividades físicas, culturais e sociais</b> , com foco na saúde mental, alimentação saudável e prevenção dos fatores de risco de doenças crónicas. | População mais velha            | Município              | CIM-RMC, Empresas, Câmara Municipal, ULS, Instituições de ensino superior                                           |                                           |      | ●    |      |      |
| LA 1.2 Capacitação comunitária e de proximidade                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                        |                                                                                                                     |                                           |      |      |      |      |
| A1.6                                                                        | Desenvolvimento de <b>programa de formação de “Agentes Comunitários de Saúde / Guardiões Locais da Saúde”</b> , para dinamizar as atividades de proximidade definidas na A1.4 e A1.5, em parceria com clubes e associações locais.                                                                                 | População adulta                | Município              | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Associações locais                                                                    |                                           |      | ●    |      |      |
| LA 1.3 Comunicação                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                        |                                                                                                                     |                                           |      |      |      |      |
| A1.7                                                                        | Integração da <b>plataforma digital de saúde e bem-estar (app)</b> , com materiais de comunicação em formatos inclusivos, informação validada, acessível e adaptada a vários públicos-alvo (jovens, adultos, população mais velha) com elementos de gamificação.                                                   | População em geral              | Município              | CIM-RMC, ULS, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior                                                     |                                           |      | ●    |      |      |
| A1.8                                                                        | Realização de <b>campanha anual de sensibilização para doenças crónicas, prevenção dos fatores de risco e promoção de comportamentos saudáveis</b> , no mês de abril, que integre a organização de semanas temáticas (semana da alimentação saudável, semana da atividade física, semana da saúde mental).         | População em geral              | Município              | CIM-RMC, ULS, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior                                                     |                                           |      |      |      | ●    |
| OE 1.2 Reduzir os principais fatores de risco associados a doenças crónicas |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                        |                                                                                                                     |                                           |      |      |      |      |
| LA 1.4 Alimentação                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                        |                                                                                                                     |                                           |      |      |      |      |
| A1.9                                                                        | Implementação local do <b>programa intermunicipal de alimentação saudável nas escolas e outros equipamentos sociais (centros de dia, residências seniores, cuidados continuados)</b> , com revisão dos menus das cantinas e sessões de educação alimentar.                                                         | Crianças e população mais velha | Município              | CIM-RMC, ULS, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior                                                     |                                           |      | ●    |      |      |
| A1.10                                                                       | Adesão à <b>rede regional de feiras de produtos locais e biológicos e apoio a circuitos curtos de produção e consumo de hortícolas e frutas</b> .                                                                                                                                                                  | População em geral              | Município              | CIM-RMC, Empresas do setor agrícola e pequenos produtores locais, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior |                                           |      | ●    |      |      |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |                        |                                                                                                                                    |                                           |      |      |      |      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                              | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                             | População-alvo                              | Incidência territorial | Parceiros                                                                                                                          | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |                        |                                                                                                                                    | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.11                                                          | Contribuição para a criação de normas orientadoras (que possam ser integradas e adaptadas nos planos urbanísticos municipais) que condicionem a instalação de estabelecimentos de <i>fast-food</i> e venda de alimentos ultra-processados nas imediações de escolas. | População escolar                           | Município              | CIM-RMC, Empresas do setor, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior                                                      |                                           |      |      |      | ●    |
| LA 1.5 Atividade física                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |                        |                                                                                                                                    |                                           |      |      |      |      |
| A1.12                                                          | Reforço e alargamento dos programas comunitários gratuitos de atividade física (ex.: caminhadas, hidroginástica, atividades ao ar livre), através de parcerias com clubes desportivos, associações locais, escolas e ginásios.                                       | População em geral                          | Município              | CIM-RMC, Empresas do setor desportivo, Associações locais, Escolas e Instituições de ensino superior, Câmara Municipal             |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.13                                                          | Adesão à rede intermunicipal de percursos pedonais e cicláveis sinalizados e seguros, ligando os principais núcleos urbanos.                                                                                                                                         | População em geral                          | Município              | Empresas do setor desportivo, Associações locais, Câmara Municipal                                                                 |                                           |      | ●    |      |      |
| LA 1.6 Comportamentos aditivos (tabaco, álcool, drogas e jogo) |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |                        |                                                                                                                                    |                                           |      |      |      |      |
| A1.14                                                          | Criação de uma linha de apoio e aconselhamento para jovens e famílias em situação de risco associado a comportamentos aditivos (telefónica e/ou online), em parceria com as associações locais e cuidados de saúde, para encaminhamento e tratamento.                | População com comportamentos aditivos       | Município              | CIM-RMC, Associações locais, Escolas e Instituições de ensino superior, Câmara Municipal                                           |                                           |      | ●    |      |      |
| A1.15                                                          | Adesão à campanha regional de prevenção do consumo de tabaco, álcool e de outras substâncias ilícitas, nas escolas, nas instituições de solidariedade social, nos cuidados de saúde e nos locais de trabalho                                                         | População em geral                          | Município              | CIM-RMC, Empresas, ULS, Escolas e Instituições de ensino superior, Associações locais, Juntas de Freguesia, IPSS, Câmara Municipal |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.16                                                          | Implementação local do programa regional de prevenção do jogo problemático, com foco em raspadinhas, apostas online e outros jogos sociais, em parceria com juntas de freguesia, IPSSs e cuidados de saúde.                                                          | População em geral                          | Município              | CIM-RMC, Escolas e Instituições de ensino superior, Associações locais, Juntas de Freguesia, IPSS, SCM                             |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 1.7 Stress, ansiedade e depressão                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |                        |                                                                                                                                    |                                           |      |      |      |      |
| A1.17                                                          | Implementação local do programa de gestão do stress e promoção do bem-estar psicológico em escolas e locais de trabalho.                                                                                                                                             | População em idade escolar e em idade ativa | Município              | CIM-RMC, Empresas, Escolas e Instituições de ensino superior, ULS, IPSS                                                            |                                           |      |      |      | ●    |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                       |                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                                                               | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                            | População-alvo                                     | Incidência territorial                | Parceiros                                                                                                                   | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                       |                                                                                                                             | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.18                                                                                                           | Implementação local do <b>programa supramunicipal de apoio financeiro para consultas de saúde mental e terapias de bem-estar</b> , em articulação com os serviços de saúde.                                                                                                         | População em geral                                 | Município                             | CIM-RMC, Empresas, Escolas e Instituições de ensino superior, ULS, IPSS                                                     |                                           |      |      |      | ●    |
| <b>LA 1.8 Monitorização e deteção precoce</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                       |                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
| A1.19                                                                                                           | Promoção de <b>programa de rastreio</b> (cancro, diabetes, hipertensão, saúde oral, saúde visual infantil), com o estabelecimento de parcerias com as ULS, Instituições de Ensino Superior e Farmácias, alargando a cobertura territorial.                                          | População em geral                                 | Município                             | CIM-RMC, Escolas e Instituições de ensino superior, ULS, IPSS, Farmácias                                                    |                                           | ●    |      |      |      |
| <b>OE 1.3 Garantir equidade territorial no acesso a cuidados preventivos, de proximidade e de boa qualidade</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                       |                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
| <b>LA 1.9 (Re)qualificação e modernização dos equipamentos de cuidados de saúde primários (CSP)</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                       |                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
| A1.20                                                                                                           | Contribuição para o levantamento contínuo <b>das necessidades, plano plurianual de investimento e mobilização de financiamento</b> nacional e europeu para a execução de intervenções de requalificação e modernização as instalações de CSP                                        | População em geral                                 | Município                             | CIM-RMC, Escolas e Instituições de ensino superior, ULS                                                                     |                                           |      |      |      | ●    |
| <b>LA 1.10 Proximidade e inovação na prestação de cuidados de saúde</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                       |                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
| A1.21                                                                                                           | <b>Implementação de unidades móveis de saúde</b> nas áreas rurais e periféricas sem oferta de unidade de CSP, através da aquisição e adaptação de veículos                                                                                                                          | População em geral nas áreas rurais                | Município (áreas rurais) do município | CIM-RMC, ULS, Câmara Municipal                                                                                              |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.22                                                                                                           | Apoio ao desenvolvimento de um <b>programa intermunicipal de apoio à teleconsulta e telemonitorização</b> , com a instalação de Balcões de Apoio Digital em juntas de freguesia, em ERPI, em centros de dia e centros comunitários                                                  | População em geral                                 | Município                             | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, ERPI, Centros comunitários, ULS Câmara Municipal                                              |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.23                                                                                                           | Articulação do município da Lousã com a CIM-RMC para o estabelecimento de <b>parcerias com universidades e politécnicos para estágios e atividades na comunidade</b> (psicologia, nutrição, enfermagem, meios complementares de diagnóstico, fisioterapia, optometria e saúde oral) | População em geral                                 | Município                             | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, ERPI, Centros comunitários, ULS, Farmácias, Câmara Municipal |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.24                                                                                                           | Contribuição do município da Lousã para um <b>fundo intermunicipal de saúde oral</b> para compartilhar consultas de medicina dentária e tratamentos (e.g., próteses), destinado a populações em situação de vulnerabilidade económica                                               | População em situação de vulnerabilidade económica | Município                             | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, ERPI, Centros comunitários, ULS, Câmara Municipal                                             |                                           |      |      |      | ●    |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                          |                                                                                      |                                           |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                                                                      | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | População-alvo                           | Incidência territorial   | Parceiros                                                                            | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                          |                                                                                      | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.25                                                                                                                  | Contribuição para o <b>programa supramunicipal de atração e fixação de médicos/as de família nas áreas rurais e periféricas (Com a CIM-RMC e a ULS)</b> , através da criação de incentivos (apoios à habitação, mobilidade, condições de trabalho e integração comunitária) que garantam cobertura universal na Região Metropolitana de Coimbra                                           | População em geral                       | Município                | CIM-RMC, ULS, Câmara Municipal                                                       |                                           |      |      |      | ●    |
| LA 1.11 Acessibilidade a cuidados diferenciados e hospitalares                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                          |                                                                                      |                                           |      |      |      |      |
| A1.26                                                                                                                  | Adesão ao <b>serviço de transporte flexível a pedido (SIT FLEX)</b> para populações em situação de vulnerabilidade ou a viver em áreas rurais e periféricas, para realizar consultas de especialidade e tratamentos hospitalares.                                                                                                                                                         | População em situação de vulnerabilidade | Município                | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                       |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.27                                                                                                                  | <b>Garantir</b> , em articulação com o INEM e a CIM-RMC, a <b>cobertura territorial de ambulâncias de Suporte Imediato de Vida</b> , assegurando a equidade no acesso na Região Metropolitana de Coimbra                                                                                                                                                                                  | População em geral                       | Município                | CIM-RMC, INEM, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                 |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.28                                                                                                                  | Apoiar as ações a desenvolver pelas CIM-RMC e a ULS <b>que terão como objetivo a implementação de protocolos com os hospitais da Região Metropolitana de Coimbra para consultas descentralizadas</b> regulares em municípios periféricos (e.g., saúde mental, oftalmologia e outras especialidades com maior procura)                                                                     | População em geral                       | Município (áreas rurais) | ULS, CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                  |                                           |      |      |      | ●    |
| OE 1.4 Promover ambientes sociais, físicos e construídos que favoreçam a saúde, o bem-estar e a proteção contra riscos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                          |                                                                                      |                                           |      |      |      |      |
| LA 1.12 Urbanismo saudável e espaço público                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                          |                                                                                      |                                           |      |      |      |      |
| A1.29                                                                                                                  | Contribuição para a elaboração de um <b>manual de orientações supramunicipais de planeamento urbano saudável e avaliação de impacto em saúde</b> , para integração nos planos diretores municipais, projetos de regeneração urbana e políticas de mobilidade sustentável adaptadas ao contexto urbano e rural da Região Metropolitana de Coimbra                                          | População em geral                       | Município                | CIM-RMC, ULS, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.30                                                                                                                  | Contribuição para o reforço da <b>participação da CIM Região Metropolitana de Coimbra em redes europeias de inovação urbana</b> (e.g., URBACT, EUI), através da preparação de candidaturas às Parcerias Temáticas da Agenda Urbana da UE, promovendo a cooperação internacional e a captação de recursos para projetos regionais na área do urbanismo saudável e sustentabilidade urbana. | População em geral                       | Município                | CIM-RMC, ULS, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.31                                                                                                                  | <b>Implementação da requalificação urbana e melhoria das condições de acessibilidade, segurança, conforto, multifuncionalidade e intergeracionalidade dos espaços públicos</b> (e.g., eliminação de barreiras, desenho e mobiliário inclusivo)                                                                                                                                            | População em geral                       | Município                | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal      |                                           |      |      |      | ●    |

# EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

| #                                                | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | População-alvo     | Incidência territorial | Parceiros                                                                                                                     | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                        |                                                                                                                               | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.32                                            | Adesão aos concursos de boas práticas de urbanismo saudável, premiando os municípios que implementem projetos piloto e soluções inovadoras que integrem mobilidade ativa, uso misto, comércio local, habitação e serviços acessíveis a pé ou de bicicleta, espaço público inclusivo, em colaboração com sectores e empresas ligados ao turismo, desporto, comércio e outros | População em geral | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Empresas do turismo e do comércio e serviços, Câmara Municipal |                                           |      |      |      | ●    |
| LA 1.13 Acesso e contacto com a Natureza         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
| A1.33                                            | Requalificação de parques urbanos, espaços verdes e azuis com critérios de acessibilidade universal, em articulação com a CCDR-Centro                                                                                                                                                                                                                                       | População em geral | Município              | CIM-RMC, CCDR-Centro, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                  |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.34                                            | Implementação local do programa intermunicipal “Verde à Porta”, para promover a criação de pequenos espaços verdes (jardins de bolso - <i>pocket park</i> ) em zonas residenciais, escolas, centros de saúde e equipamentos sociais                                                                                                                                         | População em geral | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                               |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 1.14 Qualidade ambiental e resiliência urbana |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
| A1.35                                            | Contribuição para o observatório supramunicipal de qualidade ambiental, com monitorização em tempo real do ar, ruído, qualidade da água e do solo                                                                                                                                                                                                                           | População em geral | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                               |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.36                                            | Adesão ao programa regional de redução de resíduos em aterro e aumento da valorização (orgânica, energética e multimaterial)                                                                                                                                                                                                                                                | População em geral | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                               |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.37                                            | Implementação local do programa supramunicipal de monitorização, vigilância, limpeza e manutenção regular das ribeiras e lagoas, em articulação com a CIM-RMC, universidades, autoridades de saúde pública e associações ambientais, para avaliar riscos de zoonoses (e.g., mosquitos) e prevenir problemas ambientais e de saúde pública                                   | População em geral | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, ULS (saúde pública), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                          |                                           |      |      |      | ●    |
| LA 1.15 Mobilidade ativa e sustentável           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
| A1.38                                            | Renovação da frota de autocarros de transporte público de passageiros, aquisição de veículos elétricos para transporte flexível “porta a porta” ou “carreiras de bairro” através do apoio técnico e financeiro da CIM-RMC                                                                                                                                                   | População em geral | Município              | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                                                                |                                           | ●    |      |      |      |

# EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

| #                                                       | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | População-alvo                                                                              | Incidência territorial | Parceiros                                                                                                                | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                        |                                                                                                                          | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.39                                                   | Implementação local do <b>programa supramunicipal de promoção da mobilidade ativa na idade escolar</b> , para promover deslocações a pé ou de bicicleta em segurança nos percursos casa-escola, em articulação com a CIM-RMC, juntas de freguesia, escolas, associações de pais                                                                                                                                                              | População em idade escolar                                                                  | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Associações de pais, Câmara Municipal                     |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.40                                                   | Realização de <b>campanhas de sensibilização sobre mobilidade ativa e sustentável</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | População em geral                                                                          | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                          |                                           | ●    |      |      |      |
| <b>LA 1.16 Habitação saudável e adequada</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                        |                                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
| A1.41                                                   | Realização de ações de <b>reabilitação da habitação</b> , focado no conforto térmico, salubridade e segurança (isolamento, substituição de janelas, ventilação, eliminação de humidade, acessibilidade), com a constituição de gabinetes municipais de apoio para facilitar o acesso de famílias e população em situação de vulnerabilidade a apoios financeiros                                                                             | População em situação de vulnerabilidade económica e social                                 | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior (arquitetura e urbanismo), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.42                                                   | Articulação com a CIM-RMC para o estabelecimento de <b>protocolos com universidades/politécnicos para avaliação do conforto térmico e salubridade das habitações</b> em áreas piloto (humidade, ventilação, eficiência energética)                                                                                                                                                                                                           | População em situação de vulnerabilidade económica e social                                 | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior (geografia, arquitetura e urbanismo), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal     |                                           | ●    |      |      |      |
| <b>LA 1.17 Coesão social e participação comunitária</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                             |                        |                                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
| A1.43                                                   | Desenvolvimento de um <b>programa supramunicipal de apoios financeiros diretos a famílias em situação de vulnerabilidade económica</b> , focado na redução da pobreza energética, pagamento de rendas e obras de reabilitação na habitação.                                                                                                                                                                                                  | População em situação de vulnerabilidade económica e social                                 | Município              | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                                                           |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.44                                                   | Desenvolvimento de <b>ações de formação em literacia financeira</b> , para capacitação da população com competências de gestão de orçamento familiar e finanças pessoais, consumos informados, etc., dirigido a jovens, população mais velha e famílias carenciadas                                                                                                                                                                          | População em situação de vulnerabilidade económica e social (jovens e população mais velha) | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior (contabilidade, economia), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.45                                                   | Implementação local do <b>programa regional de descentralização da arte e cultura</b> , promovendo o acesso a espetáculos, exposições, oficinas e atividades culturais regulares, com especial enfoque em territórios rurais e periféricos e população mais velha isolada (e.g., unidades móveis culturais e recreativas que circulam pelas freguesias rurais, oferecendo oficinas de artes, música, jogos tradicionais, cinema e convívios) | População em situação de vulnerabilidade: geográfica e de idade                             | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior (estudos artísticos, cinema, multimédia), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal |                                           | ●    |      |      |      |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                                                                                                                                                       | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | População-alvo                                                        | Incidência territorial | Parceiros                                                                                                                     | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |                        |                                                                                                                               | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.46                                                                                                                                                                                                   | Adesão ao cartão intermunicipal “CIM 60+” que oferece descontos e acesso facilitado a atividades culturais, desportivas e sociais, incentivando a participação em eventos comunitários                                                                                                                                                                       | População mais velha                                                  | Município              | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                                                                |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.47                                                                                                                                                                                                   | Integração da plataforma intermunicipal de sinalização de pessoas a viver em situação de isolamento, alimentada pelo município, juntas de freguesia, associações, cuidadores, para identificar população mais velha em risco e ativar respostas comunitárias                                                                                                 | População que vive sozinha                                            | Município              | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Associações de cuidadores, Câmara Municipal                                                     |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.48                                                                                                                                                                                                   | Implementação local do <b>programa regional de voluntariado intergeracional</b> , através do estabelecimento de protocolos com escolas e universidades, em que estudantes visitam a população mais velha em situação de solidão não desejada, e apoiam nas compras, partilham aprendizagens digitais e organizam atividades conjuntas (sinergia com a A1.47) | População mais velha que vive em solidão não desejada                 | Município              | CIM-RMC, Escolas e Instituições de ensino superior (apoio), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                             |                                           | ●    |      |      |      |
| A1.49                                                                                                                                                                                                   | Criação de uma <b>plataforma digital de participação pública</b> , para que cidadãos e cidadãs possam identificar necessidades de intervenção no espaço público (segurança, acessibilidade, iluminação, zonas verdes).                                                                                                                                       | População em geral                                                    | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior (multimédia e engenharia informática), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal         |                                           | ●    |      |      |      |
| <b>OE 1.5 Reduzir e mitigar os impactos da exposição a eventos climáticos extremos e incêndios florestais, reforçando a resiliência das comunidades, com especial atenção às populações vulneráveis</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
| <b>LA 1.18 Planeamento e coordenação com o nível supramunicipal</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
| A1.50                                                                                                                                                                                                   | Implementação local do <b>plano de contingência supramunicipal para ondas de calor e vagas de frio</b> , articulado com o setor da saúde, proteção civil e ação social                                                                                                                                                                                       | População em geral                                                    | Município              | CIM-RMC, ULS, Instituições de ensino superior (Geografia e Engenharia), Proteção Civil, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal |                                           | ●    |      |      |      |
| <b>LA 1.19 Alerta e comunicação</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
| A1.51                                                                                                                                                                                                   | Contribuição para a implementação de um <b>sistema regional de alerta precoce e comunicação</b> , com informação dirigida à população em risco (e.g., SMS, rádios locais, juntas de freguesia)                                                                                                                                                               | População em geral                                                    | Município              | CIM-RMC, Rádios locais, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                                                 |                                           |      |      |      | ●    |
| <b>LA 1.20 Proteção e apoio às pessoas vulneráveis</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |                        |                                                                                                                               |                                           |      |      |      |      |
| A1.52                                                                                                                                                                                                   | <b>Identificação e monitorização de grupos vulneráveis</b> (e.g., população mais velha a viver sozinha, pessoas com incapacidade, doentes crónicos)                                                                                                                                                                                                          | População Vulneráveis (doentes crónicos e pessoas a viverem sozinhas) | Município              | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                                                                |                                           | ●    |      |      |      |



| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                        |                                                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                           | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | População-alvo     | Incidência territorial | Parceiros                                                                                                                                | Cronograma de implementação <sup>39</sup> |      |      |      |      |
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                        |                                                                                                                                          | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A1.53                                                       | Adesão à rede regional de apoio comunitário, envolvendo CIM-RMC, ULS, IPSS, associações locais e voluntariado, para identificar situações de risco e de vulnerabilidade e atuar em contexto de eventos climáticos extremos e incêndios florestais                                                                                                                                                                                                         | População em geral | Município              | CIM-RMC, ULS, IPSS, Associações locais, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                                            |                                           |      |      |      | ●    |
| LA 1.21 Literacia em clima e saúde                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                        |                                                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
| A1.54                                                       | Implementação de campanhas de literacia em clima e saúde, sensibilizando para medidas preventivas e de capacitação individual e coletiva (e.g., hidratação, ventilação, isolamento térmico, uso adequado de medicação)                                                                                                                                                                                                                                    | População em geral | Município              | CIM-RMC, ULS, Instituições de ensino superior (Saúde Pública), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal                                     |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 1.22 Adaptação de edifícios, habitações e espaço público |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                        |                                                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
| A1.55                                                       | Implementação local do programa regional de promoção do conforto térmico em espaços públicos, escolas, equipamentos sociais e habitação (e.g., isolamento, ventilação, sombreamento, arborização, eficiência energética, substituição de janelas, reabilitação)                                                                                                                                                                                           | População em geral | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior (Engenharia civil, urbanismo e arquitetura), Juntas de Freguesia, Câmara Municipal              |                                           |      |      |      | ●    |
| A1.56                                                       | Criação de uma rede formal de refúgios climáticos para proteger a população das temperaturas elevadas no Verão e das temperaturas frias no Inverno (refúgios frescos no verão, locais aquecidos no inverno) e de outros eventos climáticos extremos (e.g., cheias e inundações, incêndios florestais) em equipamentos públicos e comunitários (e.g., zonas verdes, espaços públicos sombreados e edifícios climatizados como escolas, museus ou igrejas). | População em geral | Município              | CIM-RMC, Instituições de ensino superior (Engenharia civil, urbanismo e arquitetura), CCDR Centro, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal |                                           | ●    |      |      |      |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação

**Quadro 13.** Descrição das ações por objetivo e linha de ação estratégica no Eixo 2 – Cuidar e Reabilitar Pessoas e Território.

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIO                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                          |                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                                         | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | População-alvo                                                                         | Incidência territorial                   | Parceiros                                                                                                | Cronograma de implementação <sup>40</sup> |      |      |      |      |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                          |                                                                                                          | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| OE 2.1 Promover a continuidade de cuidados e a integração dos cuidados de saúde e sociais |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                          |                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
| LA 2.1 Cuidados domiciliários integrados e hospitalização em casa                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                          |                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
| A2.1                                                                                      | Implementação local do <b>programa intermunicipal de apoio à gestão integrada e acompanhamento de doentes e pessoas em situação de incapacidade (temporária ou permanente)</b> , com a constituição de equipas multidisciplinares de proximidade, nomeadamente em áreas rurais e periféricas, e em articulação com as ULS e IPSS                                                       | Pessoas com doença crónica/incapacidade e famílias cuidadoras                          | Município (áreas rurais)                 | CIM-RMC, ULS, IPSS, Câmara Municipal, Juntas de Freguesia, Associações de doentes, Escolas de Enfermagem |                                           |      | ●    |      |      |
| A2.2                                                                                      | Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) de <b>gabinetes municipais de ligação saúde-social</b> , para garantir a continuidade de cuidados após alta hospitalar (e.g., apoio alimentar, higiene, transporte)                                                                                                                                                                                   | Pessoas em pós-alta hospitalar e famílias vulneráveis                                  | Município                                | CIM-RMC, Câmara Municipal, ULS, IPSS                                                                     |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.3                                                                                      | Adesão ao <b>banco intermunicipal de ajudas técnicas de apoio à hospitalização domiciliária</b> (e.g., camas articuladas, cadeiras de rodas, andarrilhos, etc.)                                                                                                                                                                                                                        | Pessoas em hospitalização domiciliária, pessoas mais velhas e pessoas com incapacidade | Município                                | CIM-RMC, ULS, IPSS, Associações locais, Câmara Municipal, Juntas de Freguesia                            |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 2.2 Inovação digital e telemonitorização                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        |                                          |                                                                                                          |                                           |      |      |      |      |
| A2.4                                                                                      | Implementação do <b>programa intermunicipal “Cuidado+”, de promoção da telemonitorização e teleconsulta</b> para pessoas com doenças crónicas ou mobilidade reduzida, assegurando a continuidade dos cuidados e a comunicação permanente entre doentes, cuidadores e profissionais de saúde, integrando a constituição de gabinetes digitais de apoio em juntas de freguesia e as ERPI | Doentes crónicos, pessoas com mobilidade reduzida, cuidadores informais                | Município (prioridade freguesias rurais) | CIM-RMC, ULS, Juntas de Freguesia, ERPI, IPSS, Instituições de ensino superior, IPN                      |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.5                                                                                      | Adesão ao <b>programa de apoio à aquisição de soluções digitais de telemonitorização e teleconsulta</b> (e.g., tablets) nos CSP, juntas de freguesia e ERPI, em articulação com as ULS (sinergia com a A2.4)                                                                                                                                                                           | População vulnerável e instituições sem recursos tecnológicos                          | Município                                | CIM-RMC, ULS, IPSS, Instituições de ensino superior, IPN                                                 |                                           | ●    |      |      |      |

<sup>40</sup> O cronograma pode ser alterado, desde que justificadamente.

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIO                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                            |                                                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                  | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | População-alvo                                                              | Incidência territorial                                     | Parceiros                                                                                                                                                   | Cronograma de implementação <sup>40</sup> |      |      |      |      |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                            |                                                                                                                                                             | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| OE 2.2 Fomentar a autonomia e a capacidade de autogestão da doença |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                            |                                                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
| LA 2.3 Capacitação individual e familiar                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                            |                                                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
| A2.6                                                               | Implementação local do <b>programa intermunicipal de capacitação para doentes crónicos</b> (e.g., diabetes, hipertensão, DPOC, insuficiência cardíaca), <b>cuidadores e familiares</b> , com <b>ciclos de oficinas</b> sobre cuidados básicos, gestão da medicação, nutrição, mobilidade quotidiana e sinais de alerta de agravamento da doença, dinamizadas por profissionais de saúde, assistentes sociais e associações de doentes                                                   | Pessoas com diabetes, hipertensão, DPOC, insuficiência cardíaca; cuidadores | Município                                                  | CIM-RMC, ULS, IPSS, Associações de doentes, Associações de cuidadores, Instituições de ensino superior (enfermagem, psicologia, fisioterapia, gerontologia) |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.7                                                               | Adesão ao <b>programa de mentoria entre pares</b> (“Rede Partilhar Saúde”), ligando pessoas com experiência na gestão da doença a novos doentes ou famílias em fase inicial de diagnóstico (sinergia com a A2.6)                                                                                                                                                                                                                                                                        | Doentes crónicos recém-diagnosticados e famílias                            | Município                                                  | CIM-RMC, ULS, Associações de doentes, Associações de cuidadores                                                                                             |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 2.4 Suporte digital e educação para a autogestão                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                            |                                                                                                                                                             |                                           |      |      |      |      |
| A2.8                                                               | <b>Desenvolvimento de materiais informativos de autogestão da doença</b> (e.g., guias práticos em linguagem simples, vídeos tutoriais, infografias), em colaboração com a CIM-RMC, a ULS, associações de médicos/as e DGS, distribuídos através das unidades de saúde e plataformas digitais da CIM (sinergia com a A2.6)                                                                                                                                                               | Doentes crónicos e cuidadores                                               | Município                                                  | CIM-RMC, ULS, DGS, Associações de doentes, Instituições de ensino superior                                                                                  |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.9                                                               | Adesão ao <b>programa de apoio à aquisição de soluções digitais de apoio à autogestão da doença</b> , com lembretes de medicação, registo de sintomas, ligação direta a profissionais de saúde e partilha de informação validada (sinergia com a A2.5)                                                                                                                                                                                                                                  | Pessoas com baixa literacia digital em saúde                                | Município                                                  | CIM-RMC, ULS, IPSS, Instituições de ensino superior, IPN                                                                                                    |                                           |      | ●    |      |      |
| A2.10                                                              | Implementação local do <b>programa intermunicipal de literacia digital em saúde</b> , com a criação de gabinetes digitais de proximidade em juntas de freguesia, as ERPI e centros comunitários, para apoiar as pessoas mais velhas ou com baixa literacia digital a usar as ferramentas de telemonitorização e teleconsulta (sinergia com a A2.4) e ações de formação em parceria com a CIM-RMC, as academias/universidades sénior, escolas e associações locais (sinergia com a A1.4) | População mais velha e população em vulnerabilidade                         | Município (foco em freguesias com menor cobertura digital) | CIM-RMC, Juntas de Freguesia, ERPI, Academias Sénior, Escolas, Instituições de ensino superior, PMEs                                                        |                                           | ●    |      |      |      |

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIO                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                           |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                                                                           | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | População-alvo                                                             | Incidência territorial                                            | Parceiros                                                                      | Cronograma de implementação <sup>40</sup> |      |      |      |      |
|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                   |                                                                                | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| OE 2.3 Promover ambientes comunitários inclusivos que potenciem a reabilitação funcional, cognitiva e a reintegração social |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                           |      |      |      |      |
| LA 2.5 Reabilitação física e estimulação cognitiva                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                           |      |      |      |      |
| A2.11                                                                                                                       | Co-criação (com a CIM-RMC e a ULS) de <b>centros comunitários de reabilitação cognitiva e funcional</b> (ou integração nas respostas sociais existentes), com programas de treino de memória, terapia ocupacional, atividades de estimulação cognitiva e atividade física adaptada (hidroginástica, marcha adaptada, yoga terapêutico, pilates) em parceria com os municípios, as ULS, universidades e IPSS                        | Pessoas em convalescença, doentes crónicos e pessoas mais velhas e frágeis | Município (com prioridade a territórios sem oferta especializada) | CIM-RMC, ULS, IPSS, Instituições de ensino superior (enfermagem, fisioterapia) |                                           |      | ●    |      |      |
| A2.12                                                                                                                       | Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) de <b>programa intermunicipal de fisioterapia de proximidade</b> , com equipas móveis que apoiam pessoas em convalescença ou com doenças crónicas incapacitantes, nomeadamente a residir em áreas rurais e periféricas ou em situação de vulnerabilidade social e económica                                                                                                                       | Pessoas em convalescença ou com incapacidade                               | Áreas rurais e periféricas                                        | CIM-RMC, ULS, IPSS, Instituições de ensino superior (enfermagem, fisioterapia) |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 2.6 Adaptação da habitação e dos espaços exteriores                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                           |      |      |      |      |
| A2.13                                                                                                                       | Implementação local do <b>programa supramunicipal de adaptação de habitações</b> para remoção de barreiras arquitetónicas, instalação de rampas, elevadores de escada, casas de banho adaptadas (sinergia com a A1.41)                                                                                                                                                                                                             | Pessoas com incapacidade e pessoas mais velhas em vulnerabilidade          | Município                                                         | CIM-RMC, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior (arquitetura)       |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.14                                                                                                                       | Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) de <b>orientações para a requalificação e adaptação de espaços exteriores comunitários considerando critérios de acessibilidade universal</b> , junto às ERPI e aos centros de dia e de convívio (passeios, parques, jardins) para torná-los acessíveis, seguros e terapêuticos (e.g., zonas de sombra, bancos, pisos antiderrapantes, percursos pedonais adaptados) (sinergia com A1.31 e A1.34) | População em ERPI, centros de dia, comunidades locais                      | Município                                                         | ULS, IPSS, Instituições de ensino superior (arquitetura, engenharia civil)     |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 2.7 Apoio integrado a pessoas com doenças degenerativas (Demência, Alzheimer) e suas famílias                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                           |      |      |      |      |
| A2.15                                                                                                                       | Implementação de <b>terapias complementares e inovadoras para pessoas com demências</b> (e.g., arte, música, jardinagem, contacto com animais) em centros comunitários, nas ERPI e em unidades de cuidados continuados                                                                                                                                                                                                             | Pessoas com demência e Alzheimer                                           | ERPI, Centros de Dia, Comunidades locais                          | IPSS, Associação Alzheimer, ULS, PMEs                                          |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.16                                                                                                                       | Participação no estabelecimento de <b>protocolo com a Rede MID – Museus para a Inclusão na Demência</b> para alargar a oferta de museus na Região Metropolitana de Coimbra concebidos para pessoas com demência e seus cuidadores, integrando ações de capacitação das equipas das instituições culturais e apoio na criação de circuitos culturais adaptados (bibliotecas, espetáculos)                                           | Pessoas com demência e cuidadores                                          | Município com museus e bibliotecas                                | Rede MID, Museus, Bibliotecas                                                  |                                           | ●    |      |      |      |

## EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIO

| #     | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | População-alvo                                           | Incidência territorial                               | Parceiros                                                                                             | Cronograma de implementação <sup>40</sup> |      |      |      |      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |                                                      |                                                                                                       | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A2.17 | Realização de <b>campanhas e eventos de sensibilização para o tema das demências</b> , em articulação com a Associação Alzheimer Portugal, a ULS e IPSS e outros parceiros locais e regionais                                                                                                                                                                                                               | População em geral                                       | Município                                            | CIM-RMC, Associação Alzheimer, ULS, IPSS, Instituições de ensino superior                             |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.18 | Implementação local de um <b>programa supramunicipal de diagnóstico precoce de demências</b> , com rastreios cognitivos regulares em unidades de saúde, farmácias e centros comunitários, permitindo identificar casos em fases iniciais e encaminhar para <b>acompanhamento médico, terapias específicas e apoio familiar</b> adequados.                                                                   | Pessoas com mais de 60 anos em risco de défice cognitivo | Município (com prioridade a áreas rurais)            | CIM-RMC, ULS, Centros de Saúde, Instituições de ensino superior, Farmácias                            |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.19 | Adesão à rede intermunicipal de <b>centros “Memória+”</b> , integrados em ERPI, centros de dia e bibliotecas, para <b>treino cognitivo regular</b> , atividades de estimulação e <b>oficinas de memória</b> , dirigidas a pessoas com défice cognitivo ligeiro e às suas famílias cuidadoras.                                                                                                               | Pessoas com défice cognitivo ligeiro e cuidadores        | Município                                            | CIM-RMC, ULS, IPSS, ERPI, Associações Alzheimer e Parkinson, Universidades Sénior                     |                                           |      | ●    |      |      |
| A2.20 | Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) de um <b>programa de capacitação digital</b> adaptado a pessoas mais velhas com declínio cognitivo leve, incluindo <b>formação básica em tecnologias</b> , apoio individualizado em juntas de freguesia e academias sénior e acesso a <b>plataformas digitais seguras e inclusivas</b> , com envolvimento de cuidadores e familiares.                                      | Pessoas em fase inicial de demência, cuidadores          | Município                                            | Universidades Sénior, Juntas de Freguesia, Associações locais, ULS                                    |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.21 | Contribuição para a formação de uma <b>rede intergeracional de voluntariado “Companhia e Memória”</b> , envolvendo escolas, universidades e associações juvenis, para <b>visitas regulares</b> a pessoas mais velhas em situação de isolamento, com vista ao <b>acompanhamento social, estimulação cognitiva</b> e apoio em pequenas tarefas quotidianas em casa e na comunidade.                           | Pessoas mais velhas isoladas, com ou sem demência        | Município (com prioridade a freguesias envelhecidas) | Escolas, Instituições de ensino superior, IPSS, Associações juvenis                                   |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.22 | Co-criação (com a CIM-RMC e ULS) de um <b>programa de estimulação sensorial e artística</b> para pessoas com demência, através de sessões regulares de <b>música, artes visuais, teatro e jardinagem terapêutica</b> , em ERPI, centros de dia e unidades de cuidados continuados, favorecendo a <b>expressão emocional, a interação social e o bem-estar</b> .                                             | Pessoas com Alzheimer e outras demências                 | Município                                            | ULS, ERPI, Museus, Conservatórios de Música, Associações culturais, IPSS                              |                                           |      | ●    |      |      |
| A2.23 | Co-criação (com a CIM-RMC e CCDR Centro) no desenvolvimento de uma <b>rede de residências adaptadas “Habitar+”</b> , projetadas para responder às necessidades de pessoas mais velhas com perda de autonomia, incluindo <b>espaços acessíveis, tecnologia assistiva e apoio comunitário integrado</b> , priorizando-se os territórios com elevada pressão demográfica e menor oferta de habitação adequada. | Pessoas mais velhas com perda de autonomia               | Município (áreas rurais)                             | CIM-RMC, Câmara Municipal, CCDR Centro, Instituições de ensino superior, IPSS, Empresas de construção |                                           |      |      | ●    |      |

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIO                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                          |                                                                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                     | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | População-alvo                                                       | Incidência territorial   | Parceiros                                                                                                                                 | Cronograma de implementação <sup>40</sup> |      |      |      |      |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                          |                                                                                                                                           | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A2.24                                                                 | Participação na criação do <b>Observatório Regional da Demência</b> , em articulação com universidades e serviços de saúde, para <b>recolha sistemática de dados</b> sobre prevalência, incidência, necessidades não satisfeitas e impacto social e económico, e consequente produção de <b>relatórios regulares e orientações estratégicas supramunicipais</b> .             | População mais velha em geral                                        | Município                | CIM-RMC, Instituições de ensino superior, ULS, IPSS, Associações Alzheimer, DGS                                                           |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.25                                                                 | Implementação, em conjunto com a CIM-RMC, ULS e CCDR Centro de <b>unidades móveis de apoio</b> a pessoas mais velhas com demência em áreas rurais, para assegurar <b>visitas domiciliárias de equipas multidisciplinares</b> , apoio na gestão terapêutica, estimulação cognitiva, acompanhamento social e encaminhamento para <b>serviços de saúde e apoio comunitário</b> . | Pessoas mais velhas com demência em territórios de baixa densidade   | Município (áreas rurais) | ULS, Câmara Municipal, Juntas de Freguesia, CCDR Centro, IPSS, Associações locais                                                         |                                           |      | ●    |      |      |
| OE 2.4 Reforçar o apoio aos cuidadores informais                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                          |                                                                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| LA 2.8 Apoio financeiro, capacitação e formação em cuidados informais |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                          |                                                                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| A2.26                                                                 | Implementação local do <b>programa supramunicipal de apoio financeiro e social aos cuidadores informais</b> (e.g., comparticipação de despesas, apoio psicológico, jurídico), alargando a oferta de gabinetes municipais de apoio ao cuidador informal                                                                                                                        | Cuidadores informais em situação de vulnerabilidade económica/social | Município                | CIM-RMC, ULS, Câmara Municipal, IPSS, Associações de cuidadores, Associação Alzheimer                                                     |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.27                                                                 | Contribuição para a parceria com a Associação Alzheimer para <b>formações certificadas em cuidados informais em contexto domiciliário</b> (e.g., alimentação, mobilização, higiene, prevenção de úlceras e feridas), em articulação com o programa de mentoria entre pares (Rede Partilhar Saúde) (sinergia com a A2.6 e A2.7)                                                | Cuidadores informais e famílias cuidadoras                           | Município                | Associações de cuidadores, Associação Alzheimer, ULS, Instituições de ensino superior (enfermagem, fisioterapia, gerontologia) Humanitude |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.28                                                                 | Criação e reforço de <b>serviços de apoio ao cuidador</b> , em todos os municípios, com a criação e alargamento dos gabinetes municipais de apoio ao cuidador informal, em articulação com as equipas de apoio domiciliário, IPSS e voluntários                                                                                                                               | Cuidadores informais                                                 | Município                | IPSS, Associações de cuidadores, bancos de voluntários, ULS                                                                               |                                           |      | ●    |      |      |
| A2.29                                                                 | Implementação local do <b>programa intermunicipal de apoio psicológico e social</b> para cuidadores de pessoas com demência, através de <b>consultas, grupos de partilha, apoio jurídico e serviços de descanso</b> , reduzindo a sobrecarga e promovendo maior <b>equilíbrio emocional e qualidade de vida</b> .                                                             | Cuidadores formais e informais                                       | Município                | CIM-RMC, ULS, Associação Alzheimer, IPSS, Instituições de ensino superior                                                                 |                                           | ●    |      |      |      |

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIO                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                  |                                                                                                              |                                           |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                                                   | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | População-alvo                                                                                    | Incidência territorial           | Parceiros                                                                                                    | Cronograma de implementação <sup>40</sup> |      |      |      |      |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                  |                                                                                                              | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| OE 2.5 Valorizar e promover os territórios termais como recursos de saúde, bem-estar e reabilitação |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                  |                                                                                                              |                                           |      |      |      |      |
| LA 2.10 Paisagens terapêuticas, termalismo e saúde preventiva                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                  |                                                                                                              |                                           |      |      |      |      |
| A2.30                                                                                               | Contribuição para o estabelecimento do <b>protocolo com as estâncias termais para a criação de programas dirigidos à população mais velha</b> (criado pela CIM-RMC), focados na prevenção de doenças músculo-esqueléticas, cardiovasculares e respiratórias, e na manutenção funcional, integrando hidroterapia, <i>mindfulness</i> , terapias de relaxamento e contacto com a natureza                                                                                                                                              | População mais velha e pessoas com doenças músculo-esqueléticas, cardiovasculares e respiratórias | Municípios com estâncias termais | CIM-RMC, Estâncias Termais, ULS                                                                              |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.31                                                                                               | Contribuição para <b>criação de uma plataforma digital intermunicipal sobre os territórios de paisagens terapêuticas</b> , quer sejam associados às <b>termas</b> da Região Metropolitana de Coimbra, com informação sobre as propriedades das águas, benefícios para a saúde (e.g., doenças respiratórias, reumáticas, dermatológicas, <i>stress</i> , etc.), quer associados a outros programas disponíveis <b>na montanha, espaços verdes e azuis</b> , por exemplo (e.g., ciclovias, trilhos, caminhadas) (sinergia com a A2.34) | População em geral, turistas de saúde e bem-estar                                                 | Município                        | CIM-RMC, ULS, Estâncias Termais, Turismo do Centro, Instituições de ensino superior                          |                                           | ●    |      |      |      |
| A2.32                                                                                               | Contribuição para a promoção e reforço da criação de <b>protocolos entre a ULS e as estâncias termais da Região Metropolitana de Coimbra</b> (ação conjunta com a CIM-RMC), para referenciação de doentes em programas de reabilitação física (doenças músculo-esqueléticas, pós-operatório) e respiratória (DPOC, asma, alergias) e de reabilitação cognitiva, integrando atividades de estimulação mental, contacto com a natureza e terapias ocupacionais                                                                         |                                                                                                   |                                  |                                                                                                              |                                           |      |      |      |      |
| LA 2.11 Paisagens terapêuticas, Termalismo e reabilitação física e mental                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                  |                                                                                                              |                                           |      |      |      |      |
| A2.33                                                                                               | Promoção junto dos médicos/as de família para o <b>alargamento da prescrição de terapias termais</b> , como complemento de tratamentos clínicos, e suplementando a comparticipação do Estado (35%) no caso de utentes em situação de vulnerabilidade social e económica (sinergia com a A2.23)                                                                                                                                                                                                                                       | Utentes em situação de vulnerabilidade económica e social                                         | Município                        | Médicos/as de Família, ULS, Estâncias Termais                                                                |                                           |      | ●    |      |      |
| A2.34                                                                                               | Co-criação (em conjunto com a CIM-RMC e CCDR Centro) de <b>uma rede de paisagens terapêuticas associadas às estâncias termais e a outros territórios</b> , promovendo os espaços verdes, trilhos de caminhada, jardins sensoriais e áreas de contacto com a natureza como parte integrante da reabilitação (sinergia com a A2.31)                                                                                                                                                                                                    | População em programas de reabilitação física/cognitiva                                           | Município                        | CIM-RMC, CCDR Centro, Estâncias Termais, Turismo Centro, Associações locais, Instituições de ensino superior |                                           |      |      | ●    |      |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação

**Quadro 14.** Descrição das ações por objetivo e linha de ação estratégica no Eixo 3 – Governança, Liderança e Participação.

| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                        |                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                 | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | População-alvo                                      | Incidência territorial | Parceiros                                                                                 | Cronograma de implementação <sup>41</sup> |      |      |      |      |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                        |                                                                                           | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| OE 3.1 Consolidar mecanismos de governança a nível supramunicipal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                        |                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| LA 3.1 Articulação Território-Saúde-Social                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                        |                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| A3.1                                                              | Participação em reuniões periódicas entre a Comunidade Intermunicipal da Região Metropolitana de Coimbra (CIM-RMC), ULS e terceiro setor                                                                                                                                                                                                                | Decisores políticos e técnicos locais               | Município              | CIM-RMC, Câmara Municipal, ULS, Instituições de ensino superior, IPSS, Associações locais | ●                                         | ●    | ●    | ●    | ●    |
| A3.2                                                              | Integração do Conselho Supramunicipal de Saúde como órgão consultivo e de coordenação estratégica em saúde                                                                                                                                                                                                                                              | Representantes municipais e de ULS                  | Município              | CIM-RMC, Câmara Municipal, ULS                                                            | ●                                         |      |      |      |      |
| A3.3                                                              | Co-criação (com a CIM-RMC) de uma estratégia de comunicação e partilha de informação em saúde entre a CIM-RMC, ULS e entidades do terceiro setor                                                                                                                                                                                                        | População em geral                                  | Município              | CIM-RMC, ULS, Associações, Instituições de ensino superior                                |                                           | ●    |      |      |      |
| LA 3.2 Comunicação                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                        |                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| A3.4                                                              | Co-criação (com a CIM-RMC) de página web dedicada à Saúde dentro do website do Município e da CIM-RMC, para divulgação da Estratégia Municipal de Saúde, notícias, eventos, projetos e iniciativas de saúde                                                                                                                                             | População em geral                                  | Município              | CIM-RMC, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior                                | ●                                         |      |      |      |      |
| A3.5                                                              | Participação na criação de evento “Fórum Intermunicipal de Saúde”, evento de divulgação de boas práticas de promoção da saúde na Região Metropolitana de Coimbra                                                                                                                                                                                        | Profissionais de saúde, IPSS, população interessada | Município              | CIM-RMC, Câmara Municipal, ULS, Associações, Instituições de ensino superior              |                                           |      | ●    |      |      |
| OE 3.2 Promover a liderança colaborativa e participativa          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                        |                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| LA 3.3 Liderança                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                        |                                                                                           |                                           |      |      |      |      |
| A3.6                                                              | Criação do Gabinete Municipal de Saúde, seguindo um modelo “One-Stop-Shop”, um espaço físico que agrega os projetos, atividades e programas que o município desenvolve na área da prevenção da doença e promoção da saúde bem como serviços municipais de cuidados de saúde e de apoio social (e.g., saúde oral, apoio psicológico, fisioterapia, etc.) | População residente em cada município               | Município              | CIM-RMC, Câmara Municipal, ULS                                                            |                                           |      |      |      | ●    |
| A3.7                                                              | Desenvolvimento de “Guião Municipal de Avaliação de Impactos em Saúde”, para informar o desenvolvimento de planos, projetos e intervenções urbanas, em articulação com a CCDR Centro                                                                                                                                                                    | Técnicos municipais, decisores locais               | Município              | CIM-RMC, CCDR-Centro, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior                   |                                           |      | ●    |      |      |

<sup>41</sup> O cronograma pode ser alterado, justificadamente.



| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                  |                                                                                   |                                           |      |      |      |      |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------|------|
| #                                                                  | Ação (A)                                                                                                                                                                                                           | População-alvo                                                 | Incidência territorial           | Parceiros                                                                         | Cronograma de implementação <sup>41</sup> |      |      |      |      |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                  |                                                                                   | 2026                                      | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
| A3.8                                                               | Desenvolvimento de iniciativas que promovam o fortalecimento da participação do município na Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis                                                                               | Município                                                      | Município                        | CIM-RMC, Câmara Municipal, Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis                | ●                                         | ●    | ●    | ●    | ●    |
| LA 3.4 Participação                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                  |                                                                                   |                                           |      |      |      |      |
| A3.9                                                               | Desenvolvimento de ações de auscultação da população sobre os problemas e necessidades em saúde, em articulação com os municípios e a ULS                                                                          | População em geral                                             | Município                        | CIM-RMC, Câmara Municipal, ULS, Associações                                       |                                           |      | ●    |      |      |
| OE 3.3 Reforçar a capacidade de avaliação e monitorização em saúde |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                  |                                                                                   |                                           |      |      |      |      |
| LA 3.5 Monitorização e avaliação                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                  |                                                                                   |                                           |      |      |      |      |
| A3.10                                                              | Participação no “Observatório Intermunicipal de Saúde”, em articulação com a Instituições de Ensino Superior (e.g., Universidade de Coimbra) e a ULS, para recolher dados e avaliar impactos na saúde da população | Investigadores, técnicos de saúde pública, técnicos municipais | Município                        | CIM-RMC, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior, ULS                   |                                           |      | ●    |      |      |
| A3.11                                                              | Participação na manutenção da plataforma “Perfil Interativo de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra”, em articulação com a Universidade de Coimbra e a ULS                                                     | Decisores políticos e técnicos municipais                      | Município                        | CIM-RMC, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior ULS, Critical Catalyst |                                           |      | ●    |      |      |
| A3.12                                                              | Realização de inquérito à população residente sobre estado de saúde, comportamentos e condições de vida                                                                                                            | População em geral                                             | Amostra municipal representativa | CIM-RMC, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior, ULS                   |                                           |      |      | ●    |      |
| A3.13                                                              | Produção de relatório quinquenal de diagnóstico e monitorização do perfil de saúde da população residente com indicadores-chave (atualização do perfil supramunicipal de saúde)                                    | Decisores políticos, comunidade científica                     | Município                        | CIM-RMC, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior, ULS                   |                                           |      |      |      | ●    |
| A3.14                                                              | Realização de ações de formação e de capacitação (com a CIM-RMC e a ULS) para a avaliação e monitorização do Plano Municipal de Saúde                                                                              | Investigadores, técnicos de saúde pública, técnicos municipais | Município                        | CIM-RMC, Câmara Municipal, Instituições de ensino superior, ULS                   |                                           |      |      |      | ●    |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação



## 8 PLANO DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

A última etapa do ciclo de desenvolvimento da Estratégia é relativa à implementação e avaliação da execução das ações que integram o plano de ação 2026-2030. Para cada ação foram definidas metas de implementação e indicadores de realização (**Quadro 15**, **Quadro 16** e **Quadro 17**), que permitem o acompanhamento do grau de cumprimento do Plano Supramunicipal de Saúde no período temporal definido.

### Equipa de Acompanhamento e Avaliação

A implementação da Estratégia Municipal de Saúde deve ser acompanhada da constituição de uma **equipa técnica de acompanhamento, monitorização e avaliação**, tendo em conta as metas e indicadores definidos no presente plano. Esta equipa, a ser criada pelo município, tem como missão **promover a colaboração no âmbito da implementação da Estratégia e operacionalizar o acompanhamento e avaliação regular do seu plano de ação**.

As metas propostas<sup>42</sup> devem ser consideradas como uma tarefa e um **compromisso partilhado entre o município e a CIM**, dentro dos seus domínios de atuação e competências, assumindo o caráter integrador e orientador da Estratégia, e no contexto da missão dos municípios em colocar a saúde no centro de todas as políticas municipais.

Adicionalmente, a participação no **Conselho Supramunicipal de Saúde** (Eixo 3, Ação 3.2) e a criação do **Conselho Municipal de Saúde** têm um papel fundamental como **órgãos consultivos e de acompanhamento**, devendo emitir pareceres sobre os relatórios de avaliação intermédia e final.

---

<sup>42</sup> As metas poderão ser revistas e ajustadas, desde que justificadamente.

### Sistema de monitorização e avaliação

O processo de acompanhamento do nível de cumprimento dos objetivos e metas propostas e sua avaliação no final do ciclo temporal (2030), assentam num sistema de monitorização e avaliação (Eixo 3, Linha de Ação 3.5), que será implementado com: (i) a co-criação do **Observatório Intermunicipal de Saúde**, com o objetivo de recolher, atualizar e analisar os indicadores do Perfil de Saúde e todos os que se considerem relevantes para acompanhar a execução da Estratégia, e (ii) a **manutenção da plataforma “Perfil Interativo de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra”**.

### Avaliação intermédia e final

A avaliação contínua do plano de ação permite reagir de forma atempada a eventuais desvios e responder à alteração das metas de implementação e indicadores de realização que sustentaram a sua definição. Neste sentido, esta avaliação deve ser feita pela **Equipa de Acompanhamento e Avaliação** a meio (2028) e no final (2030) do ciclo de implementação da Estratégia.

Este processo deve culminar na **realização de dois relatórios**: (i) Relatório de Avaliação Intermédia, permitindo fazer o ponto de situação na avaliação da execução das ações (dezembro 2028) e (ii) Relatório de Avaliação Final (dezembro 2030).

## 8.1 Metas e indicadores

**Quadro 15.** Metas de implementação e indicadores de realização de cada ação<sup>43</sup> no Eixo 1 – Prevenção da Doença e Promoção da Saúde.

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                                                   | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Meta de implementação (M)                                                                                          | Indicadores de execução                                                                                                                            |
| <b>OE 1.1 Reforçar a literacia em saúde e capacitar a população para comportamentos e estilos de vida saudáveis</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| <b>LA 1.1 Educação em saúde ao longo da vida</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| <b>A1.1</b>                                                                                                         | Implementação local do <b>programa intermunicipal de educação para a saúde nas escolas</b> (Ensino Básico e Ensino Secundário), abrangendo nutrição, saúde mental, sexualidade e prevenção de consumos aditivos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>M1.1</b> Até 2030, integrar 100% das escolas do município no programa de educação para a saúde                  | Nº de escolas aderentes / total de escolas (%)<br>Nº de alunos envolvidos por ciclo de ensino<br>Nº de sessões ou módulos desenvolvidos anualmente |
| <b>A1.2</b>                                                                                                         | Realização de <b>oficinas de literacia em saúde para pais e encarregados/as de educação</b> dos/as alunos/as inscritos nas escolas do município (associada à A1.1.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>M1.2</b> Até 2028, envolver pelo menos 50% dos pais/encarregados de educação em oficinas de literacia em saúde. | Nº de oficinas realizadas<br>Nº de participantes / total da população-alvo (%)                                                                     |
| <b>A1.3</b>                                                                                                         | Realização de <b>campanhas de sensibilização para práticas de promoção da saúde no trabalho</b> , dirigidas a entidades empregadoras e trabalhadores, com foco na alimentação, atividade física, gestão do <i>stress</i> (prevenindo o <i>burnout</i> ), prevenção de consumos aditivos, gestão de ambientes de trabalho saudáveis e seguros (fornecimento de informação e utilização de Equipamento de Proteção Individual – EPI - e vestuário adequado na construção civil, agricultura, pesca, entre outras). | <b>M1.3</b> Até 2028, desenvolver campanhas anuais em pelo menos 50% das entidades empregadoras do município.      | Nº de campanhas realizadas<br>Nº de entidades empregadoras abrangidas<br>Nº de trabalhadores participantes / total (%)                             |
| <b>A1.4</b>                                                                                                         | Adesão ao <b>programa intermunicipal de literacia digital na população adulta</b> , focada na capacitação para a utilização de recursos tecnológicos que permitam o acesso e compreensão da informação em saúde e acesso a cuidados de saúde.                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>M1.4</b><br>Até 2030, alcançar 70% da população adulta com competências básicas de literacia digital em saúde   | Nº de sessões/formações realizadas<br>Nº de participantes em formações                                                                             |

<sup>43</sup> As metas de implementação e os indicadores de realização (correspondentes às Ações) poderão ser revistos e alterados se se justificar.

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                  | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Meta de implementação (M)                                                                                                                                    | Indicadores de execução                                                                                                                     |
| A1.5                                                                               | Implementação de <b>programas comunitários de literacia em saúde adaptados à população mais velha, combinando ciclos de oficinas, campanhas de sensibilização e atividades físicas, culturais e sociais</b> , com foco na saúde mental, alimentação saudável e prevenção dos fatores de risco de doenças crónicas. | <b>M1.5</b> Até 2028, garantir que pelo menos 50% das freguesias do município têm atividades regulares                                                       | Nº de oficinas/campanhas realizadas por ano<br>Nº de participantes<br>Taxa de adesão (%) em relação à população adulta mais velha residente |
| <b>LA 1.2 Capacitação comunitária e de proximidade</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| A1.6                                                                               | Desenvolvimento de <b>programa de formação de “Agentes Comunitários de Saúde / Guardiões Locais da Saúde”</b> , para dinamizar as atividades de proximidade definidas na A1.4 e A1.5, em parceria com clubes e associações locais.                                                                                 | <b>M1.6</b> Até 2028, formar pelo menos dois agentes comunitários                                                                                            | Nº de agentes formados<br>Nº de ações dinamizadas<br>Cobertura territorial (% de municípios com agentes)                                    |
| <b>LA 1.3 Comunicação</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| A1.7                                                                               | Integração local da <b>plataforma digital de saúde e bem-estar (app) criada pela CIM-RMC</b> , com materiais de comunicação em formatos inclusivos, informação validada, acessível e adaptada a vários públicos-alvo (jovens, adultos, população mais velha) com elementos de gamificação.                         | <b>M1.7</b> Até 2028, integrar a plataforma/app                                                                                                              | Nº de acessos/utilizadores                                                                                                                  |
| A1.8                                                                               | Realização de <b>campanha anual de sensibilização para doenças crónicas, prevenção dos fatores de risco e promoção de comportamentos saudáveis</b> , no mês de abril, que integre a organização de semanas temáticas (semana da alimentação saudável, semana da atividade física, semana da saúde mental).         | <b>M1.8</b> Até 2030, realizar anualmente uma campanha com pelo menos 3 semanas temáticas                                                                    | Nº de campanhas realizadas por ano<br>Nº de eventos/atividades por semana temática<br>Nº de participantes                                   |
| <b>OE 1.2 Reduzir os principais fatores de risco associados a doenças crónicas</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| <b>LA 1.4 Alimentação</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| A1.9                                                                               | Implementação local do <b>programa intermunicipal de alimentação saudável nas escolas e outros equipamentos sociais (centros de dia, residências seniores, cuidados continuados)</b> , com revisão dos menus das cantinas e sessões de educação alimentar.                                                         | <b>M1.9</b> Até 2028, assegurar que 70% das escolas e 60% dos equipamentos sociais do município implementam menus saudáveis e sessões de educação alimentar. | Nº de escolas e equipamentos sociais integrados no programa / total (%)<br>Nº de sessões de educação alimentar realizadas                   |
| A1.10                                                                              | Adesão à <b>rede regional de feiras de produtos locais e biológicos e apoio a circuitos curtos de produção e consumo de hortícolas e frutas</b> .                                                                                                                                                                  | <b>M1.10</b> Até 2028, garantir pelo menos uma feira de produtos locais/biológicos, com a adesão de produtores locais.                                       | Nº de feiras realizadas / ano<br>Nº de produtores locais participantes                                                                      |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                              | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Meta de implementação (M)                                                                                                   | Indicadores de execução                                                                                                                         |
| A1.11                                                          | Contribuição para a Criação de normas orientadoras (que possam ser integradas e adaptadas nos planos urbanísticos municipais) <b>que condicionem a instalação de estabelecimentos de <i>fast-food</i> e venda de alimentos ultra-processados nas imediações de escolas.</b> | M1.11 Até 2030, integrar normas urbanísticas que condicionam <i>fast-food</i> junto a escolas                               | Município integra as orientações (Sim/Não)                                                                                                      |
| LA 1.5 Atividade física                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
| A1.12                                                          | Reforço e alargamento dos <b>programas comunitários gratuitos de atividade física</b> (ex.: caminhadas, hidroginástica, atividades ao ar livre), através de parcerias com clubes desportivos, associações locais, escolas e ginásios.                                       | M1.12 Até 2030, disponibilizar programas regulares de atividade física, abrangendo pelo menos 30% da população residente    | Nº de programas ativos / município<br>Nº de participantes por ano                                                                               |
| A1.13                                                          | Adesão à <b>rede intermunicipal de percursos pedonais e cicláveis</b> sinalizados e seguros, ligando os principais núcleos urbanos.                                                                                                                                         | M1.13 Até 2030, criar pelo menos 15 km de percursos interligados entre municípios da Região Metropolitana de Coimbra        | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº de km de percursos pedonais/cicláveis implementados<br>Nº de núcleos urbanos ligados por rede intermunicipal |
| LA 1.6 Comportamentos aditivos (tabaco, álcool, drogas e jogo) |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
| A1.14                                                          | Criação de uma <b>linha de apoio e aconselhamento para jovens e famílias</b> em situação de risco associado a comportamentos aditivos (telefónica e/ou online), em parceria com as associações locais e cuidados de saúde, para encaminhamento e tratamento.                | M1.14 Até 2028, criar linha de apoio                                                                                        | Nº de chamadas/solicitações recebidas<br>Nº de encaminhamentos para serviços especializados                                                     |
| A1.15                                                          | Adesão à <b>campanha regional de prevenção do consumo de tabaco, álcool e de outras substâncias ilícitas</b> , nas escolas, nas instituições de solidariedade social, nos cuidados de saúde e nos locais de trabalho                                                        | M1.15 Até 2030, realizar campanhas anuais com alcance mínimo de 40% da população residente                                  | Nº de campanhas realizadas / ano<br>Nº de pessoas alcançadas (%)                                                                                |
| A1.16                                                          | Implementação local <b>programa regional de prevenção do jogo problemático</b> , com foco em raspadinhas, apostas online e outros jogos sociais, em parceria com juntas de freguesia, IPSSs e cuidados de saúde.                                                            | M1.16 Até 2027, implementar o programa no município, envolvendo escolas secundárias e academias/universidades sénior.       | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº de sessões realizadas / público-alvo                                                                         |
| LA 1.7 Stress, ansiedade e depressão                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |
| A1.17                                                          | Implementação local de <b>programa de gestão do stress e promoção do bem-estar psicológico</b> em escolas e locais de trabalho.                                                                                                                                             | M1.17 Até 2030, assegurar que 70% das escolas e 50% das grandes entidades empregadoras do município participam no programa. | Nº de escolas/empresas abrangidas<br>Nº de sessões/programas implementados                                                                      |
| A1.18                                                          | Implementação local do <b>programa supramunicipal de apoio financeiro para consultas de saúde mental e terapias de bem-estar</b> , em articulação com os serviços de saúde.                                                                                                 | M1.18 Até 2030, garantir apoio a pelo menos 30% dos pedidos                                                                 | Nº de beneficiários apoiados<br>Nº de consultas/terapias comparticipadas                                                                        |
| LA 1.8 Monitorização e deteção precoce                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |

# **EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE**

| #                                                                                                               | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                   | Meta de implementação (M)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Indicadores de execução                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A1.19</b>                                                                                                    | Promoção de <b>programa de rastreio</b> (cancro, diabetes, hipertensão, saúde oral, saúde visual infantil), com o estabelecimento de parcerias com a ULS, Instituições de Ensino Superior e Farmácias, alargando a cobertura territorial.                                  | <b>M1.19</b> Até 2028, garantir que 60% da população adulta realiza um rastreio anual de diabetes, hipertensão<br>Até 2030, garantir que 80% da população jovem e adulta realiza um rastreio de saúde oral<br>Até 2030, garantir que 80% da população infantil (início aos dois anos) realiza um rastreio de saúde visual | Nº de rastreios realizados / ano<br>% de cobertura da população adulta<br>Nº de parcerias estabelecidas com ULS, farmácias e ensino superior |
| <b>OE 1.3 Garantir equidade territorial no acesso a cuidados preventivos, de proximidade e de boa qualidade</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |
| <b>LA 1.9 (Re)qualificação e modernização dos equipamentos de cuidados de saúde primários (CSP)</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |
| <b>A1.20</b>                                                                                                    | <b>Contribuição para o levantamento contínuo das necessidades supramunicipais, plano plurianual de investimento e mobilização de financiamento</b> nacional e europeu para a sua execução                                                                                  | <b>M1.20</b> Até 2030, garantir que as necessidades de investimento identificadas têm financiamento alocado                                                                                                                                                                                                               | Montante de financiamento mobilizado (€)                                                                                                     |
| <b>LA 1.10 Proximidade e inovação na prestação de cuidados de saúde</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |
| <b>A1.21</b>                                                                                                    | <b>Implementação de unidades móveis de saúde</b> nas áreas rurais e periféricas sem oferta de unidade de CSP, através da aquisição e adaptação de veículos                                                                                                                 | <b>M1.21</b> Até 2030, garantir pelo menos uma unidade móvel de saúde em todos os municípios                                                                                                                                                                                                                              | Nº de unidades móveis adquiridas/adaptadas<br>Município servido (Sim/Não)<br>Nº de consultas e rastreios realizados/ano                      |
| <b>A1.22</b>                                                                                                    | Apoio ao desenvolvimento de um <b>programa intermunicipal de apoio à teleconsulta e telemonitorização</b> , com a instalação de Balcões de Apoio Digital em juntas de freguesia, ERPI, centros de dia e centros comunitários                                               | <b>M1.22</b> Até 2030, instalar Balcões de Apoio Digital em 50% das freguesias e 60% das residências séniores / centros comunitários                                                                                                                                                                                      | Nº de balcões instalados<br>Nº de utilizadores atendidos/ano<br>Nº de teleconsultas realizadas                                               |
| <b>A1.23</b>                                                                                                    | Articulação do município com a CIM-RMC para o estabelecimento de <b>parcerias com universidades e politécnicos para estágios e atividades na comunidade</b> (psicologia, nutrição, enfermagem, meios complementares de diagnóstico, fisioterapia, optometria e saúde oral) | <b>M1.23</b> Até 2028, pelo menos 5 protocolos ativos para atividades comunitárias                                                                                                                                                                                                                                        | Nº protocolos estabelecidos<br>Nº atividades comunitárias realizadas/ano<br>Nº de estudantes/profissionais envolvidos                        |
| <b>A1.24</b>                                                                                                    | Contribuição do município para o o <b>fundo intermunicipal de saúde oral</b> para compartilhar consultas de medicina dentária e tratamentos (e.g., próteses), destinado a populações em situação de vulnerabilidade económica                                              | <b>M1.24</b> Até 2030, garantir apoio a pelo menos 30% dos pedidos para consultas/tratamentos de saúde oral.                                                                                                                                                                                                              | Nº de beneficiários apoiados/ano<br>Nº de consultas/tratamentos compartilhados<br>Montante anual do fundo (€)                                |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                                                      | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Meta de implementação (M)                                                                                                        | Indicadores de execução                                                                                                                  |
| A1.25                                                                                                                  | Contribuição (em articulação com a ULS) para um <b>programa supramunicipal de atração e fixação de médicos/as de família nas áreas rurais e periféricas</b> , através da criação de incentivos (apoios à habitação, mobilidade, condições de trabalho e integração comunitária) que garantam cobertura universal na Região Metropolitana de Coimbra                                       | M1.25 Até 2030, 95% da população da Região Metropolitana de Coimbra com médico de família atribuído                              | % de população com médico de família<br>Nº de médicos/as fixados através do programa<br>Nº de incentivos atribuídos                      |
| LA 1.11 Acessibilidade a cuidados diferenciados e hospitalares                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
| A1.26                                                                                                                  | Adesão ao serviço <b>de transporte flexível a pedido (SIT FLEX)</b> para populações em situação de vulnerabilidade ou a viver em áreas rurais e periféricas, para realizar consultas de especialidade e tratamentos hospitalares.                                                                                                                                                         | M1.26 Até 2028, SIT FLEX em todos os municípios                                                                                  | Município abrangido (Sim/Não)<br>Nº de viagens realizadas/ano                                                                            |
| A1.27                                                                                                                  | <b>Garantir</b> , em articulação com o INEM e os municípios, a <b>cobertura territorial de ambulâncias de Suporte Imediato de Vida</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | M1.27 Até 2028, todos os municípios com cobertura SIV                                                                            | Município coberto (Sim/Não)<br>Nº de ambulâncias SIV em operação na Região Metropolitana de Coimbra<br>Tempo médio de resposta (minutos) |
| A1.28                                                                                                                  | Apoiar as ações a desenvolver pela CIM-RMC que terão como objetivo a implementação de <b>protocolos com a ULS (respetivos hospitais) para consultas descentralizadas</b> regulares no município (e.g., saúde mental, oftalmologia e outras especialidades com maior procura)                                                                                                              | M1.28 Até 2030, pelo menos 80% dos municípios periféricos com consultas descentralizadas em especialidades prioritárias          | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº de protocolos estabelecidos com hospitais<br>Nº de consultas realizadas/ano (por especialidade)       |
| OE 1.4 Promover ambientes sociais, físicos e construídos que favoreçam a saúde, o bem-estar e a proteção contra riscos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
| LA 1.12 Urbanismo saudável e espaço público                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
| A1.29                                                                                                                  | Contribuição para a elaboração de um <b>manual de orientações supramunicipais de planeamento urbano saudável e avaliação de impacto em saúde</b> , para integração nos planos diretores municipais, projetos de regeneração urbana e políticas de mobilidade sustentável adaptadas ao contexto urbano e rural da Região Metropolitana de Coimbra                                          | M1.29 Até 2030, elaborar um manual de orientações supramunicipais de planeamento urbano saudável e avaliação de impacto em saúde | Município integrou as orientações (Sim/Não)<br>Nº orientações                                                                            |
| A1.30                                                                                                                  | Contribuição para a reforço da <b>participação da CIM Região Metropolitana de Coimbra em redes europeias de inovação urbana</b> (e.g., URBACT, EUI), através da preparação de candidaturas às Parcerias Temáticas da Agenda Urbana da UE, promovendo a cooperação internacional e a captação de recursos para projetos regionais na área do urbanismo saudável e sustentabilidade urbana. | M1.30 Até 2028, pelo menos a CIM participar em mais uma rede europeia de inovação urbana                                         | Nº candidaturas<br>Nº redes em que a CIM-RMC participa                                                                                   |
| A1.31                                                                                                                  | <b>Implementação da requalificação urbana e melhoria das condições de acessibilidade, segurança, conforto, multifuncionalidade e inter-geracionalidade dos espaços públicos</b> (e.g., eliminação de barreiras, desenho e mobiliário inclusivo)                                                                                                                                           | M1.31 Até 2030, criar uma estrutura, em articulação com a CCDR-Centro, que permita o apoio à requalificação do espaço urbano     | Município apoiado (Sim/Não)<br>Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº ações/medidas de requalificação do espaço público          |



# EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

| #                                                | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Meta de implementação (M)                                                                                                             | Indicadores de execução                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A1.32                                            | Adesão aos concursos de boas práticas de urbanismo saudável promovidos pela CIM-RMC (prémios atribuídos a projetos piloto e soluções inovadoras que integrem mobilidade ativa, uso misto, comércio local, habitação e serviços acessíveis a pé ou de bicicleta, espaço público inclusivo, em colaboração com sectores e empresas ligados ao turismo, desporto, comércio e outros | M1.32 Até 2030, pelo menos lançar quatro concursos de boas práticas de urbanismo saudável (um por ano)                                | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº candidaturas<br>Nº projetos premiados                                                   |
| LA 1.13 Acesso e contacto com a Natureza         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
| A1.33                                            | Requalificação de parques urbanos, espaços verdes e azuis com critérios de acessibilidade universal, em articulação com a CCDR Centro e CIM-RMC                                                                                                                                                                                                                                  | M1.33 Até 2030, criar uma estrutura que permita o apoio na requalificação de parques verdes e azuis                                   | Município apoiado (Sim/Não)<br>Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº espaços verdes e azuis requalificados        |
| A1.34                                            | Implementação local do programa intermunicipal “Verde à Porta”, para promover a criação de pequenos espaços verdes (jardins de bolso - <i>pocket park</i> ) em zonas residenciais, escolas, centros de saúde e equipamentos sociais.                                                                                                                                             | M1.34 Até 2028, criar o programa “Verde à Porta”                                                                                      | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº espaços verdes criados                                                                  |
| LA 1.14 Qualidade ambiental e resiliência urbana |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
| A1.35                                            | Contribuição para o observatório supramunicipal de qualidade ambiental, com monitorização em tempo real do ar, ruído, qualidade da água e do solo                                                                                                                                                                                                                                | M1.35 Até 2030, criar o observatório supramunicipal de qualidade ambiental                                                            | Observatório supramunicipal de qualidade ambiental                                                                         |
| A1.36                                            | Adesão ao programa regional de redução de resíduos em aterro e aumento da valorização (orgânica, energética e multimaterial)                                                                                                                                                                                                                                                     | M1.36 Até 2030, reduzir em 20% os resíduos que vão para aterro e aumentar em 30% os resíduos que vão para valorização                 | % resíduos cujo destino é a valorização<br>% resíduos cujo destino é o aterro                                              |
| A1.37                                            | Implementação local do programa supramunicipal de monitorização, vigilância, limpeza e manutenção regular das ribeiras e lagoas, em articulação com a CIM-RMC, universidades, autoridades de saúde pública e associações ambientais, para avaliar riscos de zoonoses (e.g., mosquitos) e prevenir problemas ambientais e de saúde pública                                        | M 1.37 Até 2030, implementar programa supramunicipal de monitorização, vigilância, limpeza e manutenção regular das ribeiras e lagoas | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº ribeiras intervencionadas                                                               |
| LA 1.15 Mobilidade ativa e sustentável           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
| A1.38                                            | Renovação da frota de autocarros de transporte público de passageiros, aquisição de veículos elétricos para transporte flexível “porta a porta” ou “carreiras de bairro”, com apoio técnico e financeiro da CIM-RMC                                                                                                                                                              | M1.38 Até 2028, criar as condições para o apoio técnico e financeiro aos municípios, com vista a aumentar a mobilidade sustentável    | Município apoiado (Sim/Não)<br>Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº veículos renovados<br>Nº veículos adquiridos |
| A1.39                                            | Implementação local do programa supramunicipal de promoção da mobilidade ativa na idade escolar, para promover deslocações a pé ou de bicicleta em segurança nos percursos casa-escola, em articulação com os municípios, juntas de freguesia, escolas, associações de pais                                                                                                      | M1.39 Até 2028, criar o programa supramunicipal de promoção da mobilidade ativa na idade escolar                                      | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº crianças que vão a pé ou de bicicleta para a escola                                     |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                       | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Meta de implementação (M)                                                                                                                                     | Indicadores de execução                                                                                                 |
| A1.40                                                   | Realização de <b>campanhas de sensibilização sobre mobilidade ativa e sustentável</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | M1.40 Até 2028, pelo menos realizar duas campanhas de sensibilização sobre mobilidade ativa e sustentável                                                     | Nº campanhas nas escolas<br>Nº campanhas nas instituições de saúde e juntas de freguesia                                |
| <b>LA 1.16 Habitação saudável e adequada</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                         |
| A1.41                                                   | Realização de ações <b>de reabilitação da habitação (através do programa regional da CIM-RMC)</b> , focado no conforto térmico, salubridade e segurança (isolamento, substituição de janelas, ventilação, eliminação de humidade, acessibilidade), com a constituição de gabinetes municipais de apoio para facilitar o acesso de famílias e população em situação de vulnerabilidade a apoios financeiros                                                                                              | M1.41 Até 2028, criar o programa regional de incentivo à reabilitação da habitação                                                                            | Município aderente (Sim/Não)<br>Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº pedidos de apoio<br>Nº famílias apoiadas |
| A1.42                                                   | Articulação com a CIM-RMC para o estabelecimento de <b>protocolos com universidades/politécnicos para avaliação do conforto térmico e salubridade das habitações</b> em áreas piloto (humidade, ventilação, eficiência energética)                                                                                                                                                                                                                                                                      | M1.42 Até 2028, estabelecer pelo menos dois protocolos para avaliação do conforto térmico e salubridade das habitações em áreas piloto                        | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº protocolos                                                                           |
| <b>LA 1.17 Coesão social e participação comunitária</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                         |
| A1.43                                                   | Implementação local do <b>programa supramunicipal de apoios financeiros diretos a famílias em situação de vulnerabilidade económica</b> , focado na redução da pobreza energética, pagamento de rendas e obras de reabilitação na habitação.                                                                                                                                                                                                                                                            | M1.43 Até 2028, criar um programa supramunicipal de apoios financeiros diretos a famílias em situação de vulnerabilidade económica                            | Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº candidaturas<br>Nº famílias apoiadas                                     |
| A1.44                                                   | Desenvolvimento de <b>ações de formação em literacia financeira</b> , para capacitação da população com competências de gestão de orçamento familiar e finanças pessoais, consumos informados, etc., dirigido a jovens, população mais velha e famílias carenciadas                                                                                                                                                                                                                                     | M1.44 Até 2028, pelo menos implementar duas ações de formação em literacia financeira, dirigidas a jovens, população mais velha e famílias carenciadas        | Nº ações de formação em literacia financeira                                                                            |
| A1.45                                                   | Implementação local do <b>programa regional de descentralização da arte e cultura</b> , promovendo o acesso a espetáculos, exposições, oficinas e atividades culturais regulares, em todos os municípios da Região Metropolitana de Coimbra, com especial enfoque em territórios rurais e periféricos e população mais velha isolada (e.g., unidades móveis culturais e recreativas que circulam pelas freguesias rurais, oferecendo oficinas de artes, música, jogos tradicionais, cinema e convívios) | M1.45 Até 2028, criar o programa regional de descentralização da arte e cultura, que chegue a territórios rurais e periféricos e população mais velha isolada | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº atividades realizadas                                                                |
| A1.46                                                   | <b>Adesão ao cartão intermunicipal “CIM 60+”</b> que oferece descontos e acesso facilitado a atividades culturais, desportivas e sociais, incentivando a participação em eventos comunitários                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | M1.46 Até 2028, criar o cartão intermunicipal “CIM 60+”                                                                                                       | Nº cartões<br>Nº atividades/eventos abrangidos                                                                          |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                                                                                                                                       | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Meta de implementação (M)                                                                                                                             | Indicadores de execução                                                                      |
| A1.47                                                                                                                                                                                                   | <b>Integração da plataforma intermunicipal de sinalização de pessoas a viver em situação de isolamento</b> , alimentada por municípios, juntas de freguesia, associações, cuidadores, para identificar população mais velha em risco e ativar respostas comunitárias                                                                                            | <b>M1.47</b> Até 2028, criar uma plataforma intermunicipal de sinalização de pessoas a viver em situação de isolamento                                | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº pessoas sinalizadas                                       |
| A1.48                                                                                                                                                                                                   | Implementação local do do <b>programa regional de voluntariado intergeracional</b> , através do estabelecimento de protocolos com escolas e universidades, em que estudantes visitam a população mais velha em situação de solidão não desejada, e apoiam nas compras, partilham aprendizagens digitais e organizam atividades conjuntas (sinergia com a A1.47) | <b>M1.48</b> Até 2028, criar o programa regional de voluntariado intergeracional                                                                      | Nº voluntários<br>Nº população mais velha apoiada                                            |
| A1.49                                                                                                                                                                                                   | Criação de uma <b>plataforma digital de participação pública</b> , para que cidadãos e cidadãs possam identificar necessidades de intervenção no espaço público (segurança, acessibilidade, iluminação, zonas verdes).                                                                                                                                          | <b>M1.49</b> Até 2028, criar uma plataforma digital de participação pública                                                                           | Plataforma digital de participação pública<br>Nº de cidadãos e cidadãs envolvidas            |
| <b>OE 1.5 Reduzir e mitigar os impactos da exposição a eventos climáticos extremos e incêndios florestais, reforçando a resiliência das comunidades, com especial atenção às populações vulneráveis</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| <b>LA 1.18 Planeamento e coordenação com o nível supramunicipal</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| A1.50                                                                                                                                                                                                   | Implementação local do <b>plano de contingência supramunicipal para ondas de calor e vagas de frio</b> , articulado com o setor da saúde, proteção civil e ação social                                                                                                                                                                                          | <b>M1.50</b> Até 2028, todos os municípios da Região Metropolitana de Coimbra dispõem de um plano de contingência alinhado com o plano supramunicipal | Município com plano (Sim/Não)<br>Existência de plano supramunicipal (Sim/Não)                |
| <b>LA 1.19 Alerta e comunicação</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| A1.51                                                                                                                                                                                                   | Contribuição para a implementação de um <b>sistema regional de alerta precoce e comunicação</b> , com informação dirigida à população em risco (e.g., SMS, rádios locais, juntas de freguesia)                                                                                                                                                                  | <b>M1.51</b> Até 2030, 100% da população recebe informação operacional em tempo útil durante eventos extremos                                         | Nº de mensagens/alertas emitidos por ano                                                     |
| <b>LA 1.20 Proteção e apoio às pessoas vulneráveis</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| A1.52                                                                                                                                                                                                   | <b>Identificação e monitorização de grupos vulneráveis</b> (e.g., população mais velha a viver sozinha, pessoas com incapacidade, doentes crónicos)                                                                                                                                                                                                             | <b>M1.52</b> Até 2028, todos os municípios dispõem de um registo atualizado de pessoas vulneráveis (população mais velha isolada, doentes crónicos)   | Município com registos atualizados (Sim/Não)<br>Nº de pessoas identificadas como vulneráveis |

| EIXO 1 - PREVENÇÃO DA DOENÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                  | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Meta de implementação (M)                                                                                                        | Indicadores de execução                                                                                                                                                                                          |
| <b>A1.53</b>                                                       | <b>Adesão à rede regional de apoio comunitário, envolvendo CIM-RMC, as ULS, as IPSS e associações locais e voluntariado, para</b> identificar situações de risco e de vulnerabilidade e atuar em contexto de eventos climáticos extremos e incêndios florestais                                                                                                                                                                                                                   | <b>M1.53</b> Até 2030, estabelecer uma rede formal em todos os municípios                                                        | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº de entidades parceiras integradas na rede                                                                                                                                     |
| <b>LA 1.21 Literacia em clima e saúde</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>A1.54</b>                                                       | Implementação de <b>campanhas de literacia em clima e saúde</b> , sensibilizando para medidas preventivas e de capacitação individual e coletiva (e.g., hidratação, ventilação, isolamento térmico, uso adequado de medicação)                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>M1.54</b> Até 2030, realizar três campanhas, abrangendo todos os municípios                                                   | Nº de campanhas realizadas por ano<br>Nº de participantes                                                                                                                                                        |
| <b>LA 1.22 Adaptação de edifícios, habitações e espaço público</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>A1.55</b>                                                       | Implementação local do <b>programa regional de promoção do conforto térmico em espaços públicos, escolas, equipamentos sociais e habitação</b> (e.g., isolamento, ventilação, sombreamento, arborização, eficiência energética, substituição de janelas, reabilitação)                                                                                                                                                                                                            | <b>M1.55</b> Até 2030, diminuir para 10% os alojamentos sem sistema de aquecimento e para 50% os alojamentos sem ar condicionado | Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº de habitações intervencionadas por ano<br>% de alojamentos com sistemas de climatização adequados<br>Nº de equipamentos públicos adaptados (escolas, lares, etc.) |
| <b>A1.56</b>                                                       | <b>Criação de uma rede formal de refúgios climáticos</b> para proteger a população das temperaturas elevadas no Verão e das temperaturas frias no Inverno (refúgios frescos no verão, locais aquecidos no inverno) e de outras consequências de eventos climáticos extremos (e.g., cheias e inundações, incêndios florestais) em equipamentos públicos e comunitários (e.g., zonas verdes, espaços públicos sombreados e edifícios climatizados como escolas, museus ou igrejas). | <b>M1.56</b> Até 2028, instalar pelo menos 1 refúgio climático por município, em equipamentos públicos ou comunitários.          | Nº de refúgios climáticos criados<br>Nº de municípios abrangidos (%)                                                                                                                                             |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação M Meta de implementação

**Quadro 16.** Metas de implementação e indicadores de realização de cada ação<sup>44</sup> no Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios.

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                                | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metas de implementação (M)                                                                | Indicadores de execução                                                                                                                   |
| <b>OE 2.1 Promover a continuidade de cuidados e a integração dos cuidados de saúde e sociais</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                           |
| <b>LA 2.1 Cuidados domiciliários integrados e hospitalização em casa</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                           |
| <b>A2.1</b>                                                                                      | Implementação local do <b>programa intermunicipal de apoio à gestão integrada e acompanhamento de doentes e pessoas em situação de incapacidade (temporária ou permanente)</b> , com a constituição de equipas multidisciplinares de proximidade, nomeadamente em áreas rurais e periféricas, em articulação com as ULS e IPSS                                                                | <b>M2.1</b> Até 2028, implementação do programa e constituição da equipa multidisciplinar | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº equipas criadas<br>Nº doentes acompanhados                                                             |
| <b>A2.2</b>                                                                                      | <b>Criação de gabinetes municipais de ligação saúde-social</b> , para garantir a continuidade de cuidados após alta hospitalar (e.g., apoio alimentar, higiene, transporte), com o apoio da CIM-RMC                                                                                                                                                                                           | <b>M2.2</b> Até 2028, gabinete criado                                                     | Nº gabinetes criados e em funcionamento<br>Nº doentes/famílias acompanhadas<br>Nº municípios aderentes                                    |
| <b>A2.3</b>                                                                                      | Adesão ao <b>banco intermunicipal de ajudas técnicas de apoio à hospitalização domiciliária</b> (e.g., camas articuladas, cadeiras de rodas, andarrilhos, etc.)                                                                                                                                                                                                                               | <b>M2.3</b> Até 2028, adesão ao banco                                                     | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº equipamentos disponíveis<br>Nº pedidos satisfeitos/ano                                                 |
| <b>LA 2.2 Inovação digital e telemonitorização</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                           |
| <b>A2.4</b>                                                                                      | Implementação local do <b>programa intermunicipal “Cuidado+”, de promoção da telemonitorização e teleconsulta</b> para pessoas com doenças crónicas ou mobilidade reduzida, assegurando a continuidade dos cuidados e a comunicação permanente entre doentes, cuidadores e profissionais de saúde, integrando a constituição de gabinetes digitais de apoio em juntas de freguesia e nas ERPI | <b>M2.4</b> Até 2028, gabinete digital de apoio criado                                    | Gabinete digital criado (Sim/Não)<br>Nº teleconsultas realizadas/ano<br>Nº utentes apoiados                                               |
| <b>A2.5</b>                                                                                      | Adesão ao <b>programa de apoio à aquisição de soluções digitais de telemonitorização e teleconsulta</b> (e.g., tablets) nos CSP, nas juntas de freguesia e nas ERPI, em articulação com a ULS (sinergia com a A2.4)                                                                                                                                                                           | <b>M2.5</b> Até 2028, adesão à criação do programa                                        | Município aderente (Sim/Não)<br>Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº equipamentos adquiridos<br>% beneficiários em zonas rurais |

<sup>44</sup> As metas de implementação e os indicadores de realização (correspondentes às Ações) poderão ser revistos e alterados se se justificar.

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                                                                  | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metas de implementação (M)                                                                                                                          | Indicadores de execução                                                                                                    |
| <b>OE 2.2 Fomentar a autonomia e a capacidade de autogestão da doença</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
| <b>LA 2.3 Capacitação individual e familiar</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
| <b>A2.6</b>                                                                                                                        | Implementação local do <b>programa intermunicipal de capacitação para doentes crónicos</b> (e.g., diabetes, hipertensão, DPOC, insuficiência cardíaca), <b>cuidadores e familiares</b> , com <b>ciclos de oficinas</b> sobre cuidados básicos, gestão da medicação, nutrição, mobilidade quotidiana e sinais de alerta de agravamento da doença, dinamizadas por profissionais de saúde, assistentes sociais e associações de doentes                                      | <b>M2.6</b> Até 2030, realização de pelo menos uma oficina anual sobre cuidados destinada a doentes, cuidadores e familiares em todos os municípios | Nº oficinas realizadas<br>Nº de participantes                                                                              |
| <b>A2.7</b>                                                                                                                        | Adesão ao <b>programa de mentoria entre pares (“Rede Partilhar Saúde”)</b> , ligando pessoas com experiência na gestão da doença a novos doentes ou famílias em fase inicial de diagnóstico (sinergia com a A2.6)                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>M2.7</b> Até 2028, adesão à rede                                                                                                                 | Município aderente (Sim/Não)<br>Nº reuniões realizadas<br>Nº membros da rede                                               |
| <b>LA 2.4 Suporte digital e educação para a autogestão</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
| <b>A2.8</b>                                                                                                                        | Desenvolvimento de <b>materiais informativos de autogestão da doença</b> (e.g., guias práticos em linguagem simples, vídeos tutoriais, infografias), em colaboração com as ULS, associações de médicos/as e DGS, distribuídos através das unidades de saúde e plataformas digitais da CIM (sinergia com a A2.6)                                                                                                                                                            | <b>M2.8</b> Até 2027, criação de protocolo para a criação dos materiais                                                                             | Nº materiais produzidos<br>Nº downloads                                                                                    |
| <b>A2.9</b>                                                                                                                        | Adesão ao <b>programa de apoio à aquisição de soluções digitais de apoio à autogestão da doença</b> , com lembretes de medicação, registo de sintomas, ligação direta a profissionais de saúde e partilha de informação validada (sinergia com a A2.5)                                                                                                                                                                                                                     | <b>M2.9</b> Até 2027, criação do programa                                                                                                           | Município aderente (Sim/Não)<br>Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº beneficiários apoiados                      |
| <b>A2.10</b>                                                                                                                       | Implementação local do <b>programa intermunicipal de literacia digital em saúde</b> , com a criação de gabinetes digitais de proximidade em juntas de freguesia, ERPI e centros comunitários, para apoiar as pessoas mais velhas ou com baixa literacia digital a usar as ferramentas de telemonitorização e teleconsulta (sinergia com a A2.4) e ações de formação, em parceria com as academias/universidades sénior, escolas e associações locais (sinergia com a A1.4) | <b>M2.10</b> Até 2028, o município tem gabinete digital de apoio criado                                                                             | Nº gabinete criado (Sim/Não)<br>Nº sessões de formação realizadas<br>Nº participantes                                      |
| <b>OE 2.3 Promover ambientes comunitários inclusivos que potenciem a reabilitação funcional, cognitiva e a reintegração social</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
| <b>LA 2.5 Reabilitação física e estimulação cognitiva</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
| <b>A2.11</b>                                                                                                                       | Co-criação de <b>centros comunitários de reabilitação cognitiva e funcional</b> (ou integração nas respostas sociais existentes), com programas de treino de memória, terapia ocupacional, atividades de estimulação cognitiva e atividade física adaptada (hidroginástica, marcha adaptada, yoga terapêutico, pilates) com o apoio da CIM-RMC, ULS, universidades e IPSS                                                                                                  | <b>M2.11</b> Até 2030, pelo menos um centro ou resposta de reabilitação ativos                                                                      | Nº centros/respostas criadas<br>Nº de utentes acompanhados/ano<br>Nº programas ativos (memória, terapia ocupacional, etc.) |

## EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS

| #                                                                                                       | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metas de implementação (M)                                                                                                                            | Indicadores de execução                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A2.12                                                                                                   | Implementação local do <b>programa intermunicipal de fisioterapia de proximidade</b> , com equipas móveis que apoiam pessoas em convalescença ou com doenças crónicas incapacitantes, nomeadamente a residir em áreas rurais e periféricas ou em situação de vulnerabilidade social e económica                                                                                                                         | M2.12 Até 2030, equipas móveis a operar em toda a área rural do município                                                                             | Nº equipas<br>Nº sessões realizadas/ano<br>% de utentes em áreas rurais abrangidos                                                                                   |
| <b>LA 2.6 Adaptação da habitação e dos espaços exteriores</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |
| A2.13                                                                                                   | Implementação local do <b>programa supramunicipal de adaptação de habitações</b> para remoção de barreiras arquitetónicas, instalação de rampas, elevadores de escada, casas de banho adaptadas (sinergia com a A1.41)                                                                                                                                                                                                  | M2.13 Até 2030, participar localmente na reabilitação/adaptação de habitações de pelo menos 20% dos pedidos de pessoas em situação de incapacidade    | Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº habitações intervencionadas<br>Nº beneficiários<br>Tipologia das adaptações (rampas, casas de banho adaptadas, etc.). |
| A2.14                                                                                                   | Co-criação (com a CIM-RMC) de <b>orientações para a requalificação e adaptação de espaços exteriores comunitários considerando critérios de acessibilidade universal</b> , junto às ERPI, centros de dia e de convívio (passeios, parques, jardins) para torná-los acessíveis, seguros e terapêuticos (e.g., zonas de sombra, bancos, pisos antiderrapantes, percursos pedonais adaptados) (sinergia com A1.31 e A1.34) | M2.14 Até 2030, garantir que 100% das novas obras e requalificações cumprem as orientações                                                            | Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº espaços requalificados                                                                                                |
| <b>LA 2.7 Apoio integrado a pessoas com doenças degenerativas (Demência, Alzheimer) e suas famílias</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |
| A2.15                                                                                                   | <b>Implementação de terapias complementares e inovadoras para pessoas com demências</b> (e.g., arte, música, jardinagem, contacto com animais) em centros comunitários, ERPI e unidades de cuidados continuados, com apoio da CIM-RMC                                                                                                                                                                                   | M2.15 Até 2027, criação de protocolo com as instituições para a implementação de terapias                                                             | Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº instituições abrangidas<br>Nº utentes abrangidos                                                                      |
| A2.16                                                                                                   | Participação no estabelecimento de <b>protocolo com a Rede MID – Museus para a Inclusão na Demência</b> para alargar a oferta de museus na Região Metropolitana de Coimbra concebidos para pessoas com demência e seus cuidadores, integrando ações de capacitação das equipas das instituições culturais e apoio na criação de circuitos culturais adaptados (bibliotecas, espetáculos)                                | M2.16 Até 2027, participação na criação de protocolo                                                                                                  | Nº instituições culturais adaptadas<br>Nº equipas formadas                                                                                                           |
| A2.17                                                                                                   | Realização de <b>campanhas e eventos de sensibilização para o tema das demências</b> , em articulação com a Associação Alzheimer Portugal, ULS e IPSS e outros parceiros locais e regionais                                                                                                                                                                                                                             | M2.17 Até 2030, realização anual de pelo menos uma campanha ou evento                                                                                 | Nº campanhas realizadas<br>Nº participantes ou pessoas alcançadas                                                                                                    |
| A2.18                                                                                                   | Implementação local do <b>programa supramunicipal de diagnóstico precoce de demências</b> , com rastreios cognitivos regulares em unidades de saúde, farmácias e centros comunitários, permitindo identificar casos em fases iniciais e encaminhar para <b>acompanhamento médico, terapias específicas e apoio familiar</b> adequados.                                                                                  | M2.18 Até 2029, realizar rastreios cognitivos a pelo menos 15% da população ≥60 anos da CIM-RMC, assegurando cobertura mínima em todos os municípios. | Nº de rastreios cognitivos realizados/ano<br>% da população ≥60 anos abrangida<br>Nº de encaminhamentos para consulta especializada                                  |



## EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS

| #     | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metas de implementação (M)                                                                                                                              | Indicadores de execução                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A2.19 | Adesão à rede intermunicipal de <b>centros “Memória+”</b> , integrados em ERPI, centros de dia e bibliotecas, para <b>treino cognitivo regular</b> , atividades de estimulação e <b>oficinas de memória</b> , dirigidas a pessoas com défice cognitivo ligeiro e às suas famílias cuidadoras.                                                                                                               | <b>M2.19</b> Até 2028, criar um centro “Memória+” distribuídos de forma equilibrada entre zonas urbanas e rurais da Região Metropolitana de Coimbra.    | Nº de centros em funcionamento<br>Nº de participantes ativos<br>Frequência média mensal das sessões                                   |
| A2.20 | Co-criação (com a CIM-RMC) do <b>programa de capacitação digital</b> adaptado a pessoas mais velhas com declínio cognitivo leve, incluindo <b>formação básica em tecnologias</b> , apoio individualizado em juntas de freguesia e academias sénior e acesso a <b>plataformas digitais seguras e inclusivas</b> , com envolvimento de cuidadores e familiares.                                               | <b>M2.20</b> Até 2030, capacitar 65 pessoas com 65 e mais anos com défice cognitivo ligeiro em competências digitais básicas.                           | Nº de formações realizadas<br>Nº de pessoas com 65 e mais anos certificados<br>% de participantes que relatam maior autonomia digital |
| A2.21 | Contribuição para a formação da <b>rede intergeracional de voluntariado “Companhia e Memória”</b> (em articulação com a CIM-RMC), envolvendo escolas, universidades e associações juvenis, para <b>visitas regulares</b> a pessoas mais velhas em situação de isolamento, com vista ao <b>acompanhamento social, estimulação cognitiva</b> e apoio em pequenas tarefas quotidianas em casa e na comunidade. | <b>M2.21</b> Até 2029, envolver 30 voluntários jovens e realizar pelo menos 100 visitas anuais a pessoas com 65 e mais anos em isolamento involuntário. | Nº de voluntários inscritos<br>Nº de visitas realizadas<br>% de pessoas com 65 e mais anos que reportam diminuição do isolamento      |
| A2.22 | Co-criação (com a CIM-RMC) de um <b>programa de estimulação sensorial e artística</b> para pessoas com demência, através de sessões regulares de <b>música, artes visuais, teatro e jardinagem terapêutica</b> , em ERPI, centros de dia e unidades de cuidados continuados, favorecendo a <b>expressão emocional, a interação social e o bem-estar</b> .                                                   | <b>M2.22</b> Até 2028, integrar pelo menos uma ERPI e centros de dia em programas regulares de estimulação artística e sensorial.                       | Nº de instituições participantes<br>Nº de sessões realizadas/ano<br>% de cuidadores que referem melhorias no bem-estar dos utentes    |
| A2.23 | Co-criação (com a CIM-RMC) de uma <b>rede de residências adaptadas “Habitar+”</b> , projetadas para responder às necessidades de pessoas mais velhas com perda de autonomia, incluindo <b>espaços acessíveis, tecnologia assistiva e apoio comunitário integrado</b> , priorizando-se os territórios com elevada pressão demográfica e menor oferta de habitação adequada.                                  | <b>M2.23</b> Até 2029, construir ou adaptar pelo menos uma residência piloto totalmente acessíveis e integradas em serviços comunitários.               | Residências criadas/adaptadas (SIM/NÃO)<br>Nº de pessoas com 65 e mais anos residentes<br>% de espaços com tecnologia assistiva       |
| A2.24 | Participação no <b>Observatório Regional da Demência</b> , em articulação com universidades e serviços de saúde, para <b>recolha sistemática de dados</b> sobre prevalência, incidência, necessidades não satisfeitas e impacto social e económico, e consequente produção de <b>relatórios regulares e orientações estratégicas supramunicipais</b> .                                                      | <b>M2.24</b> Até 2027, produzir relatórios anuais com dados sobre prevalência, incidência e necessidades não satisfeitas em demência.                   | Nº de relatórios publicados<br>Existência de plataforma online atualizada<br>Nº de acessos/utilizadores da plataforma                 |
| A2.25 | Implementação, em conjunto com a CIM-RMC, de <b>unidades móveis de apoio</b> a pessoas mais velhas com demência em áreas rurais, para assegurar <b>visitas domiciliárias de equipas multidisciplinares</b> , apoio na gestão terapêutica, estimulação cognitiva, acompanhamento social e encaminhamento para <b>serviços de saúde e apoio comunitário</b> .                                                 | <b>M2.25</b> Até 2030, criar uma unidade móvel (podendo ser intermunicipal) assegurando visitas regulares aos munícipes das áreas rurais                | Unidade móvel Sim/Não)                                                                                                                |



| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                                                                      | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metas de implementação (M)                                                                                                   | Indicadores de execução                                                                                      |
| <b>OE 2.4 Reforçar o apoio aos cuidadores informais</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                              |
| <b>LA 2.8 Apoio financeiro, capacitação e formação em cuidados informais</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                              |
| A2.26                                                                                                                                  | Implementação local do <b>programa supramunicipal de apoio financeiro e social aos cuidadores informais</b> (e.g., comparticipação de despesas, apoio psicológico, jurídico), alargando a oferta de gabinetes municipais de apoio ao cuidador informal                                                                                                                                                                 | <b>M2.26</b> Até 2029, apoiar pelo menos 20% dos pedidos de apoio                                                            | Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº cuidadores apoiados/ano                                       |
| A2.27                                                                                                                                  | Contribuição para a parceria com a Associação Alzheimer para <b>formações certificadas em cuidados informais em contexto domiciliário</b> (e.g., alimentação, mobilização, higiene, prevenção de úlceras e feridas), em articulação com o programa de mentoria entre pares (Rede Partilhar Saúde) (sinergia com a A2.6 e A2.7)                                                                                         | <b>M2.27</b> Até 2030, realizar pelo menos uma formação anual                                                                | Nº cursos realizados<br>Nº cuidadores certificados                                                           |
| <b>LA 2.9 Descanso e bem-estar dos cuidadores</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                              |
| A2.28                                                                                                                                  | Criação e reforço dos <b>serviços de apoio ao cuidador</b> , com a criação e alargamento do gabinete municipal de apoio ao cuidador informal, em articulação com as equipas de apoio domiciliário, IPSS e voluntários                                                                                                                                                                                                  | <b>M2.28</b> Até 2028, garantir que o município tem um gabinete ou serviços de apoio ao cuidador informal                    | Gabinete municipal de apoio ao cuidador (Sim/Não)<br>Nº cuidadores beneficiados                              |
| A2.29                                                                                                                                  | Implementação local do <b>programa intermunicipal de apoio psicológico e social</b> para cuidadores de pessoas com demência, através de <b>consultas, grupos de partilha, apoio jurídico e serviços de descanso</b> , reduzindo a sobrecarga e promovendo maior <b>equilíbrio emocional e qualidade de vida</b> .                                                                                                      | <b>M2.29</b> Até 2030, prestar apoio a cuidadores informais através de consultas, grupos de partilha e serviços de descanso. | Nº de cuidadores atendidos<br>Nº de sessões realizadas<br>% de cuidadores que reportam redução da sobrecarga |
| <b>OE 2.5 Valorizar e promover os territórios terapêuticos, incluindo os termais, como recursos de saúde, bem-estar e reabilitação</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                              |
| <b>LA 2.10 Paisagens terapêuticas, Termalismo e saúde preventiva</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                              |
| A2.30                                                                                                                                  | Contribuição para o estabelecimento do <b>protocolo com as estâncias termais e outros espaços terapêuticos para a criação de programas dirigidos à população mais velha (criado pela CIM-RMC)</b> , focados na prevenção de doenças músculo-esqueléticas, cardiovasculares e respiratórias, e na manutenção funcional, integrando hidroterapia, <i>mindfulness</i> , terapias de relaxamento e contacto com a natureza | <b>M2.30</b> Até 2030, co-criação de pelo menos dois protocolos com estâncias termais                                        | Nº estâncias termais aderentes<br>Nº participantes                                                           |

| EIXO 2 - CUIDAR E REABILITAR PESSOAS E TERRITÓRIOS                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                                | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metas de implementação (M)                                                                                    | Indicadores de execução                                                                                     |
| A2.31                                                                            | Contribuição para <b>criação de uma plataforma digital intermunicipal sobre os territórios de paisagens terapêuticas</b> , quer sejam associados às <b>termas</b> da Região Metropolitana de Coimbra, com informação sobre as propriedades das águas, benefícios para a saúde (e.g., doenças respiratórias, reumáticas, dermatológicas, <i>stress</i> , etc.), quer associados a outros programas disponíveis na montanha e no litoral, por exemplo (e.g., ciclovias, trilhos, caminhadas) (sinergia com a A2.34) | M2.31 Até 2028, criação da plataforma                                                                         | Plataforma em funcionamento (Sim/Não)<br>Nº acessos/utilizadores                                            |
| <b>LA 2.11 Paisagens terapêuticas, Termalismo e reabilitação física e mental</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                                             |
| A2.32                                                                            | Promoção e reforço <b>da criação de protocolos entre as ULS e as estâncias termais da</b> Região Metropolitana de Coimbra, para referenciação de doentes em programas de reabilitação física (doenças músculo-esqueléticas, pós-operatório) e respiratória (DPOC, asma, alergias) e de reabilitação cognitiva, integrando atividades de estimulação mental, contacto com a natureza e terapias ocupacionais                                                                                                       | M2.32 Até 2027, co-criação de pelo menos um protocolo entre a ULS e estâncias termais                         | Nº protocolos estabelecidos<br>Nº doentes referenciados                                                     |
| A2.33                                                                            | Promoção junto dos médicos/as de família (ULS) para o <b>alargamento da prescrição de terapias termais</b> , como complemento de tratamentos clínicos, e suplementando a comparticipação do Estado (35%) no caso de utentes em situação de vulnerabilidade social e económica (sinergia com a A2.23)                                                                                                                                                                                                              | M2.33 Até 2030, pelo menos 30% dos pedidos de comparticipação satisfeitos                                     | Montante de financiamento mobilizado (€)<br>Nº prescrições anuais<br>% de utentes com comparticipação extra |
| A2.34                                                                            | <b>Criação de uma rede de paisagens terapêuticas associadas a outros territórios, para além das estâncias termais</b> , promovendo os espaços verdes, trilhos de caminhada, jardins sensoriais e áreas de contacto com a natureza como parte integrante da reabilitação (sinergia com a A2.31)                                                                                                                                                                                                                    | M2.34 Até 2030, promoção de pelo menos 1 paisagem terapêutica (trilhos, jardins sensoriais, percursos verdes) | Criação da rede (Sim/Não)<br>Nº projetos implementados                                                      |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação M Meta de implementação

**Quadro 17.** Metas de implementação e indicadores de realização de cada ação<sup>45</sup> no Eixo 3 – Governança, Liderança e Participação.

| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #                                                                         | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                     | Metas de implementação (M)                                                                                                                                                                                                                                                             | Indicadores de execução                                                                                                                       |
| <b>OE 3.1. Consolidar mecanismos de governança a nível supramunicipal</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |
| <b>LA 3.1 Articulação Território-Saúde-Social</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |
| <b>A3.1</b>                                                               | Participação nas reuniões periódicas entre a CIM Região Metropolitana de Coimbra, ULS e terceiro sector                                                                                                                                                      | <b>M3.1</b> Até final de 2026, instituir um calendário regular de reuniões, garantindo pelo menos uma reunião anual                                                                                                                                                                    | Nº reuniões realizadas<br>Nº entidades participantes                                                                                          |
| <b>A3.2</b>                                                               | Integração do <b>Conselho Supramunicipal de Saúde</b> , como órgão consultivo e de coordenação estratégica em saúde                                                                                                                                          | <b>M3.2</b> Até final de 2026, constituir formalmente o Conselho Municipal de Saúde                                                                                                                                                                                                    | Criação do Conselho (Sim/Não)<br>Nº entidades com assento no Conselho<br>Nº reuniões realizadas/ano<br>Nº pareceres ou recomendações emitidas |
| <b>A3.3</b>                                                               | Co-criação de uma <b>estratégia de comunicação e partilha de informação em saúde</b> entre o município e a CIM Região Metropolitana de Coimbra, ULS e entidades do terceiro setor                                                                            | <b>M3.3</b> Até final de 2026, disponibilizar uma página web dedicada à saúde, com ligação ao website da CIM Região Metropolitana de Coimbra, assegurando atualização regular com conteúdos sobre a Estratégia Municipal de Saúde, notícias, eventos, projetos e iniciativas regionais | Página criada e operacional (Sim/Não)<br>Nº utilizadores únicos anuais<br>Nº conteúdos publicados/ano (notícias, eventos, projetos)           |
| <b>LA 3.2 Comunicação</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |
| <b>A3.4</b>                                                               | Co-criação (com a CIM-RMC) da <b>página web dedicada à Saúde dentro do website do município com ligação ao da CIM Região Metropolitana de Coimbra</b> , para divulgação da Estratégia Municipal de Saúde, notícias, eventos, projetos e iniciativas de saúde | <b>M3.4</b> Até 2027, adotar e operacionalizar a estratégia municipal de comunicação em saúde, com canais digitais e presenciais ativos                                                                                                                                                | Estratégia (Sim/Não)<br>Nº entidades parceiras envolvidas<br>Nº ações de comunicação realizadas/ano                                           |
| <b>A3.5</b>                                                               | Participação na criação do <b>“Fórum Intermunicipal de Saúde”</b> , evento de divulgação de boas práticas de promoção da saúde na Região Metropolitana de Coimbra                                                                                            | <b>M3.5</b> Até 2028, contribuir para a realização do primeiro Fórum Intermunicipal de Saúde                                                                                                                                                                                           | Nº edições realizadas<br>Nº participantes<br>Nº boas práticas apresentadas/divulgadas                                                         |
| <b>OE 3.2 Promover a liderança colaborativa e participativa</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |
| <b>LA 3.3 Liderança</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |

<sup>45</sup> As metas de implementação e os indicadores de realização (correspondentes às Ações) poderão ser revistos e alterados se se justificar

### EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO

| #                                                                  | Ação (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metas de implementação (M)                                                                                                                                          | Indicadores de execução                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| A3.6                                                               | Criação de Gabinete Municipal de Saúde, seguindo um modelo <i>“One-Stop-Shop”</i> , um espaço físico que agrega os projetos, atividades e programas que o município desenvolve na área da prevenção da doença e promoção da saúde bem como serviços municipais de cuidados de saúde e de apoio social (e.g., saúde oral, apoio psicológico, fisioterapia, etc.) | M3.6 Até 2030, criação do Gabinete Municipal de Saúde                                                                                                               | Nº serviços no gabinete<br>Nº cidadãos atendidos/ano                                    |
| A3.7                                                               | Desenvolvimento de <i>“Guião Municipal de Avaliação de Impactos em Saúde”</i> , para informar o desenvolvimento de planos, projetos e intervenções urbanas, em articulação com a CCDR Centro e a CIM-RMC.                                                                                                                                                       | M3.7 Até 2028, disponibilizar guião e garantir a sua aplicação em todos os municípios                                                                               | Guião elaborado e publicado (Sim/Não)<br>Nº projetos urbanísticos avaliados com o guião |
| A3.8                                                               | Desenvolvimento de iniciativas para fortalecer a participação do município na Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis                                                                                                                                                                                                                                           | M3.8 Até 2030, o município integra a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis.                                                                                       | Nº de iniciativas                                                                       |
| LA 3.4 Participação                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                         |
| A3.9                                                               | Desenvolvimento de ações de auscultação da população sobre os problemas e necessidades em saúde, em articulação com a ULS.                                                                                                                                                                                                                                      | M3.9 Até 2028, realizar pelo menos um ciclo de auscultação pública                                                                                                  | Nº ações de auscultação realizadas<br>Nº cidadãos participantes                         |
| OE 3.3 Reforçar a capacidade de avaliação e monitorização em saúde |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                         |
| LA 3.5 Monitorização e avaliação                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                         |
| A3.10                                                              | Criação do <i>“Observatório Intermunicipal de Saúde”</i> , em articulação com a Instituições de Ensino Superior (e.g., Universidade de Coimbra) e as ULS, para recolher dados e avaliar impactos na saúde da população                                                                                                                                          | M3.10 Até 2028, contribuir para o Observatório Intermunicipal de Saúde com dados públicos e acessíveis                                                              | Observatório operacional (Sim/Não)<br>Nº indicadores disponíveis                        |
| A3.11                                                              | Manutenção da plataforma <i>“Perfil Interativo de Saúde da Região Metropolitana de Coimbra”</i> , em articulação com a Universidade de Coimbra e a ULS                                                                                                                                                                                                          | M3.11 Até 2028, garantir a atualização contínua da plataforma com dados anuais                                                                                      | Nº indicadores atualizados                                                              |
| A3.12                                                              | Realização de inquérito à população residente sobre estado de saúde, comportamentos e condições de vida                                                                                                                                                                                                                                                         | M3.12 Até 2029, aplicar um inquérito representativo à população residente nos municípios da CIM sobre estado de saúde, estilos de vida e condições socioeconómicas. | Nº inquéritos realizados                                                                |

| EIXO 3 – GOVERNANÇA, LIDERANÇA E PARTICIPAÇÃO |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                              |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| #                                             | Ação (A)                                                                                                                                                                               | Metas de implementação (M)                                                                                                                                                   | Indicadores de execução                                      |
| A3.13                                         | Produção de <b>relatório quinquenal de diagnóstico e monitorização do perfil de saúde da população</b> residente com indicadores-chave (atualização do perfil supramunicipal de saúde) | M3.13 Até final de 2030, preparar o diagnóstico municipal de saúde, com recurso aos indicadores atualizados do Observatório Intermunicipal de Saúde e Perfil Interativo      | Relatório produzido (Sim/Não)                                |
| A3.14                                         | Realização de <b>ações de formação e de capacitação para a avaliação e monitorização do Plano Municipal de Saúde</b>                                                                   | M3.14 Até final de 2028, realizar ações de formação e de capacitação, envolvendo técnicos do município, que permitam a avaliação e monitorização do Plano Municipal de Saúde | Nº ações de formação realizadas<br>Nº de técnicos envolvidos |

OE Objetivo Estratégico LA Linha de Ação Estratégica A Ação M Meta de implementação



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barton, H., Grant, M. (2006). A health map for the local human habitat. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Public Health*, 126 (6):252-3. <https://doi.org/10.1177/1466424006070466>
2. BCSD Portugal (2022). Agenda 2030. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Link: <https://ods.pt/objectivos/12-producao-e-consumo-sustentaveis/>.
3. Braveman, P. (2003). Defining equity in health. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(4):254-8. <https://doi.org/10.1136/jech.57.4.254>
4. Braveman, P. (2014). What are health disparities and health equity? We need to be clear. *Public Health Reports*, 129(1\_suppl2):5-8. <<https://doi.org/10.1177/003335491412915203>>
5. Carvalho, B., Fonseca, M., Peralta, S. (2023). Pobreza Energética em Portugal: Uma análise municipal. Relatório Anual “Portugal, Balanço Social. Fundação “la Caixa”, BPI e Nova SBE. <[https://www.novasbe.unl.pt/Portals/0/Files/Reports/2023/Nota\\_BS\\_Energy\\_dez\\_2023.pdf](https://www.novasbe.unl.pt/Portals/0/Files/Reports/2023/Nota_BS_Energy_dez_2023.pdf)>
6. Costa, C., Tenedório, J., Santana, P. (2020). Disparities in Geographical Access to Hospitals in Portugal. *ISPRS International Journal of Geo-Information*, 9(10) 567 <<https://doi.org/10.3390/ijgi9100567>>
7. Daalen, K. et al. (2024). The 2024 Europe report of the Lancet Countdown on health and climate change: Unprecedented warming demands unprecedented action. *The Lancet Public Health*, 9(7), e495–e522. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00055-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00055-0)
8. Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe*. Stockholm, Sweden: Institute for Futures Studies.
9. Direção-Geral da Saúde (2013). Plano Nacional de Saúde 2012-2016. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
10. Ehlinger, E. (2016). *Health equity and health in all policies approaches in public health policymaking*. 2016 ASTHO Annual Meeting.
11. EUROFOUND (2016). *Inadequate Housing in Europe: Costs and Consequences*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
12. European Environment Agency (EEA) (2022). Air quality in Europe 2022. Copenhagen: European Environment Agency. Link: <https://www.eea.europa.eu/publications/air-quality-in-europe-2022/air-quality-in-europe-2022>
13. European Union (2023). *European Union Statistics on Income and Living Conditions (EU- SILC)*. <<https://ec.europa.eu/eurostat/web/income-and-living-conditions/overview>>
14. Freitas, Â., Santana, P. (2022). Putting Health at the Heart of Local Planning Through an Integrated Municipal Health Strategy, *Urban Planning*, Special Issue "Healthy Cities: Effective Urban Planning Approaches to a Changing World", 7(4): 42-60.< <https://doi.org/10.17645/up.v7i4.5829>>.
15. Freitas, Â., Santana, P., Oliveira, M.D. et al. (2018). Indicators for evaluating European population health: a Delphi selection process. *BMC Public Health* 18, 557. <<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5463-0>>
16. Guagliardo, F. (2004). Spatial accessibility of primary care: concepts, methods and challenges. *International Journal of Health Geographics*. 3(1):3. <<https://doi.org/10.1186/1476-072X-3-3>>
17. Hunter, F., Nieuwenhuijsen, M., Fabian, C., Murphy, N., O'Hara, K., Rappe, E., Sallis, J. F., Lambert, E. V., Duenas, O. L. S., Sugiyama, T., & Kahlmeier, S. (2023). Advancing urban green and blue space contributions to public health. *The Lancet Public Health*, 8(9), e735–e742. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00156-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00156-1)
18. Jackson, J., Stafford, M. (2009). Public health and fear of crime: A prospective cohort study. *Br J Criminol*;49(6):832-847. doi:10.1093/bjc/azp033.

19. Jia, P., Wang, F., Xierali, I.M. (2019). Differential effects of distance decay on hospital inpatient visits among subpopulations in Florida, USA. *Environ Monit Assess.* 28;191(Suppl 2):381 < <https://doi.org/10.1007%2Fs10661-019-7468-2>>
20. Kindig, D., Stoddart, G. (2003). What is population health? *American Journal of Public Health*, 93(3):380-3. <<https://dx.doi.org/10.2105%2Fajph.93.3.380>>.
21. Marmot, M., Allen, J., Bell, R., Bloomer, E., Goldblatt, P. (2012). WHO European review of social determinants of health and the health divide. *Lancet.* 380:1011–29.
22. Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The Lancet*, 365(9464):1099-104. <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)71146-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)71146-6)>.
23. Mattiello, A., Chiodini, P., Bianco, E., Forgione, N., Flammia, I., Gallo, C., Pizzuti, R., Panico, S. (2013). Health effects associated with the disposal of solid waste in landfills and incinerators in populations living in surrounding areas: a systematic review. *Int J Public Health.* 58(5).
24. McGowan, V., Bambra, C. (2022). COVID-19 mortality and deprivation: pandemic, syndemic, and endemic health inequalities. *Lancet Public Health*, 7: e966–75. < [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00223-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00223-7)>
25. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. (2013). Plano Nacional de Saúde 2012 - 2016: Versão Resumo. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
26. Mseke, E.P., Jessup, B., Barnett, T. (2024). Impact of distance and/or travel time on healthcare service access in rural and remote areas: A scoping review. *Journal of Transport & Health*, 101819 < <https://doi.org/10.1016/j.jth.2024.101819>>
27. Nolte, E., McKee, M. (2008). *Measuring The Health Of Nations: Updating An Earlier Analysis*. Project HOPE—The People-to-People Health Foundation, Inc.
28. OECD/Eurostat (2022). OECD/Eurostat lists of preventable and treatable causes of death (January 2022 version). Link: [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/data/datasets/oecd-](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/data/datasets/oecd-health-statistics/avoidable-mortality-2019-joint-oecd-eurostat-list-preventable-treatable-causes-of-death.pdf)  
[health-statistics/avoidable-mortality-2019-joint-oecd-eurostat-list-preventable-treatable-causes-of-death.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/data/datasets/oecd-health-statistics/avoidable-mortality-2019-joint-oecd-eurostat-list-preventable-treatable-causes-of-death.pdf)
29. OECD (2010). *Improving Health and Social Cohesion through Education, Educational Research and Innovation*. Paris: OECD Publishing. <<https://doi.org/10.1787/9789264086319-en>>
30. Oliveira, A., Nossa, P., Mota-Pinto, A. (2019). Avaliação da Capacidade Funcional e Fatores Determinantes do Declínio Funcional em Idosos: Um Estudo Transversal. *Acta Médica Portuguesa*, 32(10):654–660. <https://doi.org/10.20344/amp.11974>
31. Ollila, E., Baum, F., Peña, S. (2013). Introduction to health in all policies and the analytical framework of the book. In: Cook, S., Leppo, K., Ollila, E., Peña, S., Wismar, M. (Eds.) *Health in all policies: seizing opportunities, implementing policies*. Helsinki: Ministry of Social Affairs and Health, 3-24.
32. Patra, J., Taylor, B., Rehm, J., Baliunas, D., Popova, S. (2007). Substance-attributable morbidity and mortality changes to Canada's epidemiological profile: measurable differences over a ten-year period. *Can J Public Health.* 98(3):228-34.
33. Pickett, K.E., Wilkinson, R.G. (2015). Income inequality and health: A causal review. *Social Science and Medicine*; 128:316-326.
34. Rehill, N., Armstrong, B., Wilkinson, P. (2015). Clarifying life lost due to cold and heat: a new approach using annual time series. *BMJ Open.* 5(4):e005640-e005640.
35. Rey-Brandariz, J., Ravara, S., López-Vizcaíno, E., Santiago-Pérez, M. I., Ruano-Ravina, A., Candal-Pedreira, C., Varela-Lema, L., Mourino, N., Aguiar, P., & Pérez-Ríos, M. (2023). Smoking-attributable mortality in Portugal and its regions in 2019. *Pulmonology.* <https://doi.org/10.1016/j.pulmoe.2023.09.006>
36. Santana, P., Costa, C., Freitas, A., Stefanik, I., Quintal, C., Bana e Costa, C., Borrell, C., ... et al. (2017). *Atlas of Population Health in European Union Regions*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. <<https://doi.org/10.14195/978-989-26-1463-2>>



37. Santana, P. (Coordenação) (2015). *A Geografia da Saúde da População. Evolução nos últimos 20 anos em Portugal Continental*. Coimbra: CEGOT-UC.<<http://dx.doi.org/10.17127/cegot/2015.GS>>
38. Santana, P. (2014). *Introdução à Geografia da Saúde: Território, Saúde e Bem-Estar*, 1ª Edição, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
39. Santana, P. (Coordenação) (2007). *A Cidade e a Saúde*. Coimbra: Edições Almedina SA.
40. Santana, P. (2005). *Geografias da Saúde e do Desenvolvimento. Evolução e Tendências em Portugal*. Coimbra: Edições Almedina SA.
41. Santana, P. (1993). *Acessibilidade e utilização dos serviços de saúde: ensaio metodológico em geografia da saúde*. Tese de Doutoramento em Letras (Geografia Humana) apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.
42. SNS 24 (2023). Guia de Prevenção da violência contra crianças e jovens. <<https://www.sns24.gov.pt/guia/prevencao-da-violencia-contra-criancas-e-jovens/#o-que-e-considerada-violencia-contra-criancas-e-jovens>>
43. Verberkmoes, N., Soliman, Hamad, M., Ter Woort, J., Tan, M., Peels, C., van Straten, A. (2012). Impact of temperature and atmospheric pressure on the incidence of major acute cardiovascular events. *Neth Heart J*. May;20(5):193-6. doi: 10.1007/s12471-012-0258-x. PMID: 22328355; PMCID: PMC3346877.
44. WHO Regional Office for Europe (2019). Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/health-equity-status-report-2019>>
45. WHO Regional Office for Europe. (2019). *A multilevel governance approach to preventing and managing noncommunicable diseases: The role of cities and urban settings*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346430/WHO-EURO-2019-3644-43403-60942-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
46. WHO Regional Office for Europe. (2012). *Addressing the social determinants of health: the urban dimension and the role of local government*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/130067/9789289002691-eng.pdf?sequence=4&isAllowed=y>>.
47. WHO-CSDH (2008). *Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. Final report of the Commission on Social Determinants of Health*. Geneva: World Health Organization.
48. Woolf, S.H., Simon, S.M., Aron, L., Zimmerman, E., Dubay, L., Luk, K.X. (2015). *How Are Income and Wealth Linked to Health and Longevity?*, 1-22.
49. World Health Organization (WHO) (2024). *Alcohol. Fact Sheet*. Link: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
50. World Health Organisation (WHO) (2023). *Household air pollution. Fact sheet*. Link: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health>>.
51. World Health Organization (2021). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2021: Addressing New and Emerging Products*. Geneva: World Health Organization.
52. World Health Organization (WHO) (2016). *Health promotion*. World Health Organization. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/health-promotion>>
53. World Health Organization (WHO) (2014). *Health in all policies. Helsinki statement framework for country action*. Geneva: World Health Organization. <<https://www.who.int/publications/i/item/978924106908>>
54. World Health Organisation (WHO) (2013). *Health Risks of Air Pollution in Europe – HRAPIE Project, Recommendations for Concentration–response Functions for Cost–benefit Analysis of Particulate Matter, Ozone and Nitrogen Dioxide*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

55. World Health Organisation (WHO) (2010). *Poverty, social exclusion and health systems in the WHO European Region*. Copenhagen: WHO European Office for Investment for Health and Development.
56. World Health Organization (WHO) (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion*. Ottawa: World Health Organisation.  
<[https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](https://www.healthpromotion.org.au/images/ottawa_charter_hp.pdf)>
57. World Health Organization (WHO) (1946). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.
58. Zhang, Y., Peng, L., Kan, H., Xu, J., Chen, R., et al. (2014) Effects of Meteorological Factors on Daily Hospital Admissions for Asthma in Adults: A Time-Series Analysis. *PLOS ONE* 9(7): e102475. <>
59. Zimmerman, E., Woolf, S.H. (2014). *Understanding the relationship between education and health*. Discussion Paper. Washington, DC: Institute of Medicine.

#### Websites:

1. Instituto Nacional de Estatística (INE). Link:  
[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine\\_main&xpid=INE](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE)
2. Atlas dos Municípios Saudáveis. Link: <https://atlasmusicipiossaudaveis.pt/>

## ÍNDICE DE FIGURAS, MAPAS E QUADROS

### Índice de Figuras

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1. Domínios de intervenção dos municípios com influência na saúde da população.                                                    | 19 |
| Figura 2. Quadro de transferência de competências para o município.....                                                                   | 20 |
| Figura 3. Abordagem de avaliação da saúde da população nas Estratégias Municipais de Saúde.....                                           | 21 |
| Figura 4. A Abordagem Integrada da Saúde da População. ....                                                                               | 22 |
| Figura 5. A Abordagem Multidimensional dos Determinantes da Saúde e Bem-Estar. ....                                                       | 22 |
| Figura 6. Quadro de referência da Governação Local para a Saúde no âmbito do Projeto Cidades Saudáveis da OMS (Fase VII:2019-2025).....   | 43 |
| Figura 7. Saúde Urbana e respetivas metas associadas aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).....                           | 44 |
| Figura 8. Processo de desenvolvimento da Estratégia Municipal de Saúde.....                                                               | 45 |
| Figura 9. Imagens ilustrativas do Workshop de Diagnóstico e Intervenção em Saúde Municipal: Identificação de Necessidades e Soluções..... | 47 |
| Figura 10. Componentes do Plano Municipal de Saúde.....                                                                                   | 49 |
| Figura 11. A Abordagem Intersectorial “Saúde em Todas as Políticas”.....                                                                  | 51 |
| Figura 12. Visão da Estratégia Municipal de Saúde da Lousã.....                                                                           | 54 |
| Figura 13. Curva da capacidade funcional ao longo do ciclo de vida. ....                                                                  | 56 |

### Índice de Quadros

|                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Quadro 1. Tendências globais com impacto na saúde da população. ....                                                                                    | 25  |
| Quadro 2. Referenciais estratégicos de âmbito europeu, nacional e regional.....                                                                         | 28  |
| Quadro 3. Problemas identificados no município da Lousã por área de intervenção prioritária. ....                                                       | 61  |
| Quadro 4. Correspondência entre objetivos estratégicos, linhas de ação e metas estratégicas no Eixo 1 - Prevenção da Doença e Promoção da Saúde.....    | 77  |
| Quadro 5. Matriz de objetivos, linhas de ação e ações no Eixo 1 - Prevenção da Doença e Promoção da Saúde.....                                          | 79  |
| Quadro 6. Correspondência entre objetivos estratégicos, linhas de ação e metas estratégicas no Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios. .... | 87  |
| Quadro 7. Matriz de objetivos, linhas de ação, ações no Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios.....                                         | 88  |
| Quadro 8. Correspondência entre objetivos estratégicos, linhas de ação e metas estratégicas no Eixo 3 – Governança, Liderança e Participação. ....      | 94  |
| Quadro 9. Matriz de objetivos, linhas de ação, ações no Eixo 3 - Governança, Liderança e Participação.....                                              | 94  |
| Quadro 10. Estratégias em curso no Município da Lousã, por eixo e objetivo estratégico...96                                                             |     |
| Quadro 11. Enquadramento da Estratégia nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e respetivas metas. ....                                      | 102 |
| Quadro 12. Descrição das ações por objetivo e linha de ação estratégica no Eixo 1 – Prevenção da Doença e Promoção da Saúde. ....                       | 105 |
| Quadro 13. Descrição das ações por objetivo e linha de ação estratégica no Eixo 2 – Cuidar e Reabilitar Pessoas e Território.....                       | 114 |

|                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Quadro 14. Descrição das ações por objetivo e linha de ação estratégica no Eixo 3 – Governança, Liderança e Participação. ....         | 120 |
| Quadro 15. Metas de implementação e indicadores de realização de cada ação no Eixo 1 – Prevenção da Doença e Promoção da Saúde. ....   | 124 |
| Quadro 16. Metas de implementação e indicadores de realização de cada ação no Eixo 2 - Cuidar e Reabilitar Pessoas e Territórios. .... | 133 |
| Quadro 17. Metas de implementação e indicadores de realização de cada ação no Eixo 3 – Governança, Liderança e Participação. ....      | 139 |

**ANEXO**



Matriz de indicadores do Município da Lousã

Demografia

| Indicador                                                             | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                                       |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                                       |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| População residente (nº), 2021                                        | 436862                          | 17006    | 5785,3        | 12921  | 1111   | 1711                  | 1111     | 1263                              | 12921                |
| Densidade populacional (hab p./km2),2021                              | 100,7                           | 122,9    | 58,8          | 178,5  | 47,4   | 47,4                  | 110,7    | 63,7                              | 178,5                |
| Índice de envelhecimento demográfico (nº idosos p./ 100 jovens), 2021 | 244                             | 172      | 41,7          | 260,0  | 158,7  | 206                   | 260      | 218,5                             | 158,7                |

 Piores desempenhos / Situações críticas

## Resultados em Saúde

### Mortalidade

| Indicador                                                                                     | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                                                               |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                                                               |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| Taxa de mortalidade prematura (TMP/100.000 hab.), 2018-2022                                   | 292                             | 268,1    | 35            | 279,4  | 206,1  | 206,1                 | 241,9    | 278,8                             | 279,4                |
| Taxa de mortalidade por diabetes (TMP/100.000 hab.), 2018-2022                                | 25,4                            | 13,7     | 8,1           | 19,1   | 0      | 19,1                  | 0        | 10,8                              | 14,2                 |
| Taxa de mortalidade por doenças do sistema respiratório (TMP/100.000 hab.), 2018-2022         | 94,8                            | 88,6     | 39,1          | 145,5  | 51,3   | 145,5                 | 51,3     | 89,5                              | 83,6                 |
| Taxa de mortalidade por doenças do sistema circulatório (TMP/100.000 hab.), 2018-2022         | 241                             | 234,8    | 31,8          | 261,4  | 187,3  | 261,4                 | 187,3    | 244,3                             | 226,6                |
| Taxa de mortalidade por tumores malignos (TMP/100.000 hab.), 2018-2022                        | 213,4                           | 198,6    | 44,3          | 241,8  | 136,9  | 136,9                 | 241,8    | 193                               | 212,9                |
| Taxa de mortalidade por suicídio (TMP/100.000 hab.), 2018-2022                                | 8,4                             | 5,2      | 9             | 19,2   | 0      | 19,2                  | 0        | 13,1                              | 2,6                  |
| Taxa de mortalidade prevenível (TMP/100.000 hab.), 2018-2022                                  | 116                             | 102      | 16,3          | 123,1  | 83,4   | 100,1                 | 83,4     | 123,1                             | 104,1                |
| Taxa de mortalidade tratável (TMP/100.000 hab.), 2018-2022                                    | 52                              | 57       | 11,1          | 69,7   | 42,9   | 60,4                  | 42,9     | 55,8                              | 69,7                 |
| Taxa de mortalidade por causas atribuíveis ao consumo tabaco (TMP/100.000 hab.), 2018-2022    | 39,9                            | 35,8     | 6,2           | 44,3   | 29,7   | 29,7                  | 44,3     | 39,6                              | 35,8                 |
| Taxa de mortalidade por causas atribuíveis ao consumo de álcool (TMP/100.000 hab.), 2018-2022 | 31                              | 28,5     | 6,3           | 31,2   | 17,9   | 22,7                  | 17,9     | 31,2                              | 30,2                 |

 **Piores desempenhos / Situações críticas**



Morbilidade

| Indicador                                                                                              | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                                                                        |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                                                                        |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| Internamentos hospitalares por causas evitáveis por prevenção primária, (Nº/100.000 hab.), 2021-2023   | 760                             | 561,1    | 116,5         | 790    | 532,7  | 635,3                 | 790      | 555,1                             | 532,7                |
| Internamentos hospitalares por causas sensíveis a cuidados de ambulatório (Nº/100.000 hab.), 2021-2023 | 2200                            | 1797,3   | 381           | 2542,5 | 1673,1 | 1826,6                | 1933,5   | 2542,5                            | 1673,1               |

 Piores desempenhos / Situações críticas

Determinantes da Saúde

Educação

| Indicador                                                    | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                              |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                              |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| População residente com o ensino superior completo (%), 2021 | 22,7                            | 17,9     | 4,2           | 19,5   | 9,5    | 12,9                  | 9,5      | 15,8                              | 19,5                 |
| Taxa de analfabetismo (%), 2021                              | 3,4                             | 2,3      | 0,7           | 3,7    | 2,2    | 2,6                   | 3,7      | 2,2                               | 2,2                  |

 Piores desempenhos / Situações críticas

Condições económicas e sociais

| Indicador                                                                         | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                                                   |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                                                   |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| Beneficiários de Rendimento Social de Inserção (RSI) (Nº p./ 1000 hab.), 2023     | 19,4                            | 21,4     | 3,6           | 27,7   | 20,5   | 20,5                  | 25,2     | 27,7                              | 20,7                 |
| Beneficiários de Complemento Solidário para Idosos (CSI) (Nº p./ 1000 hab.), 2023 | 66,9                            | 88       | 38            | 148,4  | 77     | 148,4                 | 79,4     | 139,1                             | 77                   |
| População residente com mais de 65 anos a viver sozinha (%), 2021                 | 21,1                            | 21,7     | 1,7           | 22,4   | 18,8   | 19,5                  | 21,7     | 18,8                              | 22,4                 |

 Piores desempenhos / Situações críticas

## Habitação

| Indicador                                                            | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                                      |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                                      |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| Edifícios com necessidades médias a profundas de reparação (%), 2021 | 18,3                            | 19,6     | 6,5           | 28,9   | 13,3   | 28,9                  | 13,3     | 18,8                              | 18,7                 |
| Alojamentos sem aquecimento (%), 2021                                | 19,8                            | 15,6     | 1,2           | 16     | 13,7   | 14                    | 13,7     | 15,7                              | 16                   |
| Alojamentos sem ar condicionado (%), 2021                            | 88,3                            | 84,7     | 4,3           | 92,4   | 82,9   | 92,4                  | 91,2     | 87                                | 82,9                 |

 Piores desempenhos / Situações críticas

## Mobilidade

| Indicador                                                                                                        | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                  |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                                                                                  |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| População que utiliza o automóvel ligeiro como meio de transporte principal nos movimentos pendulares (%), 2021  | 77                              | 75,4     | 2,2           | 79,9   | 74,6   | 77,7                  | 76,7     | 79,9                              | 74,6                 |
| População que utiliza transportes públicos como meio de transporte principal nos movimentos pendulares (%), 2021 | 7,1                             | 8,1      | 0,7           | 9,5    | 7,8    | 9,5                   | 8,5      | 8,2                               | 7,8                  |
| População que utiliza transportes suaves como meio de transporte principal nos movimentos pendulares (%), 2021   | 12                              | 13       | 3,1           | 14,3   | 7,8    | 8,3                   | 8,5      | 7,8                               | 14,3                 |

 Piores desempenhos / Situações críticas

Cuidados de Saúde

Cuidados hospitalares

| Indicador                                                                             | Região Metropolitana de Coimbra | Concelho | Desvio padrão | Máximo | Mínimo | Matriz de desempenhos |          |                                   |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------|--------|--------|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------------|
|                                                                                       |                                 |          |               |        |        | Freguesias            |          |                                   |                      |
|                                                                                       |                                 |          |               |        |        | Serpins               | Gândaras | UF Foz de Arouce e Casal de Ermio | UF Lousã e Vilarinho |
| Consultas externas (Nº por habitante), 2023                                           | 1,20                            | 1,44     | 0,05          | 1,46   | 1,34   | 1,34                  | 1,41     | 1,41                              | 1,46                 |
| Episódio de urgência geral (Nº por habitante), 2023                                   | 0,45                            | 0,54     | 0,05          | 0,55   | 0,45   | 0,51                  | 0,45     | 0,55                              | 0,55                 |
| Consultas externas por episódio de urgência (Nº)                                      | 2,80                            | 2,61     | 0,19          | 2,80   | 2,35   | 2,35                  | 2,80     | 2,61                              | 2,63                 |
| Utentes que recorreram ao serviço de urgência mais de 4 vezes durante 1 ano (%), 2023 | 1,50                            | 1,83     | 0,44          | 1,90   | 0,99   | 1,87                  | 0,99     | 1,82                              | 1,90                 |

 Piores desempenhos / Situações críticas

