

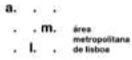


Comunidades em Ação

Um dos maiores investimentos realizados na Área Metropolitana

Notícias de 18 Municípios

Projetos elaborados pelos municípios



Ficha técnica: Edição e coordenação editorial: Área Metropolitana de Lisboa; Coordenação geral: Carlos Humberto de Carvalho; Produção gráfica: OONIFY; Tiragem: 2000 exemplares; Data: fevereiro 2025; Periodicidade: Extraordinária; Distribuição: Gratuita; Impressão: Fig - Indústrias Gráficas.

É Preciso Criar Confiança nas Comunidades

Primeiro-secretário metropolitano Carlos Humberto de Carvalho



O que é o Projeto de Comunidades em Ação e como surgiu a necessidade da sua implementação?

Quando realizámos a cimeira das áreas metropolitanas, olhámos para os dois territórios, Lisboa e Porto, e considerámos que havia matérias que eram prioritárias: a mobilidade, a habitação e as questões sociais, por exemplo. Nessa cimeira, que contou com a presença dos membros do governo, entre os quais o primeiro-ministro, ficou articulado que era preciso encontrar uma resposta mais robusta que ajudasse a colmatar estes problemas, resposta essa que surgiu no projeto das Comunidades em Ação, no âmbito do PRR. Olhámos para a região e considerámos que, sendo o território mais desenvolvido do país, era um território com profundas desigualdades, como se provou com os últimos acontecimentos de outubro de 2024. Essas desigualdades criam problemas sérios de equidade, mas também de desenvolvimento dos territórios como um todo e, a área metropolitana, como uma grande região metropolitana, é afetada por tal facto. É fundamental dar condições às pessoas de autodeterminação, autossustentabilidade, autoconfiança, e isto faz-se com meios financeiros, com melhores condições de vida material e individual, mas também com o desenvolvimento global das pessoas que aqui vivem. Esse é o grande desafio, levar as pessoas a construir uma rede que nos une em cada uma das comunidades, nos concelhos, e na região.

O desafio passa também muito pela colaboração dos parceiros, e de todos os que estão envolvidos?

Sim, esse é um elemento fundamental, muitíssimo importante.

É criar possibilidades, em termos de cada comunidade, para que esses parceiros possam fazer aquilo que o PRR, Comunidades Desfavorecidas, não vai conseguir fazer, que é dar continuidade às ações. E, portanto, precisamos de capacitar as estruturas locais, não dependentes das autarquias, mas sim dependentes da comunidade, das próprias pessoas.

Temos de criar agentes que animem, que mobilizem, que despertem, que concretizem, que consciencializem e que ajudem os outros.

Prevêem que as ações tenham continuidade no pós projeto?

Pensemos que não resolvemos este problema construindo o centro social, ou construindo o equipamento desportivo, ou dando melhores condições à escola. Claro que isso contribui. Mas o que é fundamental é o ser humano. Ajudar a pessoa a criar mecanismos para ser uma pessoa de corpo inteiro, integral, é o desafio. Mas é o desafio que temos de vencer, não só nas comunidades desfavorecidas, mas na sociedade, na sua globalidade. Algumas sementes, quando lançadas à terra, vão germinar. Há sementes que vão permanecer e dar fruto. Agora cabe-nos ter um papel importante, que é construir com o governo projetos de continuidade, que podem até não ser tão amplos na dimensão financeira, mas têm de ser tanto ou mais amplos na dimensão da intervenção do território, e da elevação social de cada cidadão.

Alguma coisa vai continuar no terreno, dos técnicos municipais, das pessoas e das estruturas municipais.

Numa altura em que se fala tanto da cidadania e de desigualdade, este tipo de projetos também nos ajuda a formar a população e as comunidades para a existência dos outros, para o respeito?

Não tenho dúvidas. Um ser humano de "corpo inteiro" é alguém que tem presente permanentemente que há outros seres humanos que também têm que ser de "corpo inteiro".

Esperamos fazer a diferença, para garantir os direitos dos outros, para respeitar as diferenças e para promover a tolerância. E mesmo na discordância, temos de conseguir aprender uns com os outros.

Como foram definidas as dimensões de ação deste projeto, para poderem tocar em vários eixos?

Não é à toa que este projeto tem uma dimensão material e imaterial, e foi definido no ponto de partida do programa que cerca de um terço do investimento fosse direcionado para ações mais centradas na formação e no empoderamento humano e social. Há setores da população com que trabalhamos, que passam fome. A primeira coisa que temos de fazer é trabalhar para que não passem fome, ou vivam na rua, mas não podemos ficar por aqui. Podem ter um sítio onde viver, mas não se sentirem integrados e felizes. E esse deve ser o foco da nossa intervenção. A obra física é necessária, claro, as estruturas são necessárias, a melhoria das que já existem também é necessária, mas poder tocar em outros domínios também é necessário, daí a importância das ações imateriais e de capacitação. Diria até que, nos próximos projetos, o

investimento tem de ser mais de âmbito material, direcionado para o núcleo populacional em si, e menos para a freguesia onde está inserido, para proporcionar interação com outros setores da população que não são do bairro.

E já estamos no último ano do projeto...

Sim. Estamos empenhados mas também preocupados. Não só no PRR, Comunidades Desfavorecidas, mas noutras áreas que acompanhamos. A Habitação também é motivo de preocupação. Vamos ter que trabalhar muito, e acompanhar de perto todos os projetos. Sobretudo no que é físico, porque o que é imaterial, apesar de tudo, tem sido menos exigente na sua execução, ainda que com alguns atrasos.

Que mensagem gostaria de deixar a todos os intervenientes do projeto para os próximos 12 meses?

Na fase em que nós estamos é preciso criar confiança junto de todos os que estão envolvidos no programa. Confiança construída com grande criatividade e com grande rigor. Confiança no sentido em que vamos ajudar as comunidades. Confiança da parte das comunidades e de cada uma das pessoas que as integram. Precisamos de ter uma visão mais integrada, mais global e também que as pessoas conheçam o trabalho que está a ser desenvolvido pelos 18 municípios.

Nova avenida na Ameixoeira e Galinheiras

Município de Lisboa

Projeto melhora mobilidade e espaço público entre os bairros

Já foi inaugurada a 1.ª fase da Via Estruturante de Santa Clara. Esta obra, financiada pelo PRR no âmbito do plano metropolitano de apoio às comunidades desfavorecidas da AML, contempla a requalificação da Avenida Glicínia Quartín e artérias envolventes, promovendo a sua continuidade com o Eixo Central da Alta de Lisboa. O novo eixo viário estruturante pretende melhorar a mobilidade e a qualidade do espaço público entre os bairros da Ameixoeira e das Galinheiras. O projeto aposta na criação de uma avenida urbana moderna, com melhores condições para transporte público, circulação pedonal, mobilidade ciclável e modos suaves, aliada à requalificação dos espaços verdes e envolventes.

Além de facilitar a ligação entre estes bairros, a intervenção visa reduzir a fragmentação territorial e social, pro-

movendo um ambiente mais seguro e acessível. A obra inclui a reabilitação do espaço público, a qualificação do ambiente urbano e a otimização das infraestruturas locais, assegurando maior conforto e segurança para os residentes. O projeto pretende ainda reforçar a estrutura ecológica da área, com mais espaços verdes e uma melhor organização do território. O novo eixo viário também proporcionará uma maior integração das comunidades locais, promovendo o acesso a serviços e a melhoria das condições de vida para os seus habitantes. Será criada uma rede de percursos pedonais e cicláveis mais eficientes, o que contribuirá para a diminuição da dependência do transporte individual e a promoção de estilos de vida mais saudáveis. A requalificação do espaço público visa, ainda, a criação de zonas de lazer e convívio, favorecendo a interação social



Via Estruturante e de Coesão de Santa Clara

e o desenvolvimento de um ambiente comunitário mais forte e coeso.

Uma das principais apostas da iniciativa é a participação ativa das comunidades locais. O redesenho do espaço público está a ser feito de forma colaborativa, envolvendo associações, entidades locais e moradores, num processo de cocriação que inclui soluções inovadoras, arte urbana e melhorias na rede de transportes públicos e ciclovias.

A obra decorre dentro dos prazos

estabelecidos e promete trazer benefícios significativos à população, tornando a área mais inclusiva, dinâmica e sustentável. Com esta intervenção, espera-se que a nova avenida seja um ponto de referência para a melhoria da qualidade de vida e para o fortalecimento da coesão social e territorial.

Formandos de português visitam património

Município de Sesimbra

Integração e história local em destaque

Um grupo de formandos do programa de aprendizagem da língua portuguesa visitou vários locais da vila de Sesimbra, incluindo a Fortaleza de Santiago e a Capela do Espírito Santo dos Mareantes. A iniciativa, acompanhada por uma professora e técnicas do Museu de Sesimbra, permitiu aos participantes, de várias nacionalidades, conhecer aspetos da história local.

A aprendizagem decorre no Centro Raio de Luz, em Sampaio, e integra-se num projeto da Câmara Municipal de Sesimbra, financiado pelo Plano Metropolitano de Apoio às Comunidades Desfavorecidas, com apoio do Programa de Recuperação e Resiliência.



Formandos em visita de património

Festival sabores do mundo celebra a diversidade cultural

Município da Amadora

Gastronomia une culturas e fortalece laços

O Festival Sabores do Mundo é um evento gastronómico anual que reúne chefs nacionais e internacionais na Amadora para celebrar a diversidade cultural através da culinária. Criado no âmbito de uma intervenção comunitária, promove a partilha de histórias e tradições, fortalecendo os laços entre as diversas comunidades do concelho.

Durante três dias, o Parque Central da Amadora tornou-se um ponto de encontro de sabores e culturas. O festival contou com um Mercado de Sabores do Mundo, Showcookings, conversas no Palco Tertúlia e música ao vivo no CRESCER Lounge. Além da gastronomia, foram promovidas atividades culturais e interativas que envolveram tanto a comunidade local como os visitantes.

Com a participação de mais de 60 representantes de diferentes nacionalidades, o evento destacou a importância da gastronomia como ferramenta de união e diálogo intercultural. A interação entre os chefs convidados e os participantes permitiu uma troca enriquecedora de conhecimentos e experiências. A segunda edição já está confirmada para 2025, prometendo novas experiências e um reforço da identidade multicultural da cidade.



Festival Sabores do Mundo



Projeto "Bairro Sem Cárie"

Projeto "Saúde LoucaMente" Oficina de Artes

Município do Montijo

Promove saúde mental através da arte

O Projeto Saúde LoucaMente, inserido no Plano de Recuperação e Resiliência "Comunidades em Ação", está a ser implementado na União das Freguesias do Montijo e Afonsoeiro, com a Câmara Municipal do Montijo e a CERCIMA como entidades parceiras.

Desde março de 2023, a Equipa de Saúde Mental Comunitária – LoucaMente Oficina de Artes funciona na antiga estação de comboios do Mon-

tijo, agora conhecida como Oficina de Artes LoucaMente, localizada na Rua 1.º de Dezembro, Bairro da Calçada.

O projeto utiliza a arte (pintura, cerâmica e têxtil) como ferramenta para estimular a criatividade e promover o bem-estar mental, oferecendo um espaço de expressão e apoio à saúde mental da comunidade.



Projeto "Saúde LoucaMente"

"Bairro sem Cárie" promove sorrisos mais saudáveis

Município do Seixal

Projeto aposta na prevenção

O Bairro sem Cárie é um projeto de prevenção, promoção, diagnóstico e tratamento em saúde oral, nutrição e saúde mental, direcionado às comunidades da Quinta da Princesa e Cucena, no município do Seixal. Desenvolvido pela Associação Portuguesa Promotora de Saúde e Higiene Oral, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, o projeto utiliza uma Unidade Móvel de Saúde Oral e um Centro Comunitário de Saúde Oral para intervenções locais. Além de consultas e rastreios gratuitos, são realizadas ações de sensi-

bilização para a adoção de hábitos saudáveis, especialmente junto de crianças e idosos, dois dos grupos mais vulneráveis. O principal objetivo é reduzir a prevalência de cárie dentária para valores inferiores a 50%, aumentar em 60% a literacia em saúde oral, nutrição e saúde mental, e promover uma maior equidade no acesso a tratamentos. O projeto insere-se numa estratégia mais ampla de promoção da saúde e bem-estar da população, contribuindo para um impacto positivo e duradouro na comunidade.

Horta comunitária fomenta sustentabilidade

Município de Almada

Iniciativa estimula a economia circular

Foi realizada uma reunião participada para desenvolver as principais ideias para a Horta Experimental, um projeto que envolve a comunidade local no seu planeamento e gestão. A iniciativa permitiu a partilha de conhecimentos entre agricultores, moradores das Terras da Costa e os parceiros do projeto, promovendo a colaboração entre todos.

A Horta Experimental é uma das iniciativas escolhidas pela comunidade para o TERRA-MAR LAB e tem como objetivo promover boas práticas de economia circular, sustentabilidade ambiental e o uso de recursos locais com baixa pegada de CO2.

O projeto visa também fortalecer a ligação entre os habitantes e fomentar a educação ambiental na comunidade.



Horta experimental

Inclusão e educação para jovens de etnia cigana

Município de Loures

Ação visa combater desigualdades e promover a inclusão escolar e cultural

A iniciativa tem como objetivo diminuir as desigualdades no acesso à educação e reduzir as taxas de absentismo e abandono escolar entre alunos de etnia cigana. Através do desenvolvimento de ações e projetos focados na cidadania e interculturalidade, a iniciativa visa sensibilizar as famílias ciganas para a importância da escola na vida ativa dos jovens, promovendo o seu desenvolvimento de competências e inclusão no mercado de trabalho.

Além disso, a escola é promovida como um espaço cultural de respeito pela identidade de cada comunidade, onde se compartilham e valorizam os princípios constitucionais de igualdade e convivência.

Até o momento, 146 jovens e crianças foram abrangidos por 430 atividades de mediação escolar, incluindo intervenções familiares em meio escolar, jogos

educativos, dança tradicional, jogos desportivos e diálogos pedagógicos, nas OIL (Camarate, Unhos e Apelação, Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela).



Jovens de etnia cigana

“Avó Veio Trabalhar”: A mestria dos mais velhos no centro

Município de Cascais

Hub criativa valoriza as mestrias artesanais de pessoas 60+

A Avó Veio Trabalhar, uma hub criativa para pessoas com 60+, chega a Cascais com o apoio do Plano de Recuperação e Resiliência - Comunidades em Ação, com um investimento de 43.000€. Desde 2024, a iniciativa oferece um espaço de produção artesanal e criativa, criando uma rede de comunidade onde a mestria dos mais velhos é o centro.

celebra as paixões e aspirações individuais de cada participante, com coleções de produtos lançadas regularmente, demonstrando a criatividade e a experiência acumulada ao longo dos anos.

Cada “Avó” traz consigo um talento único, e as peças produzidas revelam a habilidade e o carinho dedicados a cada criação. A iniciativa



1.ª Exposição de A Avó Veio Trabalhar

“Bairro EnCena” leva arte e inclusão aos jovens

Município de Oeiras

Teatro, música e dança como ferramentas de inclusão e transformação social

O projeto “Bairro EnCena” está a transformar vidas nos Empreendimentos Municipais de Carnaxide e Bairro dos Navegadores (Porto Salvo), mobilizando jovens adultos (18-35 anos) em risco através do teatro, canto, dança e audiovisual. Esta iniciativa inclusiva oferece formação em diversas áreas artísticas, permitindo que os participantes adquiram competências em cenografia, figurinos, produção, luz e som. Ao longo do desenvolvimento do projeto são realizados espetáculos, abertos à comunidade, apresentados em teatros do município.

Mais do que uma experiência artística, o projeto pretende abrir novas oportunidades profissionais, incentivando os jovens a descobrir o seu potencial

criativo. Além disso, promove o uso da língua portuguesa num contexto dinâmico e motivador, valorizando a comunicação e a expressão artística.

Com 50 jovens dos dois territórios já envolvidos, o “Bairro EnCena” tem alcançado um impacto significativo, chegando também a mais 300 residentes através dos espetáculos já realizados. O projeto aposta ainda na divulgação digital dos conteúdos criados, inspirando outros jovens e ampliando o alcance da iniciativa.



Projeto “Bairro EnCena”

“Abraça a Cidade” combate o isolamento

Município do Barreiro

Apoio personalizado para combater o isolamento e promover a inclusão social

No âmbito da Operação Integrada Local da União das Freguesias do Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena, o Município do Barreiro desenvolve o projeto “ASSAV Saudável”, que inclui a iniciativa “Abraça a Cidade”. Esta ação promove o acompanhamento personalizado de pessoas em situação de vulnerabilidade, facilitando o acesso a bens e serviços e incentivando a participação em atividades diversas.

O foco está na integração social, combatendo o isolamento através do contacto direto e da promoção de momentos de convívio e lazer. As atividades incluem ações lúdicas, desportivas, culturais e formativas, adaptadas às necessidades e interesses dos participantes. Além disso, são prestados apoios no acesso a serviços essenciais, como

saúde e assistência social, garantindo que ninguém fique desamparado.

Até ao momento, foram sinalizados 60 casos, com 46 acompanhamentos ativos, abrangendo principalmente pessoas a viver sozinhas. A maioria enfrenta não apenas o isolamento social, mas também dificuldades financeiras e falta de rede de apoio. O acompanhamento é feito através de contactos presenciais, telefónicos e digitais, permitindo uma resposta mais eficaz e próxima. Com esta abordagem, o projeto procura melhorar a qualidade de vida dos participantes, reforçar a inclusão social no concelho e incentivar uma maior participação da comunidade nas dinâmicas locais.



Projeto “Abraça a cidade”

Teatro comunitário promove a inclusão

Município de Mafra

Teatro como ferramenta de coesão e desenvolvimento pessoal

O projeto “Teatro Comunitário” tem como objetivo a criação de grupos na comunidade para a prática do teatro, promovendo o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. A iniciativa visa contribuir para a coesão social, criando um espaço onde os participantes pos-

sam fortalecer o seu sentimento de pertença à comunidade. Além disso, promove a inclusão e o trabalho em equipa, permitindo que diferentes pessoas se expressem e se conectem de forma mais integrada.



Peça de teatro comunitário

Ações de motivação para o combate ao insucesso escolar

Município de Palmela

Inovação na educação: uma nova abordagem multidisciplinar no ensino

No âmbito da OIL Poceirão Marateca, o Agrupamento de Escolas José Saramago implementou uma sala STEAM, promovendo uma abordagem inovadora de ensino-aprendizagem. A metodologia STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática) permite aos alunos desenvolver competências através de uma aprendizagem ativa, experimental e multidisciplinar.

Este modelo incentiva a autonomia, a criatividade e o pensamento crítico, preparando os estudantes para desafios do futuro. Além disso, promove a ligação entre diferentes áreas do conhecimento, proporcionando um ensino mais dinâmico e interativo.

Para garantir uma adaptação eficaz, 18 docentes receberam formação específica sobre esta metodologia.

A sala foi inaugurada a 25 de janeiro de 2024 e, até ao final do ano, recebeu 634 alunos de várias escolas do agrupamento, desde o pré-escolar ao 10.º ano, incluindo ensino especial. Sendo a única Sala STEAM a sul do Tejo, tem despertado o interesse de várias entidades externas, que procuram conhecer esta experiência inovadora e explorar novas formas de ensino mais atrativas e eficazes.



Combate ao insucesso escolar

Noite de fados celebra cultura e coesão social

Município de Odivelas

Evento homenageia a cultura local e fortalece a coesão na comunidade

A Câmara Municipal de Odivelas, em parceria com a União das Freguesias de Pontinha e Famões, organizou, no dia 30 de novembro, uma emocionante Noite de Fados na Urmeira. O evento aconteceu no Complexo Lúdico da União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, integrado na Operação Integrada Local do programa «Comunidades em Ação», financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência.

O evento teve um significado especial, marcando não só a celebração da música tradicional portuguesa, mas também o aniversário dos 57 anos das cheias devastadoras de 1967, um dos momentos mais trágicos da história do concelho.

O presidente da Câmara Municipal, Hugo Martins, esteve presente, acompanhado pela vereadora da Igualdade e Cidadania, Susana Santos, e pelo presidente da Junta de Freguesia local, Jorge Nunes. Durante o evento, foram destacadas as iniciativas de promoção da coesão social e da redução das desigualdades na comunidade, fundamentais para a construção de um futuro mais inclusivo.



Noite de fados

Academia Sénior de Vialonga promove o envelhecimento ativo

Município de Vila Franca de Xira

Musicoterapia contribui para o bem-estar dos idosos

O Projeto Academia Sénior, no âmbito da operação Comunidades em Ação – OIL Vialonga, tem como objetivo proporcionar aos idosos da comunidade espaços de lazer e convívio. Recentemente, no Centro de Convívio da ABEIV, foi realizado um workshop de Musicoterapia, que envolveu os participantes em dinâmicas sensoriais com taças de som e sinos

Zaphir. A Musicoterapia, centrada na música como ferramenta terapêutica, tem demonstrado benefícios na saúde física e emocional dos idosos, promovendo a melhoria do bem-estar e a prevenção de doenças como a demência. Esta atividade insere-se na estratégia de combate ao isolamento social e de promoção do envelhecimento ativo e saudável.



Academia Sénior

Requalificação do Pavilhão Municipal João dos Santos

Município de Setúbal

Espaço renovado para incentivar a prática desportiva e a coesão comunitária

O Pavilhão Municipal João dos Santos, situado entre os Bairros dos Pescadores e do Grito do Povo, será alvo de uma requalificação profunda, reafirmando o seu papel essencial na dinamização de atividades desportivas em contexto escolar e associativo. Inaugurado em 1993, o espaço tem servido a comunidade ao longo de quase três décadas, mas enfrenta agora sinais evidentes de degradação, comprometendo a segurança e a qualidade das atividades ali realizadas.

A intervenção incidirá na substituição integral da cobertura, cuja estrutura apresenta elevados níveis de corrosão e não permite mais reparações eficazes. O sistema de escoamento de águas será reformulado para prevenir ruturas e infiltrações, garantindo a durabilidade do espaço. Paralelamente, o sistema de iluminação, atualmente obsoleto e descontinuado, será substituído por uma solução moderna e eficiente, proporcionando melhores condições para a prática desportiva.

Este investimento não só moderniza as infraestruturas, como também reforça o compromisso com a promoção do desporto no território, envolvendo diversas entidades parceiras e incentivando a participação ativa da comunidade. O pavilhão continuará a ser um ponto de encontro para diferentes gerações, promovendo hábitos de vida saudável e fortalecendo laços comunitários. Através da prática desportiva, pretende-se estimular a inclusão social, fomentar valores como o respeito e a cooperação, e contribuir para o desenvolvimento de uma identidade coletiva mais forte.



Pavilhão Municipal João dos Santos

Moita Emprega-TE impulsiona empregabilidade local

Município da Moita

Feira de Emprego aproxima candidatos e empresas para fortalecer a empregabilidade local

O Pavilhão Municipal de Exposições da Moita acolheu a iniciativa Moita Emprega-TE, um evento dedicado à seleção de candidatos para diversas oportunidades de emprego. Promovida pelo Grupo Moita Emprega, no âmbito do Projeto Economia Local e Emprego Apoiado, a ação integra-se na Operação Integrada Local (OIL) de Alhos Vedros, Fonte da Prata e Moita, enquadrada no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O projeto visa reforçar a empregabilidade no concelho, promovendo a colaboração entre o setor social e as entidades empregadoras. Para isso, foi realizado um levantamento dos perfis profissionais mais procurados, garantindo um alinhamento eficaz entre candidatos e empresas. A iniciativa contou ainda com sessões de informação sobre competências essenciais para o mercado de trabalho, incenti-

vando os participantes a investirem na sua qualificação.

A iniciativa permitiu o contacto direto entre recrutadores e candidatos, promovendo a inclusão profissional e dinamizando o mercado de trabalho local. O sucesso do evento demonstra a importância de estratégias que aproximam a população das oportunidades de emprego, contribuindo para um concelho mais dinâmico e economicamente sustentável.



Feira de emprego

Ginásio Cerebral promove envelhecimento ativo

Município de Sintra

Projeto aposta na estimulação cognitiva e na prevenção de demências através de novas tecnologias

O Município de Sintra, através da Operação Integrada Local (OIL) de Aqualva e Mira Sintra, está a desenvolver o projeto Ginásio Cerebral, uma iniciativa inovadora que aposta no envelhecimento ativo e saudável. O objetivo é reforçar as infraestruturas e apoiar organizações que atuam na promoção do bem-estar da população sénior, incentivando estilos de vida saudáveis, a prática de atividade física e a participação social.

O projeto foca-se no aumento da literacia sobre o envelhecimento e na prevenção de demências, estimulando o funcionamento cognitivo, motor e afetivo dos participantes. Para isso, são promovidas atividades inovadoras, como aulas de ginástica cerebral com recurso a novas tecnologias, incluindo treino cognitivo computadorizado, realidade virtual não imersiva e estimulação cognitiva associada à atividade física, utilizando um robô integrado numa plataforma de realidade aumentada.

Além das atividades práticas, o Ginásio Cerebral realiza sessões informativas sobre envelhecimento ativo, rastreios cognitivos e emocionais, bem como ações de sensibilização para a impor-

tância de hábitos saudáveis. Todas estas iniciativas são desenvolvidas em colaboração com os interlocutores locais e ocorrem em espaços estratégicos da comunidade, garantindo uma maior acessibilidade aos idosos.

Com esta aposta, o Município de Sintra reforça o compromisso com a promoção da qualidade de vida da população sénior, combatendo o isolamento social e proporcionando ferramentas para um envelhecimento mais ativo e autónomo.



Estamos a pôr as comunidades da área metropolitana de Lisboa em ação!

Todas as novidades em

comunidadesemacao.aml.pt

[comunidades.em.acao](https://www.instagram.com/comunidades.em.acao)

Novo Centro Escolar do Passil está em construção

Município de Alcochete

Intervenção requalifica EB e JI

A requalificação da Escola Básica e Jardim de Infância do Passil está em curso, proporcionando melhores condições de ensino e conforto para alunos e profissionais. Inserida na “Operação Integrada Local - Alcochete - Bairro do Passil”, esta intervenção inclui a renovação da escola do 1.º ciclo e a construção de um novo Jardim de Infância, conferindo ao espaço maior funcionalidade e modernidade.

O novo centro escolar contará com salas de aula, biblioteca, sala de atividades plásticas, refeitório polivalente, sala de professores e um átrio de entrada com gabinete e instalações sanitárias. Além disso, terá um espaço polivalente em galeria, interligando todas as áreas do edifício.

No exterior, serão criados dois recreios cobertos e um espaço equipado para o desenvolvimento motor e criativo das crianças. A envolvente será valorizada com novas árvores e arbustos, promovendo um ambiente mais verde e acolhedor para a comunidade escolar.



#Alcochete



#Alcochete

Novo centro escolar do Passil



Projeto “Ginásio Cerebral”