



BRAGA

Plano Municipal de Saúde

Plano Municipal de Saúde 2021-2026

Câmara Municipal de Braga

Ficha Técnica

Título

Plano Municipal de Saúde 2021-2026

Autoria

Câmara Municipal de Braga

Divisão Desporto, Juventude, Associativismo e Participação Cívica (DDJAPC)

Unidade Gabinete Saúde (UGS)

Colaboração Institucional

Agrupamento de Centros de Saúde Cávado I – Braga

Unidade de Saúde Pública de Braga

Coordenação Geral

Dra. Sameiro de Araújo. Vereadora do Pelouro da Saúde e Bem-Estar.

Coordenação Técnica

Dr. Miguel Caldas

Equipa Técnica

Câmara Municipal de Braga

AGERE, E.M.

BragaHabit E.M.

TUB E.M.

Participação Especial (Médicas Internas Saúde Pública)

Dra. Daniela Costa

Dra. Marília Ribeiro

Dra. Marina Mesquita

Contacto: gab.saude@cm-braga.pt

Abril 2021

Índice

Ficha Técnica	i
Índice	i
Índice de Quadros	iii
Índice de Figuras	i
Lista de Siglas e Acrónimos	iii
Mensagem do Presidente	x
Mensagem da Vereadora do Pelouro da Saúde e Bem-Estar	xii
1. Introdução	1
2. Enquadramento	2
2.1. Determinantes Sociais da Saúde	4
2.2. O Desenvolvimento Sustentável	7
2.3. Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis	9
2.4. Rede Europeia das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde	11
3. Perfil de Saúde de Braga	15
3.1. Caracterização sociodemográfica	15
3.2. Ambiente	17
3.2.1. Relevo e Rede hidrográfica	17
3.2.2. Uso dos solos	19
3.2.3. Clima	19
3.2.4. Ar	21
3.2.5. Água	21
3.2.6. Transportes	23
3.3. População	23
3.4. Escolaridade	30
3.5. Economia	32
3.6. Criminalidade	37
3.7. Habitação	38
3.8. Natalidade	39

3.8.1. Baixo peso à nascença	40
3.8.2. Nascimentos em mulheres em idade de risco	41
3.8.3. Interrupções voluntárias da gravidez	42
3.9. Mortalidade	42
3.10. Morbilidade	44
3.10.1. Tuberculose	45
3.10.2. VIH/SIDA	46
3.11. Unidades de Cuidados de Saúde	48
3.11.1. Hospital de Braga	48
3.11.2. ACES Cávado I	49
3.11.3. Centro de Respostas Integradas da Divisão para a Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências da ARS Norte.	50
3.11.4. Resposta de Saúde de Âmbito Privado	51
4. Eixos Estratégicos do Plano Municipal Saúde	54
5. Programas de Promoção da Saúde	57
6. Análise dos Resultados e Conclusão	104
7. Referências Bibliográficas	117

Índice de Quadros

Quadro 1 - População servida por sistemas de abastecimento de água (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre os anos 2006 e 2009.	22
Quadro 2 - População servida por sistemas de drenagem de águas residuais (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2016.....	22
Quadro 3 - Proporção de alojamentos servidos por drenagem de águas residuais (%), no Concelho de Braga, Região. Norte e Continente, entre 2011 e 2016.....	23
Quadro 4 - População residente no concelho de Braga, Região Norte e Continente, de 2013 a 2019.....	24
Quadro 5 - Evolução da população residente entre os recenseamentos dos Censos de 1991, 2001, 2011, 2019, do ACES do Cávado I Braga, Região Norte, Continente.	24
Quadro 6 - Índice de envelhecimento da população de Braga (%), Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.....	26
Quadro 7 - Índice de dependência de idosos (%), na cidade de Braga, Região Norte e no Continente, entre 2013 e 2019.....	28
Quadro 8 - Índice de dependência de jovens (%), na cidade de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.....	28
Quadro 9 - Esperança média de vida para os triénios 2011-2013, 2012-2014, 2013-2015 e 2014-2016, em Braga, Região Norte e no Continente.....	29
Quadro 10 - Taxa de abandono escolar (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, à data dos Censos: 1991, 2001 e 2011.....	31
Quadro 11 - Taxa de analfabetismo (%) no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, à data dos Censos: 1991, 2001 e 2011.....	31
Quadro 12 - Ganho médio mensal (€/Nº), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 2016.....	32
Quadro 13 - Poder de compra per capita, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2007 e 2017.....	32
Quadro 14 - Proporção de população beneficiária do rendimento social de inserção, da segurança social, por cada 100 habitantes em idade ativa (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.....	33
Quadro 15 - Proporção de pensionistas, por cada 100 habitantes (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.....	33
Quadro 16 - Proporção de desempregados (>15 anos) inscritos no IEFP, por 100 habitantes, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2014 e 2019	37

Quadro 17 - Taxa de criminalidade, por 1000 habitantes (‰), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.	37
Quadro 18 - Taxa de crimes contra as pessoas, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.	38
Quadro 19 - Taxa de condução de veículo com taxa de álcool igual ou superior a 1,2g/L, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2017.	38
Quadro 20 - Evolução do número de nascimentos, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.	39
Quadro 21 - Índice Sintético de Fecundidade, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.	40
Quadro 22 - Evolução das interrupções voluntárias da gravidez legalmente efetuadas (Nº) em estabelecimentos de saúde, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2016.	42
Quadro 23 - Número de óbitos total, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2017.	42
Quadro 24 - Evolução da taxa de incidência de tuberculose (/100.000 habitantes), no concelho de Braga, Região Norte e Continente, de 2010 a 2016.	45
Quadro 25 - Evolução da taxa de incidência (/100.000 habitantes) de infeção por VIH (Complexos relacionados com SIDA + Portadores Assintomáticos + Síndrome de Imunodeficiência Adquirida), no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre o ano de 2011 e 2016.	46
Quadro 26 - Evolução da taxa de incidência (/100.000 habitantes) de infeção por SIDA, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre o ano de 2011 e 2016.	46
Quadro 27 - Unidades Funcionais do ACES Cávado I – Braga, em dezembro de 2020.	49
Quadro 28 - Determinantes da Saúde identificados no PLS 2016-Extensão 2020, do ACES Cávado I Braga.	50
Quadro 29 - Consumo de substâncias lícitas e ilícitas nos jovens do 3º ciclo e ensino secundário, nos últimos 12 meses, nos anos de 2006 e 2011, na região do Cávado, Região Norte e Continente.	50
Quadro 30 – Lista nominal e quantitativa por especialidade, de ofertas privadas em saúde no concelho de Braga.	53

Índice de Figuras

Figura 1 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.	5
Figura 2 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.	6
Figura 3 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.	9
Figura 4 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.	11
Figura 5 - Enquadramento geográfico do concelho de Braga.	16
Figura 6 - Freguesias do concelho de Braga, após reorganização de 2013.	17
Figura 7 - Rede hidrográfica do concelho de Braga.	18
Figura 8 – Orografia do concelho de Braga	19
Figura 9 - Dados termopluviométricos do concelho de Braga	20
Figura 10 - Qualidade do ar na região entre Douro e Minho, entre 2016 e 2021....	21
Figura 11 - Pirâmide etária da população do concelho de Braga entre 2011 e 2017.	25
Figura 12 - Densidade Populacional do concelho de Braga, distribuição por freguesia, à data dos Censos 2011.	26
Figura 13 - Índice de dependência total, distribuição por freguesia, na cidade de Braga, à data dos Censos 2011.	27
Figura 14 - População imigrante na cidade de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.	29
Figura 15 - Distribuição da população por nível de escolaridade, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente. Comparação entre os Censos 2001 e 2011.	30
Figura 16 - Proporção de população residente no Concelho de Braga, empregados no sector primário, por secção geográfica, à data dos Censos 2011.	34
Figura 17 - Proporção de população residente no Concelho de Braga, empregados no sector secundário, por secção geográfica, à data dos Censos 2011.	35
Figura 18 - Proporção de população residente no Concelho de Braga, empregados no sector terciário, por secção geográfica, à data dos Censos 2011.	35
Figura 19 - Número de desempregados inscritos no IEFP, por grupo etário, no concelho de Braga, entre 2013 e 2020.	36

Figura 20 - Taxa Bruta de Natalidade (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1981 e 2019.....	40
Figura 21 - Evolução da proporção (%) de crianças com baixo peso à nascença, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1995-2016 (média anual por triénios).....	41
Figura 22 - Nascimentos em mulheres em idade de risco, no concelho de Braga, entre 1981 e 2019.....	41
Figura 23 - Taxa Bruta de Mortalidade, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1960 e 2019.....	43
Figura 24 - Taxa de Mortalidade Infantil, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1960 e 2019.....	44
Figura 25 - Diagnósticos ativos mais frequentes, em utentes inscritos no ACES Cávado I Braga e residentes no concelho de Braga, por sexo, em dezembro de 2018.	45
Figura 26 – Respostas em Saúde de Âmbito Privado.....	51

Lista de Siglas e Acrónimos

ACeS – Agrupamento de Centros de Saúde

AGERE – Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

CASO – Centro de Apoio à Saúde Oral

CMB – Câmara Municipal de Braga

CMDA – Centro Municipal de Desporto Adaptado

CMDB – Centro de Medicina Desportiva de Braga

CRI – Centro de Respostas Integradas

CRO – Centro de Recolha Oficial

DDJAPC – Divisão Desporto, Juventude, Associativismo e Participação Cívica

DGE – Direção-Geral da Educação

DGS – Direção-Geral de Saúde

DS – Desenvolvimento Sustentável

DSS – Determinantes Sociais da Saúde

EMV – Esperança Média de Vida

IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

IST's – Infecções Sexualmente Transmissíveis

JF / UF – Juntas de Freguesia / Uniões de Freguesia

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PART – Programa de Apoio à Redução Tarifária nos Transportes Públicos

PELT – Programa Escolas Livres de Tabaco

PCS – Projeto Cidades Saudáveis

PLS – Plano Local de Saúde

PMCO – Programa Municipal de Combate à Obesidade

PMS – Plano Municipal de Saúde

PRESSE – Programa de Educação Sexual em Saúde Escolar

RECSOMS – Rede Europeia das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde

RFE – Regime de Fruta Escolar

RPMS – Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

RSI – Rendimento Social de Inserção

SAR – Sistema de Águas Residuais

SEF – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras

SNS – Sistema Nacional de Saúde

VHB – Vírus da Hepatite B

VHC – Vírus da Hepatite C

VIH – Vírus da Imunodeficiência Humana

TBM – Taxa Bruta de Mortalidade

TBN – Taxa Bruta de Natalidade

TUB – Transportes Urbanos de Braga

UGS – Unidade Gabinete Saúde

USP – Unidade de Saúde Pública

Mensagem do Presidente

O Município de Braga tem vindo a implementar, ao longo dos últimos anos, diversas medidas que visam a promoção da saúde e do bem-estar de todos os Bracarenses, assim como a prevenção do surgimento de doenças através da promoção de estilos de vida saudáveis.

Aos projetos que temos vindo a concretizar, acresce agora o Plano Municipal de Saúde, uma ferramenta fundamental para a definição a longo prazo das políticas municipais a este nível. Neste documento, que assume objetivos como a prevenção da doença e a promoção da saúde, da literacia e da cidadania, é feita a análise à realidade local, às desigualdades económicas, culturais e ambientais existentes e às necessidades próprias dos diferentes segmentos da população.

Neste âmbito, destacamos a abertura do Gabinete Municipal de Saúde, um espaço que agrega os inúmeros projetos que o Município desenvolve na área da saúde e bem-estar, tais como o Centro de Apoio à Saúde Oral do 'Braga a Sorrir' ou o Centro de Medicina Desportiva de Braga. Irá também englobar iniciativas na área da nutrição, psicologia e prescrição de exercício, entre outros. Informar e estimular a adoção por parte dos cidadãos dos comportamentos corretos, pode eliminar ou minimizar bastante o surgimento de problemas de saúde.

Esta é uma resposta de proximidade a todos os munícipes, promovendo o acesso equitativo e generalizado à saúde através de programas que têm como objetivos possibilitar, por um lado, o acesso das populações mais desfavorecidas e, por outro, promover hábitos de vida saudáveis.

A aposta na área do desporto tem sido outra das prioridades do Executivo e as repercussões da mesma são visíveis no aumento substancial da população com hábitos de prática desportiva. Esses hábitos trazem uma evidente melhoria na sua qualidade de vida.

Apesar de não ser competência do Município a definição das políticas públicas de saúde, com estes exemplos torna-se evidente o papel de enorme importância que a atuação municipal tem na promoção e proteção da saúde e bem-estar dos cidadãos.

Recorde-se ainda que o Município de Braga integra a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis e a Rede Europeia das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde, parcerias que consideramos que trazem ainda mais valor e escala ao trabalho que realizamos.

Ricardo Rio

Presidente da Câmara Municipal de Braga

Mensagem da Vereadora do Pelouro da Saúde e Bem-Estar

A definição de Saúde tem evoluído substancialmente nos últimos anos. Iniciada de uma forma bastante redutora como uma mera ausência de estado de doença, nos dias de hoje, a definição de saúde incide sobretudo na influência do contexto em que nos inserimos e, sobretudo, nas questões da qualidade de vida e bem-estar.

Perante esta definição contemporânea, os Municípios passam a desempenhar um papel preponderante no estado de saúde das suas comunidades, de forma mais particular no âmbito da prevenção primária, cujo grande objetivo define sobretudo o evitar do aparecimento da doença.

Políticas que incidem o seu âmbito de atuação na promoção de hábitos ou estilos de vida saudável, no aumento da literacia em saúde, na garantia da equidade de respostas em saúde e na criação de ambientes promotores de saúde tornam-se fundamentais para a garantia de uma melhor saúde comunitária.

Encontramo-nos perfeitamente conscientes que um trabalho de excelência na prevenção primária, efetuado sobretudo em rede, propicia resultados ímpares no estado de ausência de doença. É este o nosso foco, para o qual este documento se traduz num contributo inestimável, ao caraterizar, monitorizar e perspetivar respostas futuras, sempre adaptadas ao mutável contexto em que nos inserimos.

Vivemos um período ímpar na nossa história, caraterizado por alterar substancialmente os hábitos da nossa vida em sociedade, sobretudo pela vivência de extensos períodos de confinamento, que vieram proliferar os já elevados níveis de sedentarismo da população e todas as suas comorbilidades associadas.

Será certamente este um dos grandes objetivos a que nos propomos num período que esperamos próximo, motivando os bracarenses para a adoção de estilos de vida saudável, diminuindo desta forma as doenças hipocinéticas que tanto têm caraterizado esta nossa sociedade.

Recentes estudos de opinião têm demonstrado que nos encontramos no caminho correto, validando assim todo o investimento que o Município de Braga tem efetuado no âmbito da saúde, absolutamente necessárias para criar resposta, por vezes inexistente, ou capaz de tornar acessível diversas respostas que poderiam ser inacessíveis a agregados familiares com maior debilidade social.

Programas como o Braga a Sorrir, o Centro de Medicina Desportiva de Braga, o PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos e o Programa de Apoio à Vacinação Infantil são já referências incontornáveis.

A futura e breve delegação de competências na saúde trará aos municípios ainda maiores responsabilidades na área da saúde, traduzidas em enormes desafios, mas, como até aqui, comprometemo-nos com o objetivo de salvaguardar e trabalhar diariamente, em prol da saúde e bem-estar de todos os bracaraenses.

Sameiro Araújo

Vereadora do Pelouro da Saúde e Bem-Estar da Câmara Municipal de Braga

1. Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de "saúde" é muito mais do que a simples ausência de doença, representando uma situação de completo bem-estar físico, psíquico e social de um indivíduo inserido num meio, numa comunidade.

Podemos ainda mencionar que a qualidade de vida e bem-estar das populações, para além de um direito constitucional de todas as pessoas em geral e dos bracarenses em particular, é também um direito fundamental reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS).⁽¹⁾

Perante a complexidade do que é a caracterização da "saúde", depreende-se que este seja um conceito que envolve um vasto conjunto de dimensões transversais a várias entidades e instituições, que possuam como missão a melhoria dos indicadores de saúde e a melhoria da qualidade de vida da população.

As cidades e os seus decisores estão numa posição única para proporcionar a adequada liderança para a Saúde e o Bem-estar. Num mundo complexo, com uma multiplicidade de níveis de governo, numerosos setores e partes interessadas, tanto públicas quanto privadas, os governos locais têm a capacidade de influenciar os determinantes da saúde e as desigualdades que nela existem.

Perante este facto, o Município de Braga elabora o Plano Municipal de Saúde (PMS), documento que pretende contribuir para a promoção da saúde e prevenção da doença da população bracarense, através da articulação com diversos agentes, orientando a sua atuação para o alcance de uma cidade mais saudável. Este plano procura ser o instrumento facilitador da tomada de decisão técnica, estratégica, política e organizacional. Visa dar a conhecer à população o seu Perfil de Saúde, de forma a priorizar problemas e necessidades, definir metas, objetivos, e ações, utilizando os recursos existentes de um modo rentável e sustentado.

2. Enquadramento

A premência da promoção da saúde é um desafio que deve envolver todos os sectores da sociedade para uma melhor definição de políticas de intervenção nos diversos determinantes de saúde, tendo como meta última o alcance de medidas conducentes à redução das desigualdades em saúde.

Com o Plano Municipal de Saúde, o Município de Braga pretende alicerçar a gestão municipal da promoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis, pois, são os municípios que podem promover com maior equidade a saúde, e alcançar melhores níveis de bem-estar das suas populações.

Este Plano Municipal de Saúde apresenta cinco partes distintas:

- a) O Perfil de Saúde, fundamentado pelo Plano Local de Saúde 2014-2016, com extensão a 2020, elaborado pelo Agrupamento de Centros de Saúde do Cávado I – Braga, que funciona como base caraterizadora da mortalidade, morbilidade e determinantes da saúde;
- b) Caraterização dos serviços prestados pelo Sistema Nacional de Saúde (SNS) no concelho, nomeadamente o ACeS Braga e Hospital de Braga;
- c) Caraterização da oferta no concelho de Braga de serviços privados em saúde;
- d) Recolha e compilação dos projetos e respostas em saúde promovidos pelo Município de Braga e demais entidades públicas e privadas;
- e) Análise relacional do perfil de saúde e das respostas em saúde no concelho de Braga, retirando conclusões para um planeamento em saúde a curto, médio e longo prazo.

De modo a responder às necessidades sentidas no município e caminhando em consonância com o Plano Nacional de Saúde da Direção-Geral de Saúde (DGS) e com os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, o Município de Braga tem como objetivos:⁽²⁾

- A redução da mortalidade prematura por doenças não transmissíveis (abaixo dos 70 anos);
- A melhoria da esperança de vida saudável (aos 65 anos);
- A redução dos fatores de risco relacionados com as doenças não transmissíveis, especificamente a obesidade infantil e o consumo e exposição ao tabaco.

Por conseguinte, para alcançar estes objetivos e sustentando também as suas intervenções de saúde noutros elementos basilares, tais como o Plano Local de Saúde de Braga e as orientações promovidas pela Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, da qual o Município de Braga é membro, foram delineados cinco aspetos relevantes a ter em consideração na elaboração deste documento:

1. Promoção do Bem-Estar Físico e Mental
2. Prevenção de Comportamentos de Risco
3. Promoção de Literacia e Educação para a Saúde
4. Equidade, Cidadania e Igualdade de género
5. Qualificação Ambiental e Desenvolvimento Territorial

Estes 5 (cinco) pontos formam parte das prioridades estratégicas da OMS, onde é realçada a necessidade de intervir sobre os principais fatores determinantes das doenças crónicas não transmissíveis, alcançando um maior impacto nos comportamentos e estilos de vida da população⁽³⁾ De ressaltar a importância de intervenções de prevenção primária, a fim de colmatar situações que prejudiquem a saúde pública da população bracarense. A participação comunitária assume um papel importante no desenvolvimento das ações de promoção da saúde.

Com a elaboração deste PMS, o Município de Braga pretende estreitar a colaboração das várias instituições públicas e privadas na divulgação de iniciativas, projetos e programas no âmbito da promoção da saúde e prevenção da doença, com o objetivo último de promover estilos de vida saudáveis na população de Braga.

O Município de Braga ambiciona um melhor estado de saúde da população e uma redução das desigualdades existentes, num serviço público que se pretende equitativo e abrangente.

Ao abordarmos a saúde, torna-se também fundamental definir alguns conceitos que caracterizam este estado.

2.1. Determinantes Sociais da Saúde

O desenvolvimento da sociedade tem-se traduzido num peso crescente de influência das condições socioeconómicas, culturais e ambientais no estado de saúde do indivíduo. Esta influência surge designada na literatura como as Determinantes Sociais da Saúde (DSS).

Assim, as DSS resumem-se muito simplesmente como as condições em que os indivíduos nascem, vivem e envelhecem, incluindo também nestas determinantes o impacto e a abrangência do sistema de saúde em que a pessoa se insere.

Estas condições são também definidas pela distribuição de riqueza, poder e recursos a nível global, nacional e local, que por sua vez são fatores influenciados por políticas sociais e económicas que são seguidas e promovidas pelas diversas entidades públicas.

Na década de 90, Dahlgren e Whitehead⁽⁴⁾ conceberam uma representação gráfica da complexa relação entre os principais determinantes de saúde.

Neste modelo, a saúde surge como o resultado de um conjunto de causas interligadas, desde fatores sociais de largo espectro (condições socioeconómicas, culturais e ambientais), até determinantes do próprio indivíduo (condições de vida, condições de trabalho, estilos de vida, entre outras).



Figura 1 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.

Fonte: Adaptado de Health 2020 – A European policy framework and strategy for the 21st century. WHO 2013. Direção Geral de Saúde (2015). Plano Nacional de Saúde Revisão e Extensão a 2020. Lisboa 2015. Baseado em Dahlgren e Whitehead (1993)

Como grande conclusão deste trabalho, demonstrou-se de forma inequívoca que a saúde dos indivíduos possui uma forte componente de origem social, determinada pelas sociedades em que se inserem.

A Comissão sobre os Determinantes da Saúde da OMS definiu através da imagem seguinte o seu modelo conceptual.

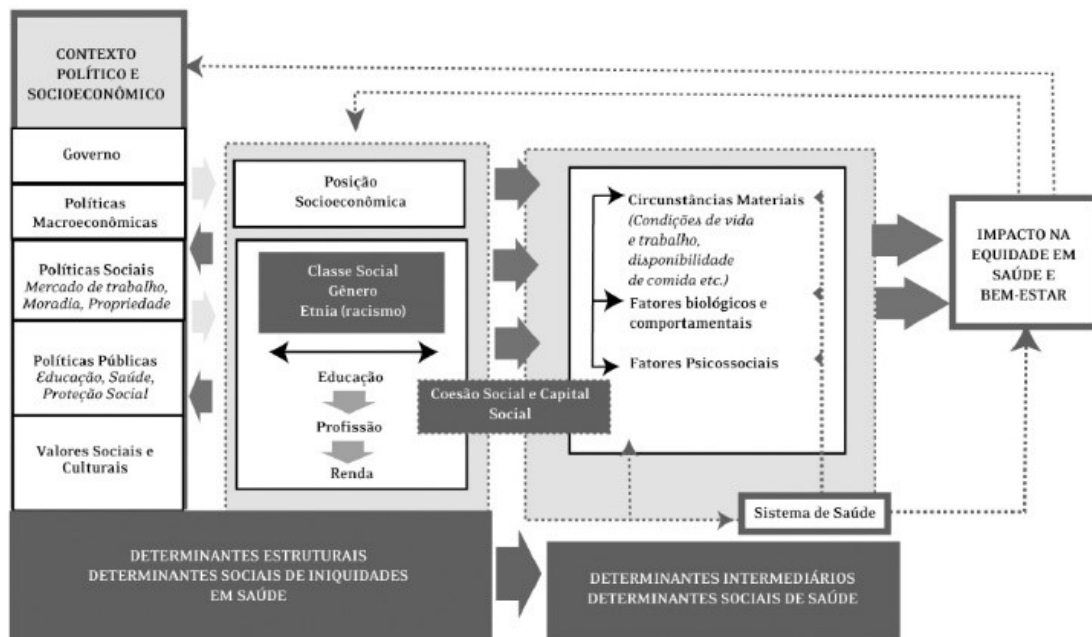


Figura 2 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.

Fonte: Solar e Irwin, A Conceptual framework for action on the social determinants of health (2010)

Neste modelo de Solar e Irwin⁽⁵⁾ o “estatuto social”, que vincula uma determinada posição na sociedade, determina níveis de exposição e vulnerabilidade distintos, a condições capazes de comprometer a saúde. A riqueza, a educação, a ocupação, a classe social, o gênero e a etnia, assumem-se como os principais indicadores utilizados para esta estratificação na sociedade.

Estes determinantes podem ser agrupados em três categorias:

1. Circunstâncias Materiais: qualidade da habitação e áreas circundantes, poder de compra e condições no ambiente de trabalho;
2. Circunstâncias Psicossociais: fatores sociais de stress, condições de vida, relações sociais, apoio social e resiliência;
3. Fatores Biológicos e Comportamentais: alimentação, atividade física, consumo de tabaco e álcool e fatores genéticos.

2.2. O Desenvolvimento Sustentável

Por definição do Relatório Brundtland⁽⁶⁾, lançado em 1987, o Desenvolvimento Sustentável (DS) relaciona-se com a capacidade de responder às necessidades do presente, sem transtornar a capacidade de crescimento das gerações futuras. Neste sentido, a ONU pretende até 2030 erradicar a pobreza e a fome, combater as desigualdades, construir sociedades justas e inclusivas, protegendo e promovendo os direitos humanos e garantindo a proteção do planeta e seus recursos naturais.⁽⁷⁾

Para promover o DS, as autoridades públicas devem adotar medidas adequadas que procurem limitar os efeitos nefastos dos transportes e dos riscos sanitários, melhorar a gestão dos recursos naturais, nomeadamente o seu consumo, combater a exclusão social e a pobreza na Europa e no Mundo. Devem, igualmente, combater as alterações climáticas e limitar as suas consequências.

Em 2015, com a finalidade de construir um mundo mais sustentável foram definidos os 17 objetivos para o desenvolvimento de um mundo sustentável, colocados na agenda 2030 da ONU (Figura 3). Esta agenda é fruto do trabalho conjunto de governos e cidadãos de todo o mundo e pretende criar um novo modelo global que erradique a pobreza a nível global, promova a prosperidade e o bem-estar de todos, protegendo o meio ambiente e combatendo as alterações climáticas.⁽⁸⁾

Relativamente a questões de saúde, esta Agenda procura as respostas adequadas no Objetivo 3 – Saúde de Qualidade – Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Neste sentido, a instituição planeou 9 metas concretas para alcançar este objetivo, nomeadamente:

- Até 2030, reduzir a taxa de mortalidade materna global para menos de 70 mortes por 100.000 nados-vivos;
- Até 2030, acabar com as mortes evitáveis de recém-nascidos e crianças menores de 5 anos, com todos os países a tentarem reduzir a mortalidade

neonatal para pelo menos 12 por 1.000 nados-vivos e a mortalidade de crianças menores de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nados-vivos;

- Até 2030, acabar com as epidemias de sida, tuberculose, malária e doenças tropicais negligenciadas, e combater a hepatite, doenças transmitidas pela água e outras doenças transmissíveis;
- Até 2030, reduzir num terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar;
- Reforçar a prevenção e o tratamento do abuso de substâncias, incluindo o abuso de drogas e o uso nocivo do álcool;
- Até 2030, reduzir para metade, a nível global, o número de mortos e feridos devido a acidentes rodoviários;
- Até 2030, assegurar o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo o planeamento familiar, informação e educação, bem como a integração da saúde reprodutiva em estratégias e programas nacionais;
- Atingir a cobertura universal de saúde, incluindo a proteção do risco financeiro, o acesso a serviços de saúde essenciais de qualidade e o acesso a medicamentos e vacinas essenciais para todos de forma segura, eficaz, de qualidade e a preços acessíveis;
- Até 2030, reduzir substancialmente o número de mortes e doenças devido a químicos perigosos, contaminação e poluição do ar, água e solo;
- Fortalecer a implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco em todos os países, conforme apropriado.



Figura 3 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.

Fonte: ONU.

Neste sentido, e de forma promover o DS, as autoridades públicas, nas quais o Município de Braga se enquadra, devem adotar medidas adequadas que procurem limitar os efeitos nefastos dos transportes e dos riscos sanitários, melhorar a gestão dos recursos naturais, nomeadamente o seu consumo, e combater a exclusão social e a pobreza na Europa e no Mundo. Devem, igualmente, combater as alterações climáticas e limitar as suas consequências.

2.3. Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

A OMS iniciou, há aproximadamente 30 anos, um movimento global cujo objetivo passa por colocar a saúde nas agendas social, económica e política dos governos municipais. As cidades saudáveis envolvem toda a sociedade, incentivando a paz e a prosperidade. O objetivo destas cidades é combater as desigualdades e promover a saúde e bem-estar, valorizando a inovação e a partilha de conhecimentos em saúde.

A nível Europeu, durante estes 30 anos, a Rede Europeia de Cidades Saudáveis foi envolvendo vários países, englobando várias redes nacionais de cidades

saudáveis, cada uma dessas redes constituída por inúmeros municípios, de entre as quais se salienta a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis (RPMS).

A RPMS tem como finalidade apoiar o desenvolvimento do Projeto Cidades Saudáveis (PCS), naqueles municípios que pretendem implementar como prioridade, na sua agenda política, a promoção da saúde.

O trabalho desta rede consolida-se em 2 linhas orientadoras:

- Apoiar e promover a definição de estratégias locais suscetíveis de favorecer a obtenção de ganhos em saúde;
- Promover e intensificar a cooperação e a comunicação entre os municípios que a integram, assim como entre as restantes redes nacionais da Rede Europeia de Cidades Saudáveis.

Com a participação na RPMS são obtidos distintos ganhos, nomeadamente a troca de conhecimentos, a abordagem intersectorial de problemas, o desenvolvimento de capacidade de trabalho em equipa, a promoção e concretização de ações inovadoras, a cooperação institucional, o estímulo, a criatividade, entre vários outros.

Esta RPMS desenvolve-se com parcerias estratégicas, mais especificamente com a OMS, a DGS e a Escola Nacional de Saúde Pública.

O Município de Braga, ao valorizar a Saúde e o Bem-Estar da população na sua agenda política, e querendo cumprir com os objetivos do desenvolvimento sustentável, aderiu à RPMS em 2019.

2.4. Rede Europeia das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde

Face à continua preocupação municipal em torno da saúde da sua comunidade, o Município de Braga aderiu em 2020 à Rede Europeia das Cidades Saudáveis da OMS, nomeadamente na sua sétima fase.

Esta adesão a esta importante rede europeia, vincula por si só o compromisso de adoção de políticas públicas de promoção de saúde, distribuídas de uma forma sintética em seis grandes temas, que possuem entre si diversas preocupações traduzidas em importantes objetivos.



Figura 4 - Objetivos para o desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas.

Fonte: ONU.

TEMA 1 – Investir nas Pessoas que compõem as nossas cidades

- Primeiros anos saudáveis, incluindo experiências positivas na primeira infância
- Idosos Saudáveis
- Redução da Vulnerabilidade
- Saúde Mental e Bem-Estar
- Revitalização da Capacidade de Saúde Pública
- Dieta e Peso saudável
- Redução do uso Nocivo do Álcool
- Controlo do Tabagismo
- Capital Humano
- Confiança Social e Capital Social

TEMA 2 – Conceber lugares Urbanos que melhorem a Saúde e Bem-Estar

- Lugares e Ambientes saudáveis
- Planeamento e Desenho Urbano Saudáveis
- Transporte Saudável
- Espaços Verdes
- Energia e Saúde

TEMA 3 – Promover uma maior Participação e Parcerias para a Saúde e Bem-Estar

- Idosos Saudáveis
- Redução da Vulnerabilidade
- Aumento da Atividade Física
- Transformação da Prestação de Serviços
- Aumento da Literacia em Saúde

- Cultura e Saúde

TEMA 4 – Melhorar a Prosperidade das Comunidades e o Acesso a Bens e Serviços Comuns

- Resiliência Comunitária
- Idosos Saudáveis
- Saúde Mental e Bem-Estar
- Habitação e Regeneração saudáveis
- Planeamento e Desenho Urbano Saudáveis
- Saúde e Bem-Estar enquanto Indicadores de Sucesso
- Transformação dos Modelos Económicos para o Desenvolvimento Equitativo e Sustentável
- Investimento Ético no Desenvolvimento Equitativo e Sustentável, promotor da Saúde
- Proteção Social Universal, ao nível Local
- Determinantes Comerciais da Saúde

TEMA 5 – Promover a Paz e a Segurança, através de sociedades inclusivas

- Saúde enquanto Ponte para a Paz
- Paz através de Lugares Saudáveis
- Prevenção da Violência e dos Danos
- Segurança Humana
- Segurança na Saúde
- Saúde e Bem-estar Mentais

TEMA 6 – Proteger o planeta da degradação, nomeadamente através da produção e do consumo sustentáveis

- Alterações Climáticas (mitigação e adaptação)
- Proteção da Biodiversidade e Transformação dos Lugares Urbanos
- Políticas Municipais Sustentáveis e Promotoras da Saúde
- Resíduos, Água e Saneamento

O PMS de Braga pretende assim ir de encontro, de uma forma gradual, aos vários objetivos delineados pela sétima fase da Rede Europeia das Cidades Saudáveis da OMS, nos quais se revelam todas as grandes preocupações atuais da saúde de uma comunidade, sem descurar a saúde e bem-estar das comunidades futuras.

3. Perfil de Saúde de Braga

O Perfil de Saúde da população bracarense é orientado pelo Plano Local de Saúde.⁽⁹⁾ (PLS) de Braga, elaborado pelo Agrupamento de Centros de Saúde Cávado I – Braga, mais especificamente pela Equipa Local de Planeamento, em funções na Unidade de Saúde Pública (USP) que tem como objetivo a caracterização de saúde da população deste município.

3.1. Caracterização sociodemográfica

Braga, enquanto município como hoje a conhecemos, foi criada em 1537, aquando da profunda modificação encetada pelo Arcebispo de Braga, D. Diogo de Sousa, à cidade edificada pelos Romanos no ano 16 a.C. com a designação de Bracara Augusta. Braga é, assim, uma cidade de cultura ancestral com tradições marcadamente religiosas, tendo sido, também, um marco histórico com o importante papel que desempenhou no quadro do desenvolvimento do país, a nível político, social e económico. É a capital do distrito com o mesmo nome, o qual é constituído por 14 concelhos, tendo obtido dignidade constitucional em 1976.

O concelho de Braga está situado na Região Norte de Portugal, mais especificamente na sub-região do Cávado, estendendo-se pelo vale do rio Cávado, compreendendo uma área de 183,40km². (Figura 5)



Figura 5 - Enquadramento geográfico do concelho de Braga.

Fonte: INE.

Está limitado a Norte pelos concelhos de Vila Verde e Amares, a Oeste pelo concelho da Póvoa de Lanhoso, a Este pelo concelho de Barcelos e a Sul faz fronteira com os concelhos de Guimarães e Vila Nova de Famalicão.

Em 2011, momento dos Censos da População e da Habitação, Braga era constituída por 62 freguesias. Atualmente, após a Lei nº11A/2013 de 28 de janeiro, alterada pela declaração de retificação nº19/2013 de 28 de março, este concelho foi reduzido a 37 freguesias e uniões de freguesia, conforme identificadas na figura 6.

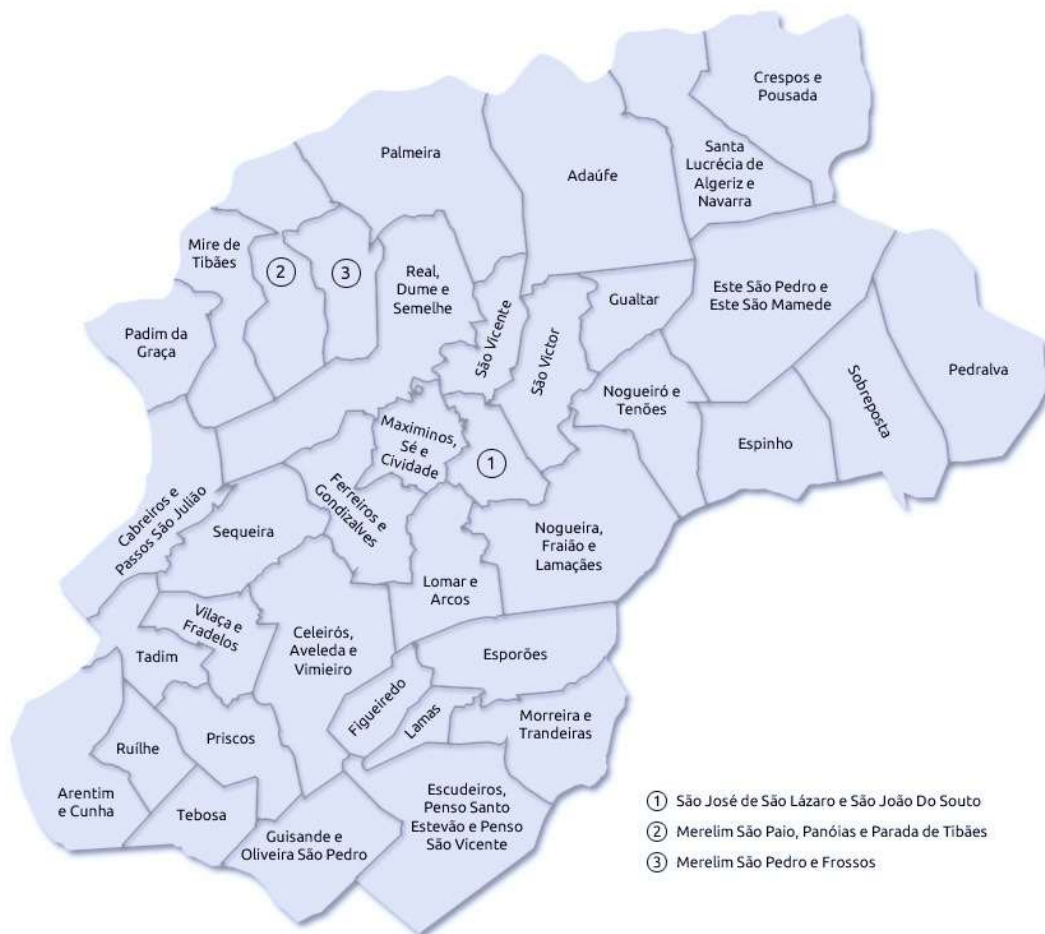


Figura 6 - Freguesias do concelho de Braga, após reorganização de 2013.

Fonte: INE.

3.2. Ambiente

3.2.1. Relevo e Rede hidrográfica

No que respeita a altitude, este concelho encontra-se entre os 22 e os 572 metros. As áreas de vale desta cidade espalham-se por praticamente todo território, no entanto, podemos verificar também algumas formações montanhosas.

Na sua fronteira Norte é limitado pelo rio Cávado. Um outro rio, a norte, atravessa a freguesia Panóias, o rio Torto, que é afluente da ribeira de Panóias. Esta ribeira

passa pelas freguesias de Real, Frossos, Parada de Tibães, Panóias e Mire de Tibães. (Figura 7) A Este, o concelho de Braga apresenta uma formação montanhosa que compreende uma série de elevações, nomeadamente a Serra do Carvalho (479m), Serra dos Picos (566m), Monte do Sameiro (572m) e Monte de Santa Marta (562).

Entre a Serra do Carvalho e a Serra dos Picos verificamos na figura 7, um vale, conhecido por Vale d'Este, no qual nasce o rio Este.



Figura 7 - Rede hidrográfica do concelho de Braga.

Fonte: Câmara Municipal Braga

Entre a Serra dos Picos e o Monte do Sameiro existe um planalto constituído pelas freguesias de Sobreposta e Pedralva. A sudoeste, o terreno é misto, constituído por montanhas, colinas e médios vales, passando por aqui o rio Este. (Figura 8)

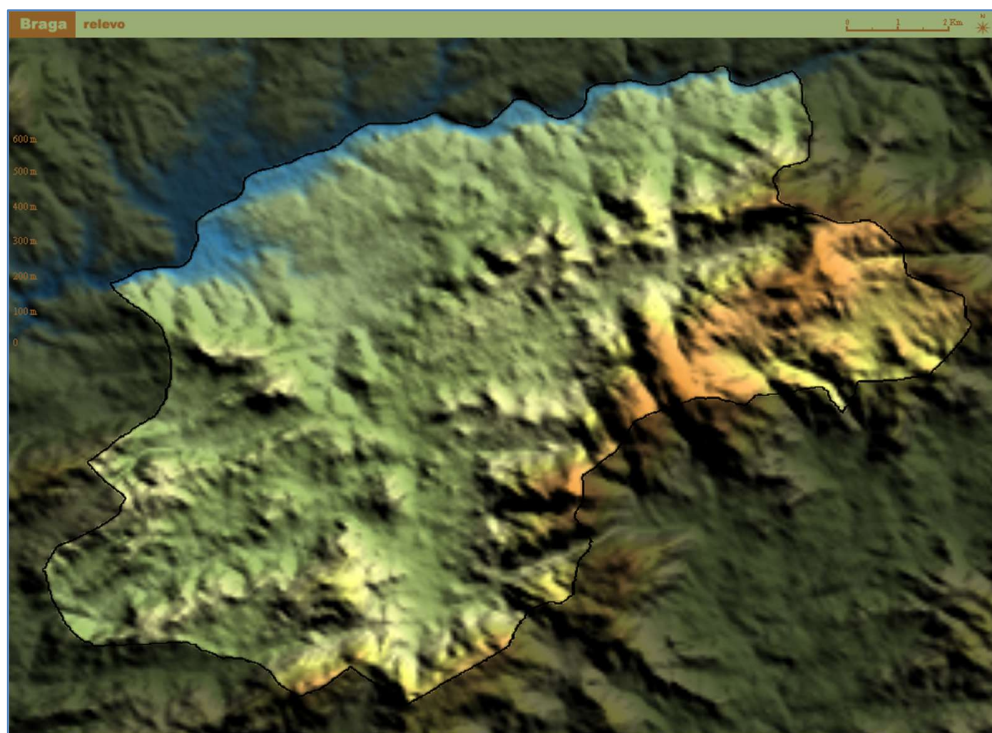


Figura 8 – Orografia do concelho de Braga

Fonte: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/93/Braga_relevo.png

3.2.2. Uso dos Solos

No que respeita o uso dos solos, Braga é um concelho que possui uma grande dimensão de espaços verdes públicos, sendo dotado de 2.002.772m² de áreas verdes públicas (relvas ou árvores).

3.2.3. Clima

O clima, deste concelho, está sob influência do clima atlântico, devido aos ventos de Oeste que são canalizados ao longo dos principais vales, transportando grandes massas de ar húmido. Essas massas de ar mantêm a humidade relativa em valores que rondam os 80%, permitindo a manutenção dos valores médios de temperatura anual entre os 12,5°C e os 17,5°C. Assim sendo, pode considerar-se que o clima desta região é ameno e com as quatro estações bem definidas. (Figura 9)

No entanto, devido ao acentuado arrefecimento noturno, geram-se frequentemente geadas. A precipitação anual ronda os 1.659mm, com menor intensidade no Verão. O Inverno é uma estação bastante pluviosa e fria, geralmente com ventos moderados de Sudoeste. Nos anos em que a temperatura mínima é muito baixa pode mesmo ocorrer a queda de neve.

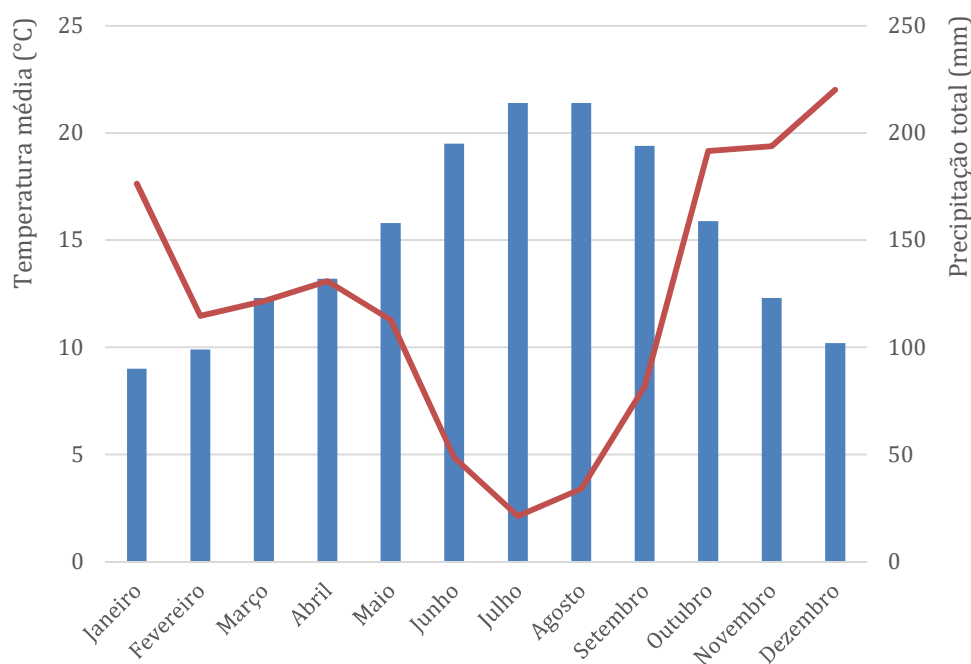


Figura 9 - Dados termopluviométricos do concelho de Braga

Fonte: IPMA.

As Primaveras são tipicamente frescas, altura em que as brisas matinais ocorrem com maior frequência, principalmente a maiores altitudes. De salientar que o mês de maio é bastante propício às trovoadas, devido ao aquecimento do ar húmido com a chegada do Verão. No Verão os dias são quentes e solarengos com ventos suaves d'Este. Nos dias mais frescos, podem ocorrer espontaneamente chuvas de curta duração, bastante importantes para a vegetação, motivo pelo qual esta região é rica em vegetação durante o ano inteiro, sendo por isso, também conhecida como Verde Minho. O Outono é uma estação amena e pluviosa, geralmente com ventos moderados. À medida que a temperatura desce, a pluviosidade aumenta até atingir os valores mais altos do ano,

registados no Inverno. Também no Outono, existe uma maior frequência de nevoeiros, principalmente no Vale do Rio Cávado, durante o período matinal.

3.2.4. Ar

Relativamente à qualidade do ar, o Município de Braga está compreendido na região Entre o Douro e o Minho. É uma preocupação deste município, uma vez que representa um componente determinante do ambiente para a saúde pública e equilíbrio dos ecossistemas.

Nesta região foi possível verificar que na sua grande maioria, a qualidade do ar se encontra classificada entre “muito bom” e “bom”. De realçar também que durante este período, não ocorreu qualquer dia em que o ar tivesse uma classificação de “mau”, sendo que a classificação de “fraco” foi obtida apenas em 4 dias, no ano de 2020.

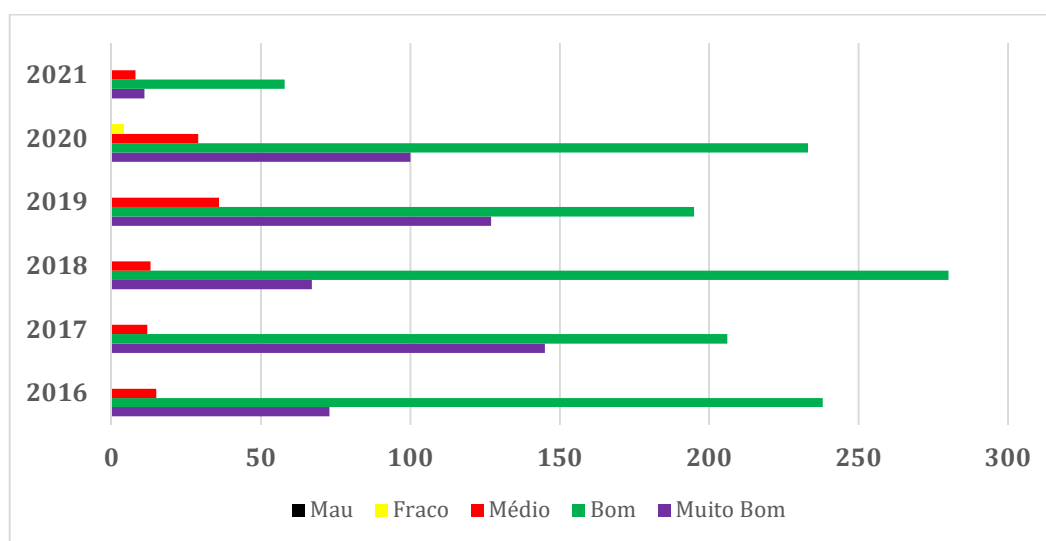


Figura 10 - Qualidade do ar na região entre Douro e Minho, entre 2016 e 2021.

Fonte: QUALAR.

3.2.5. Água

O Município de Braga tem 15 Estações de tratamento de águas residuais.

Em Braga, desde 2009, 100% da população é servida por sistemas de abastecimento de água público, enquanto que na Região Norte e também no Continente esta proporção não ultrapassava os 96%, como se pode observar no quadro 1.

Local de Residência	Ano			
	2006	2007	2008	2009 e Seguintes
Braga	89	88	100	100
Norte	83	86	90	92
Continente	90	92	94	96

Quadro 1 - População servida por sistemas de abastecimento de água (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre os anos 2006 e 2009.

Fonte: INE.

A partir de 2016, 99% da população de Braga é servida por sistemas de águas residuais, numa proporção superior à observada na população da Região Norte e no Continente. (Quadro 2)

Local de Residência	Ano					
	2011	2012	2013	2014	2015	2016 e Seguintes
Braga	98	99	99	99	99	99
Norte	82	84	85	85	86	87
Continente	85	87	88	89	89	90

Quadro 2 - População servida por sistemas de drenagem de águas residuais (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2016.

Fonte: PORDATA.

No que respeita aos alojamentos, no concelho de Braga, servidos por sistemas de drenagem de águas residuais, a partir de 2016, 99% já possuíam sistemas de drenagem de águas residuais. Esta percentagem é superior à verificada na Região Norte e Continente, que apresentavam 76% e 84,7% respetivamente.

Local de Residência	Ano					
	2011	2012	2013	2014	2015	2016 e Seguintes
Braga	98,1	99,0	99,0	99,0	99,0	99,0
Norte	69,9	72,0	73,4	74,1	75,1	76,0
Continente	80,0	81,7	82,5	83,1	83,9	84,7

Quadro 3 - Proporção de alojamentos servidos por drenagem de águas residuais (%), no Concelho de Braga, Região. Norte e Continente, entre 2011 e 2016.

Fonte: INE.

3.2.6. Transportes

O munícipes de Braga tem uma preferência pelo automóvel, como meio de transporte principal para as suas deslocações, com 31,6% da população a fazerem uso do mesmo. Perto de 5% prefere o autocarro como meio de transporte principal.

Quanto à preferência por meio de transportes suaves, bicicleta ou a pé, para meio de transporte principal, 9,9% da população bracarense, na década passada, deslocava-se a pé e apenas 0,1% se deslocava de bicicleta. No entanto, tal como no resto do país, Braga tenta melhorar a acessibilidade por estes meios de transporte, contemplando uma evolução contínua do número de quilómetros destinados a instrumentos de mobilidade suave, tais como ecovias e ciclovias ou vias dedicadas.

3.3. População

A população de Braga, em 2011, ano de Censos da População e da Habitação era de 181.494, sendo estimado, pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), que em 2019, esta população tenha alcançado os 182.679 habitantes. (Quadro 4)

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	181.847	181.553	181.502	181.182	181.382	181.919	182.679
Norte	3.644.195	3.621.785	3.603.778	3.584.575	3.576.205	3.572.583	3.575.338
Continente	9.918.548	9.869.783	9.839.140	9.809.414	9.792.797	9.779.826	9.798.859

Quadro 4 - População residente no concelho de Braga, Região Norte e Continente, de 2013 a 2019.

Fonte: INE. (16/06/2020)

Desde 2001 até 2011 verificou-se um crescimento populacional de 10,5%, um crescimento superior ao verificado tanto na Região Norte como em Portugal Continental, no entanto já inferior ao verificado entre 1991 e 2001. (Quadro 5)

De realçar ainda que de 2011 a 2019, o concelho de Braga apresentou-se em contraciclo, relativamente à Região Norte e ao Continente, verificando-se um crescimento populacional.

Local de residência	Crescimento populacional					
	de 1991 a 2001		de 2001 a 2011		de 2011 a 2019	
	Número	%	Número	%	Número	%
Braga	22.936	16,2 %	17.302	10,5%	503	0.3%
Norte	214.578	6,2 %	2.389	0,1%	-111.886	-3%
Continente	493.417	5,3 %	178.278	1,8%	-232.109	-2.3%

Quadro 5 - Evolução da população residente entre os recenseamentos dos Censos de 1991, 2001, 2011, 2019, do ACES do Cávado I Braga, Região Norte, Continente.

Fonte: INE. (16/06/2020)

Entre 2011 e 2017, manteve-se a predominância do sexo feminino em relação ao masculino, 52,8% e 52,3% respetivamente. Apesar de se observar um aumento da população idosa entre estas datas, o concelho de Braga mantém uma predominância da população ativa, isto é, 69% da sua população apresenta mais de 15 anos e constitui mão-de-obra disponível para o circuito económico. (Figura 11)

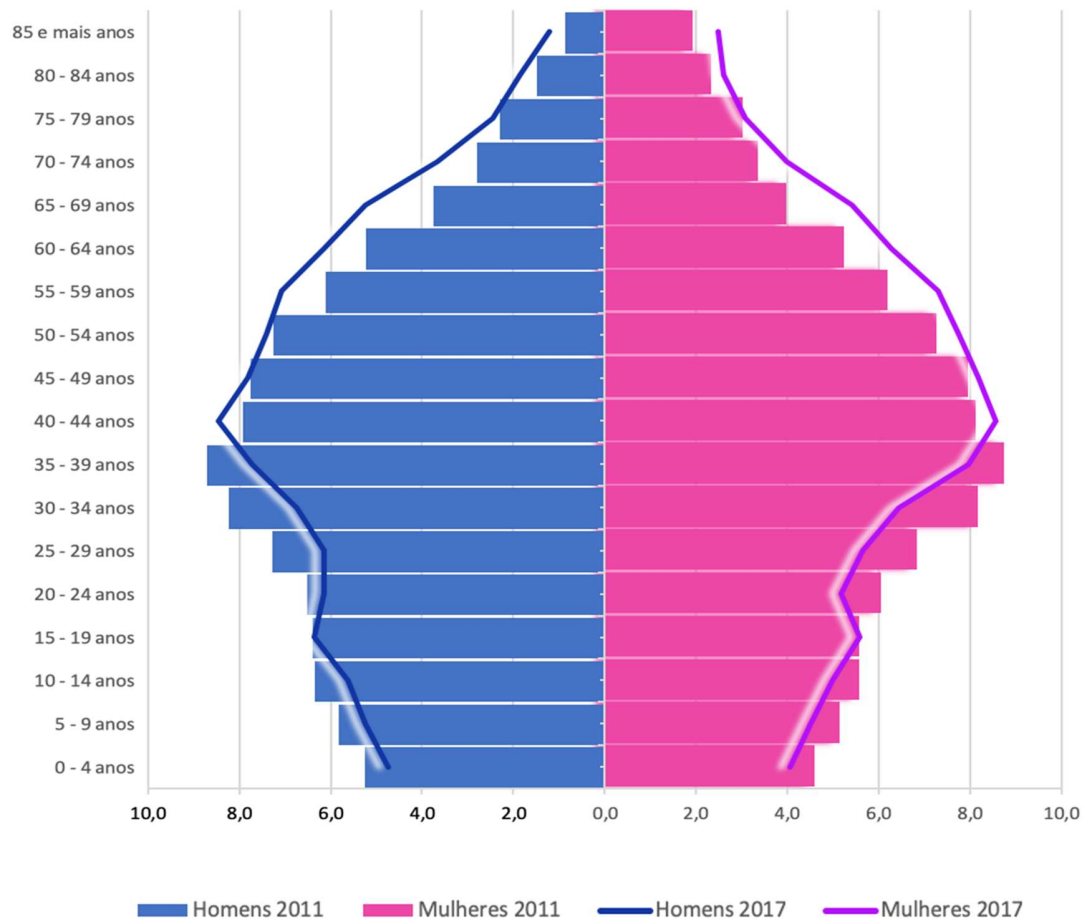


Figura 11- Pirâmide etária da população do concelho de Braga entre 2011 e 2017.

Fonte: INE.

Em 2011, as freguesias do concelho de Braga com maior densidade populacional eram a freguesia da Sé, S. Victor, São José de São Lázaro, São Vicente, Maximinos e Real, com respetivamente 9.141,7; 7.258,5; 6.242,2; 5.189,7; 5.165,4; e 5.081,4 habitantes/km².

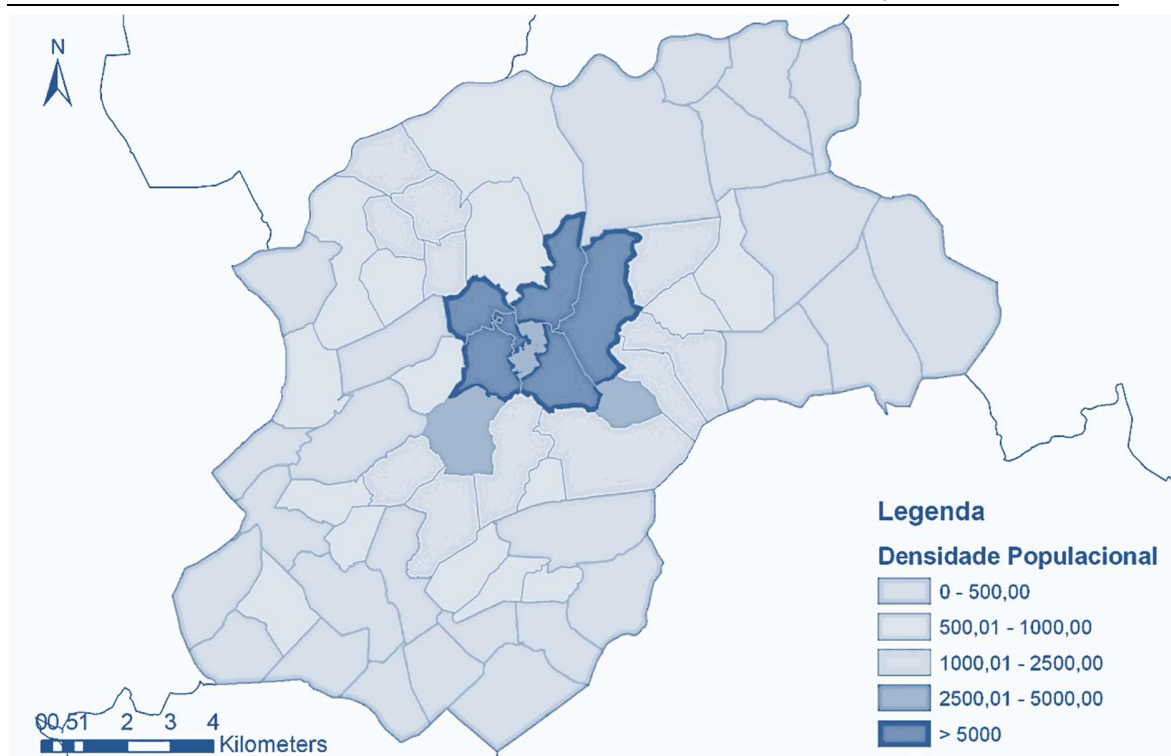


Figura 12 - Densidade Populacional do concelho de Braga, distribuição por freguesia, à data dos Censos 2011.

Fonte: INE.

Apesar das estimativas apontarem para um aumento população idosa, desde 2011, na cidade de Braga estima-se que a relação entre a população idosa e a população jovem seja inferior à verificada na Região Norte e Portugal Continental, com 118,0 idosos com idade superior a 64 anos, por cada 100 jovens (0-14 anos), em 2019.

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	88,2	94,1	99,9	105,4	111,0	113,3	118,0
Norte	125,3	132,2	139,5	146,4	153,3	156,4	162,7
Continente	138,9	144,3	149,6	153,9	158,3	160,3	164,1

Quadro 6 - Índice de envelhecimento da população de Braga (%), Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE. (16/06/2020)

Este aumento do índice de envelhecimento da população está relacionado com o aumento da Esperança Média de Vida (EMV), com a diminuição da Taxa Bruta de Natalidade (TBN) e também da Taxa Bruta de Mortalidade (TBM), contribuindo deste modo para um maior índice de dependência total. Isto é, existem mais idosos e jovens dependentes dos habitantes em idade ativa (entre os 15 e os 64 anos). Em 2011, Braga tinha 41,3 jovens e idosos, por cada 100 adultos em idade ativa. Na figura 13, verificamos a distribuição por freguesia deste Índice de Dependência Total. No ano de 2017, estima-se que este índice tenha aumentado para 43,8%, verificando-se um valor superior quer a nível da Região Norte (48,2%), quer a nível de Portugal Continental (55,0%).

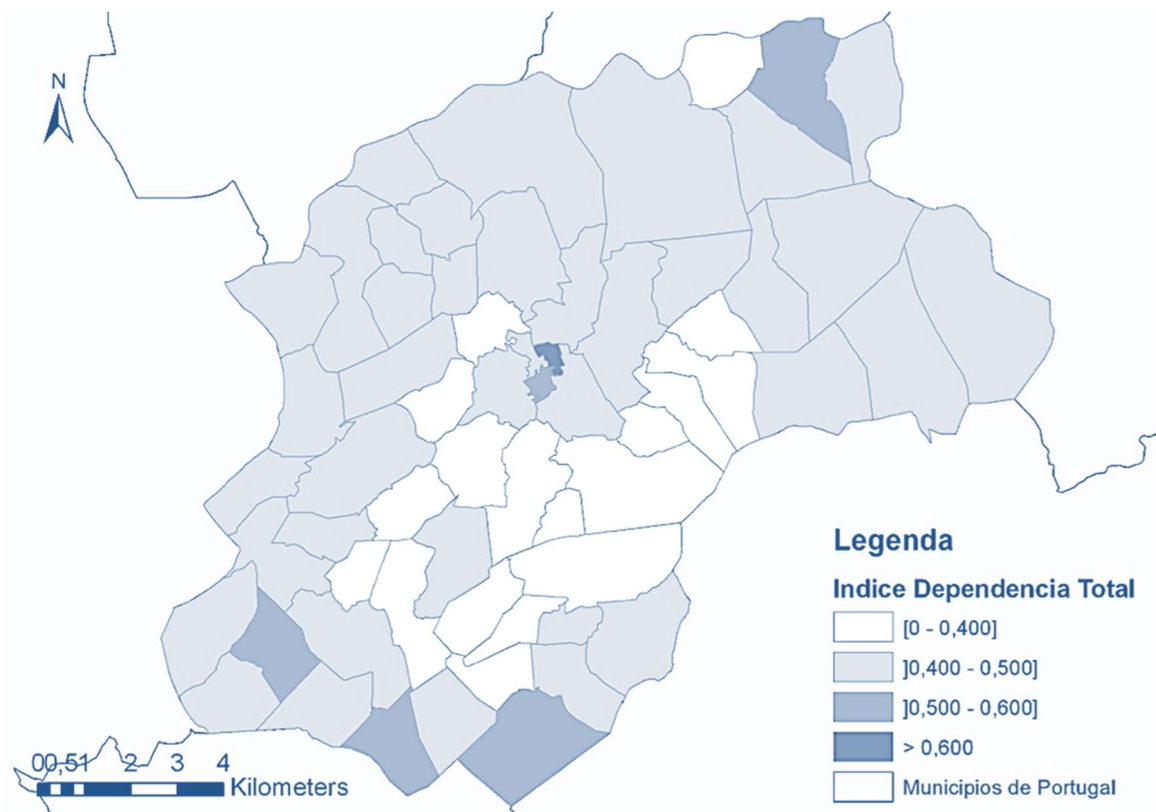


Figura 13 - Índice de dependência total, distribuição por freguesia, na cidade de Braga, à data dos Censos 2011.

Fonte: INE.

Uma vez que, em Braga, o número de jovens está a diminuir e o número de idosos a aumentar é expectável que o Índice de Dependência Total esteja mais influenciado pela população com mais de 64 anos, que vive sozinha, dependente

dos encargos sociais. Daí que o Índice de Dependência de Idosos está a aumentar desde 2013, enquanto o Índice de Dependência de Jovens está a diminuir desde 2013. (Quadro 7 e 8)

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	19,3	20,1	20,9	21,8	22,8	23,6	24,4
Norte	26,0	26,8	27,7	28,6	29,5	30,3	31,1
Continente	30,4	31,2	32,0	32,8	33,5	34,2	34,8

Quadro 7 - Índice de dependência de idosos (%), na cidade de Braga, Região Norte e no Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE. (16/06/2020)

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	22,5	22,0	21,6	21,3	21,0	20,8	20,7
Norte	21,3	20,8	20,4	20,0	19,7	19,4	19,1
Continente	22,3	22,1	21,8	21,6	21,5	21,3	21,2

Quadro 8 - Índice de dependência de jovens (%), na cidade de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE. (16/06/2020)

Como previamente mencionado, o aumento da Esperança Média de Vida (EMV) tem tido um contributo essencial no aumento da população idosa, em Braga. Verificou-se que no triénio 2011-2013, em Braga, a EMV situava-se nos 82,4 anos de idade quando analisados ambos os sexos. No entanto, é possível verificar que as mulheres vivem mais, com uma EMV de 85,0 anos. Os dados mais recentes, relativos ao triénio 2014-2016, indicam que EMV aumentou para 83,1 quando se analisam ambos os sexos, tendo aumentado 1 ano na população feminina e 0,4 anos na população masculina. Desde o triénio 2011-2013 até ao triénio 2014-2016 este indicador mantém-se superior ao da Região Norte e ao

do Continente, sendo que neste último triénio a EMV foi 81,7 e 81,4 anos, respetivamente. (Quadro 9)

Local de Residência	Período de tempo											
	2011-2013			2012-2014			2013-2015			2014-2016		
	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M	HM	H	M
Braga	82,4	79,5	85,0	82,4	79,5	85,0	82,6	79,4	85,5	83,1	79,9	86,0
Norte	81,1	77,8	84,0	81,0	77,8	84,0	81,5	78,3	84,5	81,7	78,5	84,6
Continente	80,8	77,6	83,9	80,8	77,6	83,9	81,3	78,1	84,3	81,4	78,2	84,4

Quadro 9 - Esperança média de vida para os triénios 2011-2013, 2012-2014, 2013-2015 e 2014-2016, em Braga, Região Norte e no Continente.

Fonte: ARS Norte: Perfil Local de Saúde

Em 2019, a população estrangeira titular de autorização de residência, no concelho de Braga era de 10.315 mil habitantes. Desde 2015 que esta população tem vindo a aumentar de uma forma gradual, estando Braga a acompanhar esta subida. (Figura 14)

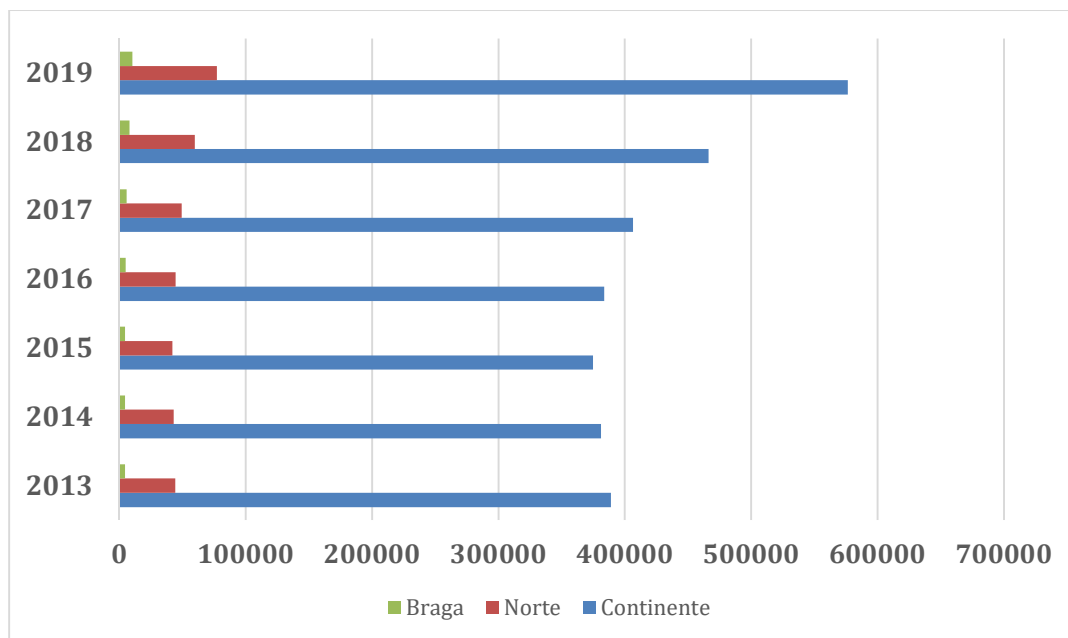


Figura 14 - População imigrante na cidade de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019

Fonte: INE. (28/07/2020)

Esta população imigrante provém na sua maioria do Brasil (57,4%), da Ucrânia (4,8%) e de Angola (3,9%).

3.4. Escolaridade

Entre 2001 e 2011, em Braga foi possível melhorar o nível de escolaridade da população, diminuindo em 6,2% o analfabetismo, que reduziu a percentagem de população com apenas o ensino básico completo de 54,7% para 51,9%, mas quase que duplicou a população com o ensino superior completo. Em 2001 apenas 8,8% da população tinha o ensino superior completo, em 2011, este valor correspondeu a 16,1% da população.

Comparativamente à Região Norte e ao Continente, o concelho de Braga conseguiu maior percentagem de população com a conclusão do ensino superior, e menos população com nenhuma escolarização. (Figura 15)

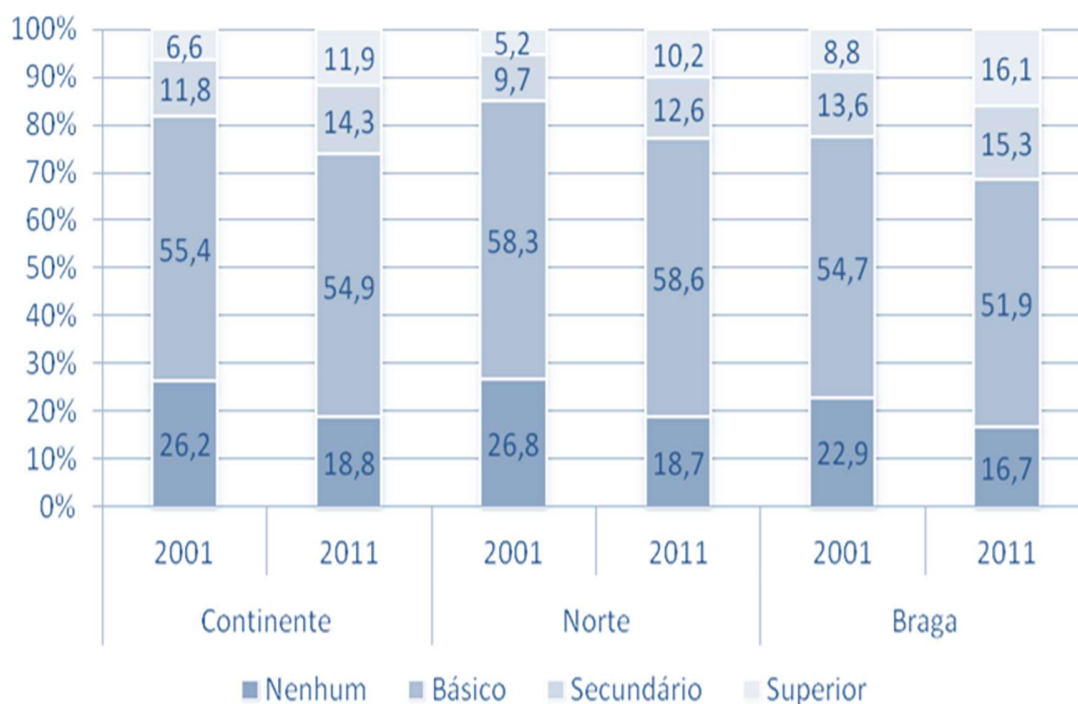


Figura 15 - Distribuição da população por nível de escolaridade, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente. Comparação entre os Censos 2001 e 2011.

Fonte: INE.

Entre as distintas décadas, foi possível averiguar uma menor taxa de abandono escolar quer no concelho de Braga, quer na Região Norte ou até mesmo no Continente. No entanto, como se tem verificado desde os Censos de 1991, Braga apresentou menor taxa de abandono escolar, sendo que nos Censos de 2011 esta taxa situou-se em 1,3%. (Quadro 10)

Local de Residência	Ano		
	Censos 1991	Censos 2001	Censos 2011
Braga	11,7	1,4	1,3
Norte	18,2	3,5	1,4
Continente	12,5	2,7	1,5

Quadro 10 - Taxa de abandono escolar (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, à data dos Censos: 1991, 2001 e 2011.

Fonte: INE.

Relativamente à taxa de analfabetismo, este concelho conseguiu diminuí-la, desde 1991 até 2011, em 3,5 pontos percentuais. O ano de 2011 foi o primeiro ano em que este concelho conseguiu diminuir a taxa de analfabetismo para menos de 5 pontos percentuais, situando-se nos 3,4%. (Quadro 11)

Local de Residência	Ano		
	Censos 1991	Censos 2001	Censos 2011
Braga	6,9	5,8	3,4
Norte	9,9	8,3	5,0
Continente	10,9	8,9	5,2

Quadro 11 - Taxa de analfabetismo (%) no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, à data dos Censos: 1991, 2001 e 2011.

Fonte: INE.

No que respeita a alimentação escolar, no município de Braga, as refeições escolares são geridas na sua maioria pelas Juntas de Freguesia do Concelho. A empresa Bragahabit também promove refeições a 11 Escolas Básicas do 1º Ciclo e Jardins de Infância.

3.5. Economia

Segundo os últimos dados, o ganho médio mensal, em Braga, é de 1.076,60€. Este valor é superior ao da Região Norte (1.056,60€), no entanto ainda não atingiu o ganho médio mensal de Portugal Continental (1.170,30€). (Quadro 12)

Local de Residência	Ano					
	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Braga	979,6	985,7	984,4	999,8	1.038,70	1.076,60
Norte	963,4	967,2	975,0	986,9	1.015,60	1.056,60
Continente	1093,8	1093,2	1096,7	1107,9	1.133,30	1.170,30

Quadro 12 - Ganho médio mensal (€/Nº), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 2016.

Fonte: INE.

No que respeita ao poder de compra per capita, no concelho de Braga, desde o ano de 2015, onde se verificou uma inversão da tendência, alcançou-se o valor mais elevado, de 107,0%. O valor deste índice é superior ao conseguido pela Região Norte e por Portugal Continental. (Quadro 13)

Local de Residência	Ano					
	2007	2009	2011	2013	2015	2017
Braga	105,4	105,6	104,2	104,0	105,4	107,0
Norte	86,2	87,6	89,2	92,0	92,1	92,1
Continente	100,5	100,5	100,8	100,8	100,7	100,7

Quadro 13 - Poder de compra per capita, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2007 e 2017.

Fonte: INE. (07/02/2020)

Segundo os dados mais recentes, apenas 1,4 por cada 100 habitantes do concelho de Braga beneficiam do Rendimento Social de Inserção (RSI), valor

que acompanha a evolução nacional, bastante inferior ao que se verifica na Região Norte e Portugal Continental. (Quadro 14)

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	2,9	2,3	1,9	1,6	1,5	1,6	1,4
Norte	4,5	3,9	3,7	3,6	3,7	3,5	3,3
Continente	3,9	3,4	3,1	3,0	3,1	3,0	2,8

Quadro 14 - Proporção de população beneficiária do rendimento social de inserção, da segurança social, por cada 100 habitantes em idade ativa (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE. (25/03/2021)

Outro facto importante é o aumento dos pensionistas no concelho de Braga. Desde 2013, com apenas um ligeiro decréscimo em 2018, que este indicador tem vindo a aumentar quer a nível local, regional ou até nacional, dado que corrobora o envelhecimento da população. No entanto, localmente, em Braga, a proporção de pensionistas é inferior à verificada a nível regional, Região Norte, ou até mesmo inferior à do Continente. Segundo os dados mais recentes, em 2019, aproximadamente 33 indivíduos em cada 100 habitantes do concelho de Braga eram pensionistas, ou da Segurança Social ou da Caixa Geral de Aposentações.

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	31,7	32,2	32,6	32,9	33,0	32,6	33,1
Norte	36,0	36,3	36,5	36,7	36,7	36,1	36,4
Continente	39,3	40,1	40,3	40,3	40,2	39,5	39,7

Quadro 15 - Proporção de pensionistas, por cada 100 habitantes (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE.

Uma vez que a população maioritária do concelho de Braga é a população ativa, torna-se pertinente conhecer qual o sector económico na qual esta população está empregada.

Em 2011, ano censitário, verificou-se que 81.971 residentes estavam empregados em Braga, sendo o sector terciário, sector de comércio e serviços, o mais representativo nesta população, com 56.881 empregados. A atividade económica no sector primário, da qual são exemplos a agricultura e a pecuária, foi observada predominantemente na periferia do concelho, contando com 537 empregados. O sector secundário, sector de indústria e construção civil, compreendeu 24.563 empregados, no concelho de Braga, e é mínima no centro da cidade, verificando-se também um aumento nesta atividade económica à medida que caminhamos para a periferia do concelho. A distribuição da proporção da população empregada por sector de atividade económica é visível nas figuras 16, 17 e 18.

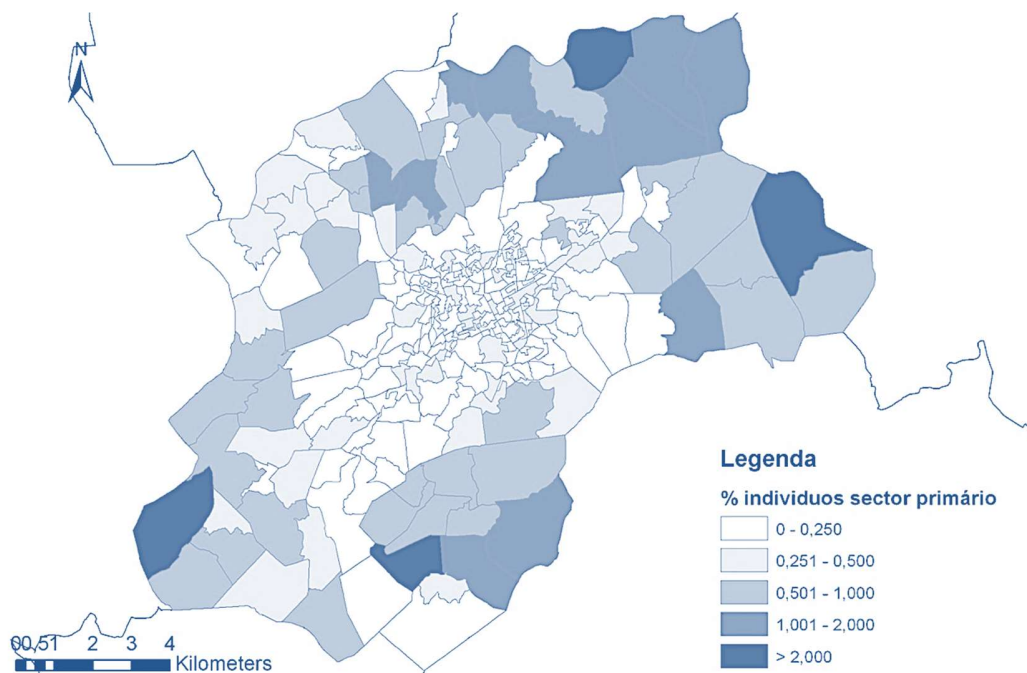


Figura 16 - Proporção de população residente no Concelho de Braga, empregados no sector primário, por secção geográfica, à data dos Censos 2011.

Fonte: INE.

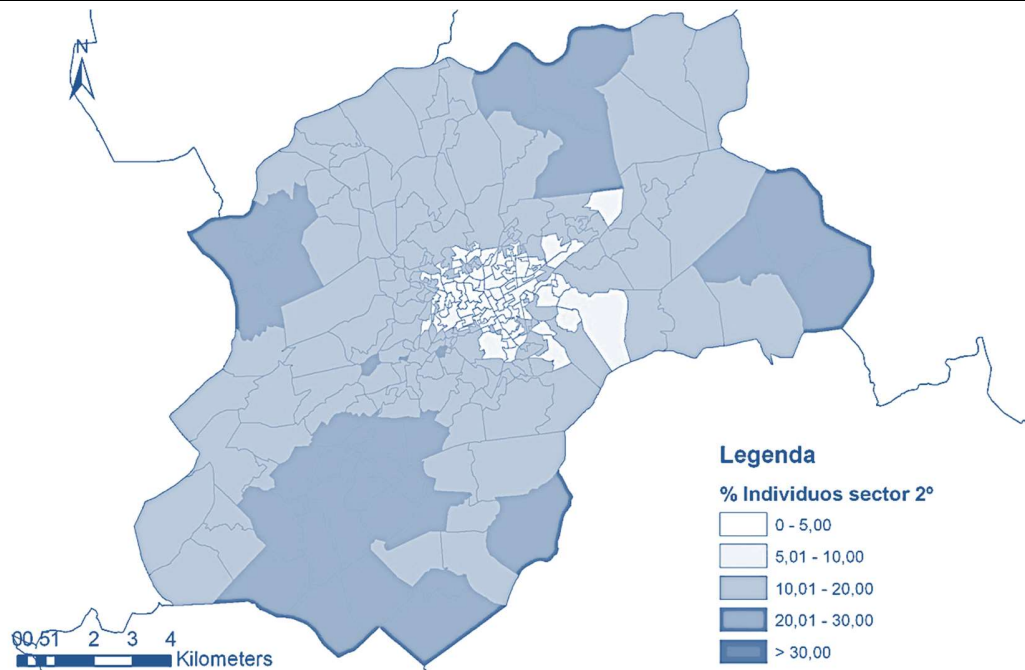


Figura 17 - Proporção de população residente no Concelho de Braga, empregados no sector secundário, por secção geográfica, à data dos Censos 2011.

Fonte: INE.

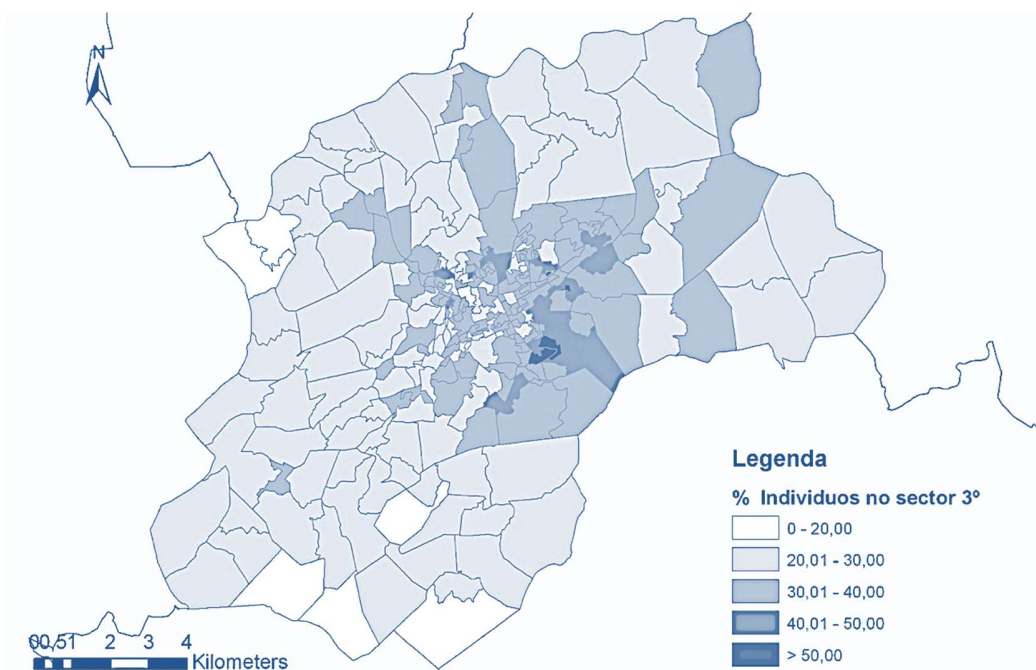


Figura 18 - Proporção de população residente no Concelho de Braga, empregados no sector terciário, por secção geográfica, à data dos Censos 2011.

Fonte: INE.

Segundo os dados coletados pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), o número de desempregados no concelho de Braga encontrava-se em descida, até ao momento pandémico que enfrentamos, que, por inerência, provocou um acentuado aumento do número de pessoas desempregadas.

Poderemos considerar que o grupo etário mais afetado com esta condição é a população entre os 55 ou mais anos, situação que se mantém desde o ano de 2016.

No ano de 2020, existiam em Braga 7.217 desempregados, mais 13,7% (869) que o total verificado no ano de 2019. (Figura 19)

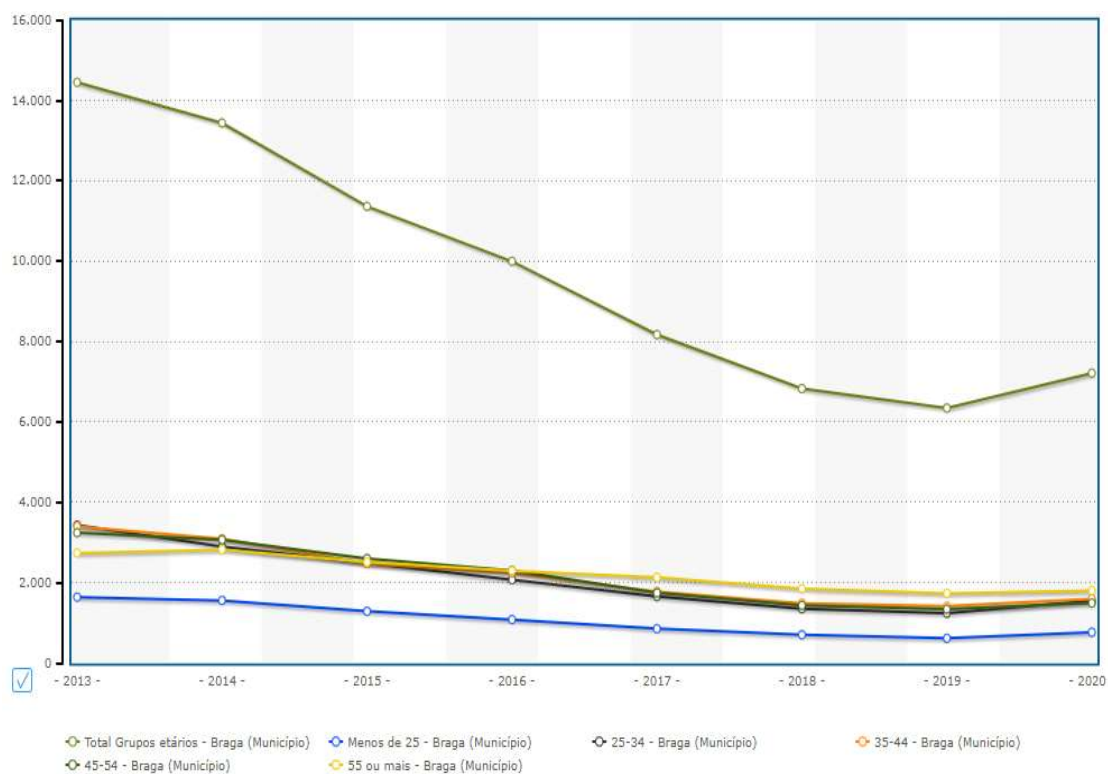


Figura 19 - Número de desempregados inscritos no IEFP, por grupo etário, no concelho de Braga, entre 2013 e 2020.

Fonte: IEFP.

De 2014 a 2019 a evolução do número de desempregados inscritos do IEFP tem diminuído gradualmente, situação que acompanha a evolução nacional e na região norte.

Por cada 100 habitantes do concelho de Braga, aproximadamente 5 estavam desempregados, em dezembro de 2019. (Quadro 16)

Local de Residência	Ano					
	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	10,5	8,9	7,9	6,5	5,4	5,1
Norte	11,0	9,7	9,1	7,6	6,2	5,4
Continente	9,4	8,2	7,7	6,4	5,3	4,6

Quadro 16 - Proporção de desempregados (>15 anos) inscritos no IEFP, por 100 habitantes, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2014 e 2019

Fonte: INE. (08/02/2021)

3.6. Criminalidade

Apesar da taxa de criminalidade ser inferior à taxa do Continente e da Região Norte, a taxa de criminalidade em Braga é ainda de aproximadamente 27 crimes por 1000 habitantes, no ano de 2019. (Quadro 17)

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	33,2	30,5	29,8	29,3	26,8	26,3	27,0
Norte	31,5	29,0	30,2	27,9	28,7	28,3	28,1
Continente	35,9	33,7	34,3	31,8	33,0	32,1	32,1

Quadro 17 - Taxa de criminalidade, por 1000 habitantes (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE. (28/01/2021)

Segundo os dados mais recentes, do ano de 2019, os crimes contra as pessoas compreenderam cerca de 25,6%, em Braga. (Quadro 18)

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	1.314	1.173	1.155	1.234	1.285	1.267	1.259
Norte	28.936	28.111	27.223	26.709	26.989	26.540	27.454
Continente	77.956	76.874	75.295	74.631	75.460	75.207	79.864

Quadro 18 - Taxa de crimes contra as pessoas, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: PORDATA

No que respeita a condução sob efeito de álcool, quando igual ou superior a 1,2g/L, verificou-se, em 2017, que 1,3 em cada 1000 habitantes, do concelho de Braga, praticaram este crime. (Quadro 19)

Local de Residência	Ano						
	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Braga	0,9	0,8	1,1	0,8	1,3	1,4	1,3
Norte	1,8	1,9	1,8	1,6	1,7	1,6	1,5
Continente	1,9	2,1	2,1	1,8	2,2	2,0	1,9

Quadro 19 - Taxa de condução de veículo com taxa de álcool igual ou superior a 1,2g/L, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2017.

Fonte: INE.

3.7. Habitação

A Bragahabit é a empresa municipal responsável por gerir os apoios à habitação no Município de Braga. O seu parque habitacional é constituído por 742 estruturas. Nos diversos bairros sociais do Município de Braga: Bairro Social das Andorinhas, Bairro Social das Enguardas, Bairro Social Ponte Falcões, Complexo Habitacional do Picoto e Bairro Social de Santa Tecla, esta empresa gere 572 habitações.

3.8. Natalidade

Após uma sequência de subida, que atingiu o número máximo de nados vivos em 2018, ocorreu uma descida do número de nascimentos no ano de 2019, descida esta acompanhada também na Região Norte e Continente. (Quadro 20)

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	1.505	1.523	1.573	1.675	1.672	1.735	1.677
Norte	26.672	26.043	27.249	28.073	27.534	27.529	27.275
Continente	78.607	78.312	81.292	83.005	81.975	82.848	82.556

Quadro 20 - Evolução do número de nascimentos, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE. (10/03/2021)

Segundo os dados mais recentes do INE, no que respeita a Natalidade, em 2017 a Taxa Bruta de Natalidade situava-se em 9,2%, em Braga. Na Região Norte e em Portugal Continental estes valores eram inferiores, 7,7% e 8,4%, respetivamente. Apesar da diminuição da TBN ao longo dos anos, o Município de Braga apresenta ainda, em 2017, uma melhor TBN que a Região Norte e Portugal Continental. (Figura 17)

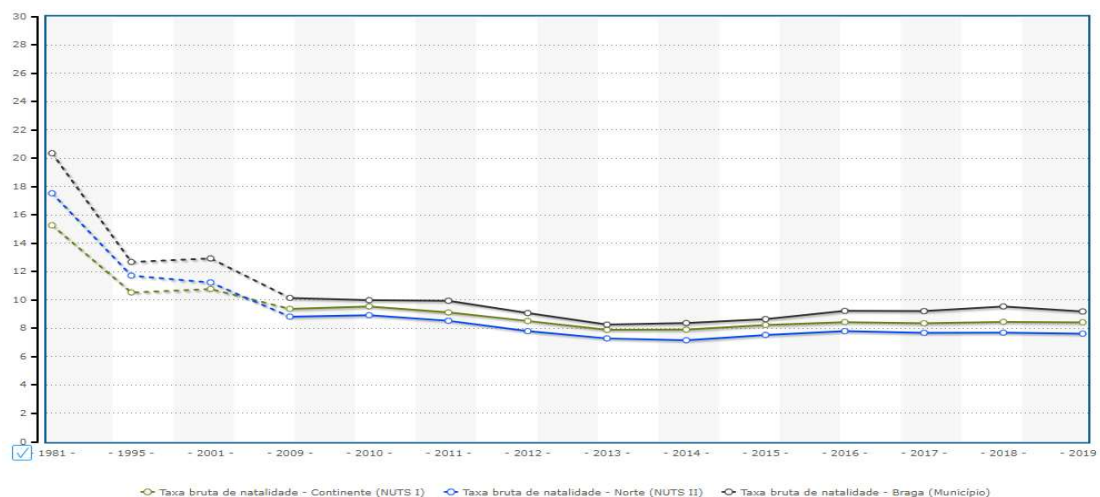


Figura 20 - Taxa Bruta de Natalidade (%), no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1981 e 2019.

Fonte: INE.

O Índice Sintético de Fecundidade (número médio de filhos por mulher em idade fértil) tem vindo a aumentar desde 2013. Em 2019, ocorreu uma ligeira descida, fazendo com que em Braga cada mulher em idade fértil tinha em média 1,35 filhos.

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	1,06	1,10	1,15	1,26	1,30	1,37	1,35
Norte	1,09	1,09	1,17	1,23	1,24	1,25	1,25
Continente	1,21	1,23	1,31	1,37	1,38	1,42	1,43

Quadro 21 - Índice Sintético de Fecundidade, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2013 e 2019.

Fonte: INE. (10/03/2021)

3.8.1. Baixo peso à nascença

No triénio 2014-2016, em Braga, a proporção de crianças com baixo peso à nascença (<2.500g) foi de 8,22%. (Figura 21) A tendência deste indicador tem sido

aumentar, muito em parte porque as crianças que tinham complicações no período pré-natal não sobreviviam.

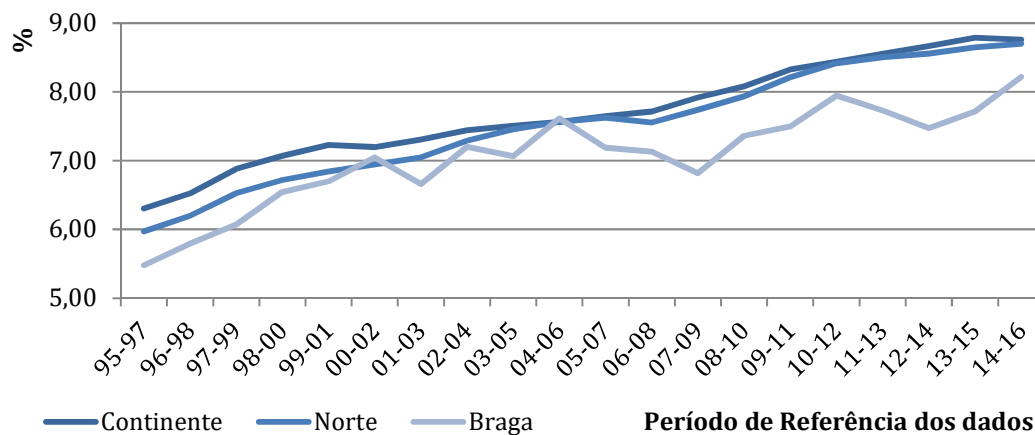


Figura 21 - Evolução da proporção (%) de crianças com baixo peso à nascença, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1995-2016 (média anual por triénios).

Fonte: INE.

3.8.2. Nascimentos em mulheres em idade de risco

A proporção de nascimentos em mulheres em idade de risco tem aumentado, apesar de um decréscimo verificado em 2019, no grupo de mulheres com 35 ou mais anos. Em 2019, 39,2% dos nascimentos em Braga foram em mulheres com 35 ou mais anos e 1,5% em mulheres com menos de 20 anos.

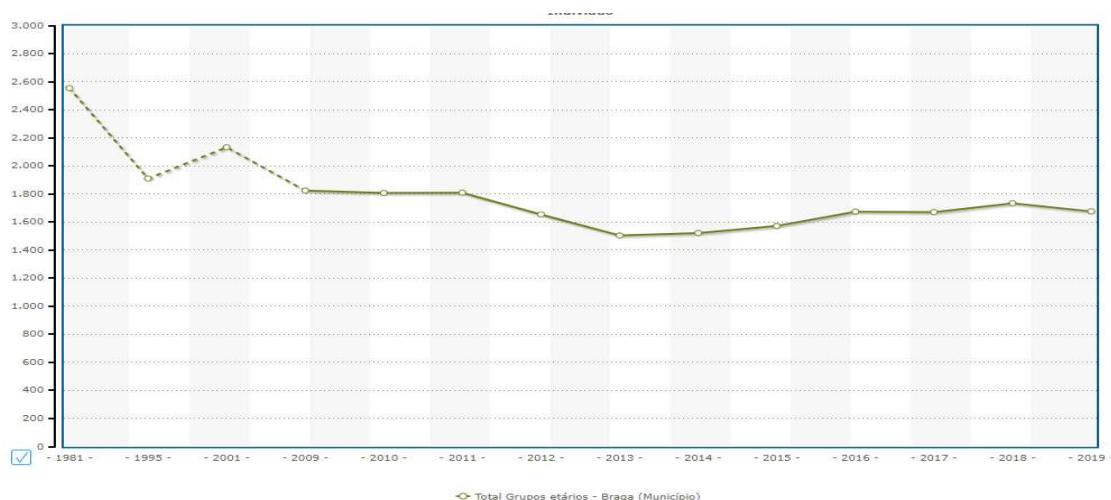


Figura 22 - Nascimentos em mulheres em idade de risco, no concelho de Braga, entre 1981 e 2019.

Fonte: INE

3.8.3. Interrupções voluntárias da gravidez

Após a alteração da legislação da interrupção voluntária da gravidez, em 2007, no continente o número tem diminuído, bem como na região Norte. Em Braga, os números vêm-se mantendo, ficando desde 2011 entre as 190 (2014) e as 251(2012) interrupções voluntárias da gravidez. (Quadro 22)

Local de Residência	Ano					
	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Braga	225	251	203	190	222	199
Norte	4.826	4.545	4.287	3.912	3.868	3.740
Continente	20.049	18.809	17.971	16.468	16.321	15.545

Quadro 22 - Evolução das interrupções voluntárias da gravidez legalmente efetuadas (Nº) em estabelecimentos de saúde, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2016.

Fonte: PORDATA.

3.9. Mortalidade

No ano de 2019, em Braga faleceram 1.326 habitantes, o ano que registou o maior número de óbitos registados neste concelho desde 2013, como se pode visualizar no quadro 23.

Local de Residência	Ano						
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Braga	1.209	1.157	1.211	1.189	1.264	1.275	1.326
Norte	32.981	32.314	33.537	34.035	34.283	35.239	34.947
Continente	101.656	99.737	103.589	105.512	104.984	108.018	106.842

Quadro 23 - Número de óbitos total, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 2011 e 2017.

Fonte: INE. (28/04/2020)

Relativamente à TBM também se constata que tem aumentado desde 2011, alcançando em 2017 um valor de 7,0 óbitos por cada 1000 habitantes. (Figura 23)

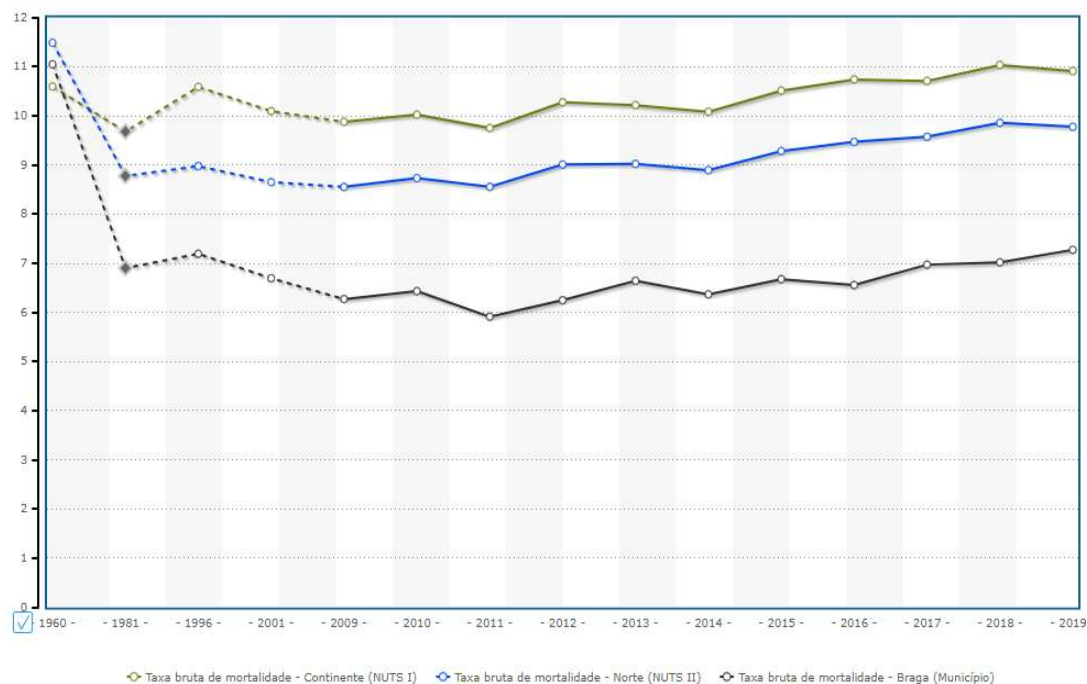


Figura 23 - Taxa Bruta de Mortalidade, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1960 e 2019.

Fonte: INE. (03/02/2021)

No que respeita a mortalidade infantil, em Portugal esta tem vindo a apresentar valores inferiores a 5%, já há mais de 10 anos. Em 2017, em Braga, registaram-se 0,6 óbitos em crianças com idade inferior a 1 ano, por cada 1.000 nascimentos. (Figura 24)

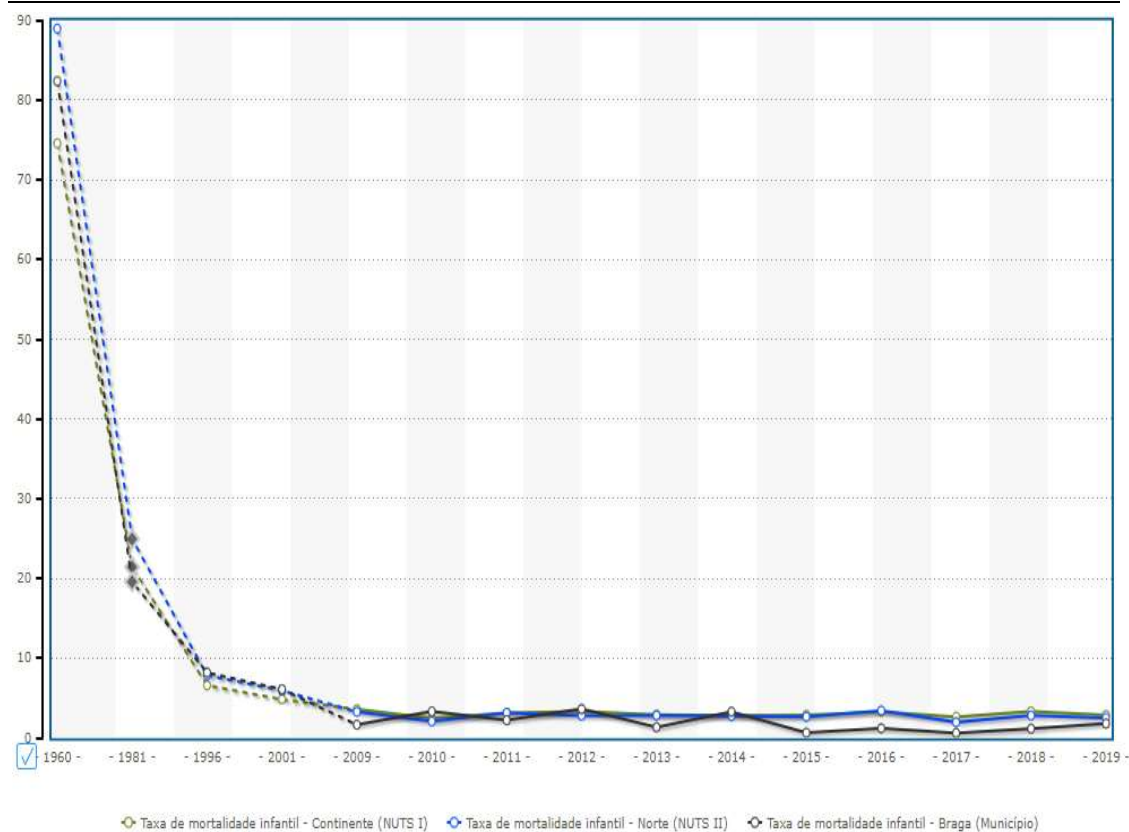


Figura 24 - Taxa de Mortalidade Infantil, no Concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre 1960 e 2019.

Fonte: INE. (10/03/2021)

3.10. Morbilidade

Em dezembro de 2018, em Braga, os cinco problemas mais frequentes na população inscrita no ACeS Cávado I – Braga e residente neste concelho foram os problemas do metabolismo dos lípidos, excesso de peso, hipertensão sem complicações, abuso de tabaco e obesidade.



Figura 25 - Diagnósticos ativos mais frequentes, em utentes inscritos no ACES Cávado I Braga e residentes no concelho de Braga, por sexo, em dezembro de 2018.

Fonte: SIARS. ACES Cávado I Braga

3.10.1. Tuberculose

A taxa de incidência de tuberculose no Município de Braga tem diminuído desde 2013, apresentando um valor, no ano de 2016, de 16,5 casos por cada 100.000 habitantes. Este valor foi inferior ao verificado tanto na Região Norte (20,0) como no Continente (17,7).

Local de Residência	Ano						
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Braga	12,7	12,6	22,0	22,0	17,1	18,5	16,5
Norte	26,6	27,0	27,1	25,0	22,8	22,5	20,0
Continente	24,7	23,7	23,6	22,2	20,8	19,6	17,7

Quadro 24 - Evolução da taxa de incidência de tuberculose (/100.000 habitantes), no concelho de Braga, Região Norte e Continente, de 2010 a 2016.

Fonte: ARS Norte, I.P. (Perfil Local de Saúde 2017 – Braga)

3.10.2. VIH/SIDA

A incidência de VIH no concelho de Braga aumentou de 2015 para 2016. Estes dados apontam para uma maior incidência deste problema no concelho de Braga, em relação com a Região Norte. Apenas no ano de 2013 se verificou uma maior incidência na Região Norte, em relação ao Município de Braga. (Quadro 25)

Local de Residência	Ano					
	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Braga	12,1	11,0	7,1	12,1	7,7	8,3
Norte	9,6	9,9	9,5	7,8	6,6	6,6
Continente	16,3	15,5	14,8	11,0	9,7	10,1

Quadro 25 - Evolução da taxa de incidência (/100.000 habitantes) de infeção por VIH (Complexos relacionados com SIDA + Portadores Assintomáticos + Síndrome de Imunodeficiência Adquirida), no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre o ano de 2011 e 2016.

Fonte: ARS Norte, I.P. (Perfil Local de Saúde 2017 – Braga)

No que respeita a infeção por SIDA, no ano de 2016, a incidência desta doença foi igual à verificada na Região Norte, com 1,7 casos por cada 100.000 habitantes. (Quadro 26)

Local de Residência	Ano					
	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Braga	5,5	6,6	2,7	2,8	0,0	1,7
Norte	4,0	4,3	2,7	2,2	1,6	1,7
Continente	6,0	5,7	4,6	3,0	2,3	2,6

Quadro 26 - Evolução da taxa de incidência (/100.000 habitantes) de infeção por SIDA, no concelho de Braga, Região Norte e Continente, entre o ano de 2011 e 2016.

Fonte: ARS Norte, I.P. (Perfil Local de Saúde 2017– Braga)

O Município de Braga tem apoiado nos últimos anos, através de apoio financeiro, o projeto do Centro Comunitário de Rastreio da Associação Abraço.

Uma das ações efetuadas em prol da comunidade repercute-se na realização de rastreios, atendimentos e encaminhamentos, de diversas situações no âmbito das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's).

Durante o ano de 2020, o Centro Comunitário de Rastreio +Abraço, apresentou os seguintes resultados:

- 436 atendimentos, dos quais 365 novos participantes e 71 seguimentos;
- 82 utentes (18,8%) foram encaminhados por apresentação de sintomatologias (profilaxia pós-exposição e profilaxia pré-exposição);
- 253 participantes nos rastreios (58%) possuem idade compreendida entre os 20 e os 29 anos;
- 80,1% dos participantes não utilizou qualquer meio de contraceção;
- 42% dos participantes reconheceu perceção de risco elevado de infeção de VIH;
- Dos 436 participantes na unidade de rastreio, 42 elementos (9,6%) indicaram consumo de uma ou várias substâncias causadoras de dependências, ocorrendo partilha de materiais em 5,9% destes;
- Dos testes efetuados, detetaram-se os seguintes resultados:
 - VIH – 427 testes | 4 casos reativos;
 - Sífilis – 435 testes | 46 casos reativos;
 - VHC – 439 testes | 0 casos reativos;
 - VHB – 221 testes | 1 caso reativo;

3.11. Unidades de Cuidados de Saúde

O Município de Braga está servido por duas unidades de cuidados de saúde integradas no Serviço Nacional de Saúde: o ACES Cávado I – Braga e o Hospital de Braga.

Em Braga, no ano de 2019, existiam 1.505 médicos, isto é, aproximadamente 8,2 médicos por cada 100.000 habitantes. No que respeita aos enfermeiros, em 2019, existiam 2.229 enfermeiros, ou seja, aproximadamente 12,2 enfermeiros por cada 100.000 habitantes. Neste concelho o número de profissionais de saúde (médicos e enfermeiros) tem vindo a aumentar, consecutivamente, desde 2011.

3.11.1. Hospital de Braga

O Hospital de Braga é um hospital com mais de 500 anos de história que abriu portas nas suas novas instalações situadas nas Sete Fontes, em maio de 2011, com uma capacidade de internamento de cerca de 700 camas.

O Hospital de Braga, que presta cuidados de saúde a cerca de 1.2 milhões de pessoas dos distritos de Braga e Viana do Castelo, dispõe de equipas clínicas multidisciplinares, altamente qualificadas para a prestação de serviços de saúde de excelência, assim como dispõe de equipamentos com tecnologias de primeira linha. Concilia, nas suas instalações, unidades de assistência médica, investigação e ensino universitário.

A instituição tem sido distinguida pela sua atividade e eficiência por diversas entidades externas, assumindo assim um lugar de destaque no grupo dos melhores hospitais do país. O Hospital de Braga tem atualmente mais de 3270 colaboradores (dados de janeiro de 2021) desde médicos, enfermeiros, assistentes técnicos, assistentes operacionais, técnicos de diagnóstico e terapêutica, técnicos superiores de saúde, entre outros.

3.11.2. ACES Cávado I

O ACES Cávado I é constituído por vinte e seis (26) Unidades Funcionais prestadoras de cuidados de saúde. No quadro seguinte detalham-se estas unidades. Neste ACeS estavam inscritos em março de 2021, 201.847 utentes, sendo que destes, apenas cerca de 1,68% (5.403) não possuem médico de família atribuído.

Unidade Funcional	Ano
	2020
USF	17
UCSP	2
UCC	3
USP	1
CDP	1
URAP	1
US	1
Total	26

Quadro 27 - Unidades Funcionais do ACES Cávado I – Braga, em dezembro de 2020.

Fonte: SIARS (dados extraídos em Setembro de 2018)

Legenda: USF – Unidade de Saúde Familiar; UCSP – Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados; UCC – Unidade de Cuidados da Comunidade; USP – Unidade de Saúde Pública; CDP – Centro de Diagnóstico Pneumológico; URAP – Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados; US – Unidade de Saúde.

Entre estes utentes, os cinco principais problemas de saúde identificados no PLS 2016 extensão 2020, do ACeS Cávado I foram tumores malignos do cólon e reto; da laringe tranqueia, brônquios e pulmão; da mama feminina; do estômago e também as doenças cérebro-cardiovasculares.

Este ACeS identificou, neste mesmo documento, vários determinantes da saúde que deverão ser alvo de modificação conforme o quadro abaixo.

Determinantes de Saúde	
Aumentar	Atividade Física
	Consumo de Frutas e Legumes
Diminuir	Consumo de Sal
	Consumo de tabaco
	Proporção de obesos
	Proporção de dislipidémicos
	Proporção de hipertensos
	Proporção de diabéticos
	Consumo de álcool

Quadro 28 - Determinantes da Saúde identificados no PLS 2016-Extensão 2020, do ACES Cávado I Braga.

Fonte: PLS 2016 extensão 2020 do ACES Cávado I Braga

3.11.3. Centro de Respostas Integradas da Divisão para a Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências da ARS Norte.

Os Centros de Respostas Integradas (CRI) têm como missão a prevenção, tratamento, reinserção e redução de riscos e minimização de danos das toxicodependências e alcoolismo. O CRI de Braga abrange os concelhos de Amares, Barcelos, Braga, Cabeceiras de Basto, Celorico de Basto, Esposende, Fafe, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho, Vila Nova de Famalicão, Vila Verde e Vizela.

No ano de 2011, foi efetuado o Inquérito Nacional em Meio Escolar, replicando o realizado em 2006. Relativamente ao consumo de substâncias lícitas e ilícitas nos jovens, nos últimos 12 meses, verificou-se um aumento do consumo destas substâncias, entre os anos de 2006 e 2011. (Quadro 29)

	Consumo de cannabis				Consumo de álcool (embriaguez)				Consumo de tabaco			
	3º ciclo		Secundário		3º ciclo		Secundário		3º ciclo		Secundário	
	2006	2011	2006	2011	2006	2011	2006	2011	2006	2011	2006	2011
Cávado	3%	5%	14%	20%	8%	9%	25%	27%	26%	20%	33%	49%
Norte	---	7%	---	22%	---	11%	---	29%	---	---	---	---
Continent	---	8%	---	24%	---	11%	---	37%	---	---	---	---

Quadro 29 - Consumo de substâncias lícitas e ilícitas nos jovens do 3º ciclo e ensino secundário, nos últimos 12 meses, nos anos de 2006 e 2011, na região do Cávado, Região Norte e Continente.

Fonte: CRI Braga. Relatório Diagnóstico PORI 2017.

Quanto ao adulto consumidor de substâncias psicoativas, são predominantemente do sexo masculino, com recursos económicos precários e no desemprego. Nesta população os problemas mentais e/ou doenças infecciosas vêm a agravar o seu contexto de vida social. No CRI de Braga, em 2015, 396 utentes ativos tinham como substância principal a heroína, 53 a cocaína e 73 o álcool.

3.11.4. Resposta de Saúde de Âmbito Privado

Somando à oferta de serviços de saúde de âmbito público, o concelho de Braga dispõe ainda de uma elevada quantidade de resposta em saúde de âmbito privado.

De realçar a presença de três hospitais privados no concelho, dois sob gestão do Grupo Trofa Saúde, e, o mais recente, sob gestão do Grupo Lusíadas Saúde.

Suportado nos dados presentes na Entidade Reguladora da Saúde (recolha efetuada em maio 2020), o concelho de Braga possui a seguinte oferta:

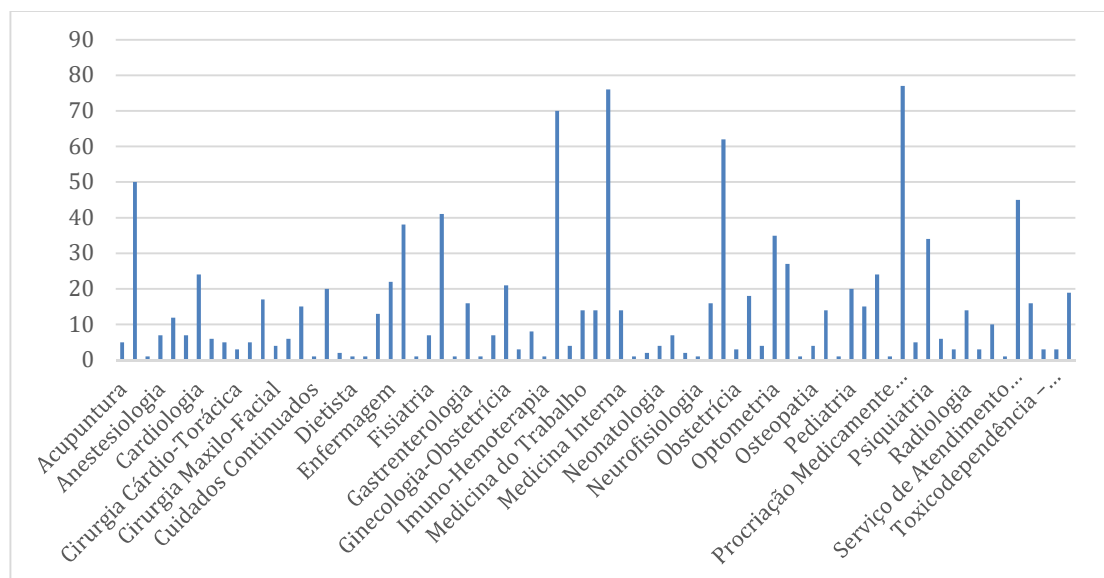


Figura 26 – Respostas em Saúde de Âmbito Privado

Fonte: Entidade Reguladora Saúde

Especialidade	Nº Prestadores Privados
Acupuntura	5
Análises Clínicas	50
Anatomia Patológica	1
Anestesiologia	7
Angiologia e Cirurgia Vascular	12
Audiologia	7
Cardiologia	24
Cardiologia Pediátrica	6
Centro Recuperação Toxicodependências	5
Cirurgia Córdio-Torácica	3
Cirurgia de Ambulatório	5
Cirurgia Geral	17
Cirurgia Maxilo-Facial	4
Cirurgia Pediátrica	6
Cirurgia Plástica	15
Cuidados Continuados	1
Dermato-Venereologia	20
Díalise	2
Dietista	1
Doenças Infecciosas	1
Endocrinologia	13
Enfermagem	22
Estomatologia	38
Farmacologia Clínica	1
Fisiatria	7
Fisioterapia	41
Fitoterapia	1
Gastroenterologia	16
Genética Médica	1
Ginecologia	7
Ginecologia-Obstetrícia	21
Imagiologia	3
Imuno-Alergologia	8
Imuno-Hemoterapia	1
Medicina Dentária	70
Medicina Desportiva	4
Medicina do Trabalho	14
Medicina Física e Reabilitação	14
Medicina Geral e Familiar	76
Medicina Interna	14
Medicina Nuclear	1

Nefrologia	2
Neonatologia	4
Neuro-Cirurgia	7
Neuro-Radiologia	2
Neurofisiologia	1
Neurologia	16
Nutrição	62
Obstetrícia	3
Oftalmologia	18
Oncologia Medica	4
Optometria	35
Ortopedia	27
Ortótica	1
Osteopatia	4
Otorrinolaringologia	14
Patologia Clínica	1
Pediatria	20
Pneumologia	15
Podologia	24
Procriação Medicamente Assistida	1
Psicologia Clínica	77
Psicomotricidade	5
Psiquiatria	34
Psiquiatria Infância Adol	6
Radiodiagnóstico	3
Radiologia	14
Radioterapia / Radioncologia	3
Reumatologia	10
Serviço de Atendimento Permanente	1
Terapia da Fala	45
Terapia Ocupacional	16
Toxicodependência – Comunidades Terapêuticas	3
Urgência	3
Urologia	19
TOTAL	1.065

Quadro 30 – Lista nominal e quantitativa por especialidade, de ofertas privadas em saúde no concelho de Braga

Fonte: Entidade Reguladora Saúde

4. Eixos Estratégicos do Plano Municipal Saúde

Suportado na caracterização produzida pelo Plano Local de Saúde e assumindo os objetivos elencados na adesão do Município de Braga à Rede Europeia das Cidades Saudáveis da OMS, foram definidos quatro eixos estratégicos para o Plano Municipal de Saúde (PMS) de Braga.

O primeiro eixo estratégico do PMS orienta a sua intervenção junto da **Capacitação do Indivíduo**, compreendendo os seguintes objetivos:

- a) Combate à exclusão, iniquidade e vulnerabilidade social;
- b) Melhoria no processo de comunicação;
- c) Desenvolvimento da Literacia em Saúde;
- d) Formação dos profissionais de saúde no âmbito social.

Abordando este primeiro eixo estratégico, as novas tecnologias de informação e a comunicação vieram facilitar a socialização de conhecimentos permitindo reduzir a distância entre os povos e potencializaram o intercâmbio cultural.

Podemos afirmar que cada pessoa é um ser único, particular, envolvido nos seus próprios problemas, pensamentos, sentimentos, experiências, perceções e ambientes. Por este motivo, as respostas devem ser personalizadas mediante as necessidades de cada um, relativamente ao momento em que se vive.

Durante muito tempo a saúde foi abordada e fundamentada num modelo biológico, centrado na queixa/doença, onde as ações curativas predominavam e acabavam por serem transformadas em indicadores de medida. O indivíduo era dividido em partes e de uma forma habitual era observada apenas a parte afetada ou a sintomatologia que se associava a uma determinada doença. A educação para saúde seguia esta mesma linha, prendendo-se apenas na transmissão de informações ou recomendações baseadas no poder técnico, não respeitando a individualidade, a dimensão social nem tão pouco os

determinantes culturais. O indivíduo não era totalmente envolvido no processo educativo, sendo obrigado a assumir o papel de “objeto”.

Os seus seguidores insistiam em adotar uma ideologia individualista, que exclui o indivíduo e desvaloriza a influência dos fatores sociais e ambientais na determinação e estruturação dos problemas de saúde. Acreditam que todos os indivíduos vivenciam as mesmas componentes estruturais e que por isso, apresentam as mesmas capacidades para alterar os tão famosos “comportamentos insalubres”, bastando para isso que adquiram as informações necessárias. Consideram que os comportamentos “não saudáveis” são os principais responsáveis pelo surgimento de doenças, e acham, que os combatendo simplesmente, resolverão o problema.

Verifica-se que os defensores da ideologia individualista sustentam uma educação em saúde assente na supremacia exagerada do conhecimento técnico frente ao saber popular/experiência de vida. Observa-se assim que algumas pessoas deixam de colocar suas dúvidas e ideias sobre determinados assuntos, até porque já sabem que estas correm o sério risco de serem totalmente desconsideradas e contestadas e que o suposto “dono da razão”, não conseguirá fornecer respostas aceitáveis para resolução de seus problemas.

Paulo Freire⁽¹⁰⁾ considera que a Educação em Saúde “do ponto de vista dominante e tradicional é uma área de saber técnico, ou seja, uma organização dos conhecimentos das ciências sociais e da saúde voltada para “instrumentalizar” o controlo dos doentes pelos serviços e a prevenção de doenças pelas pessoas”.

Torna-se assim urgente que alguns profissionais aceitem o seu papel de facilitadores no processo educativo. É necessário que estes tenham a percepção que os seus conhecimentos técnicos não são totalmente suficientes, frente à atual produção social da própria doença. Entende-se que o discurso tecnicista e rígido deva ser substituído por outro que promova a troca de ideias (diálogo) e que respeite e inclua verdadeiramente os indivíduos.

Atualmente processa-se uma ligeira evolução na interpretação do que é a educação em saúde, ocorrendo uma partilha de possibilidades, respeitando o direito de escolha e o potencial de cada um e observando a realidade individual. O que se traduz num processo responsável, debatido, atencioso que assenta e fundamenta-se numa “(...) educação multicultural, ética e transformadora (...)”⁽¹⁰⁾ que vai ao encontro dos fenómenos que afligem as pessoas afim de lhes proporcionar o melhor bem-estar possível.

Apoiado neste pensamento, considera-se ser necessário um modelo de educação em saúde que propicie a oportunidade de fazer com que os indivíduos procurem, dentro do seu contexto e integração no seu meio, alternativas favoráveis às mudanças necessárias. Uma prática que inclua os indivíduos, aprecie suas capacidades, estimule a procura das causas e analise as suas implicações com o intuito de ajudá-los a enfrentar os problemas.

A Criação de Comunidades e Ambientes Promotores de Saúde traduz-se no segundo eixo estratégico deste Plano Municipal de Saúde de Braga.

Neste segundo eixo estratégico, deverão ser adotadas políticas de saúde e intervenções que permitam:

- a) Investimento público nas comunidades locais (agregados familiares, escolas, espaços de lazer, locais de trabalho, serviços de saúde e lares, ...);
- b) Planeamento e desenho urbano (qualidade das habitações, bairros sociais, densidade urbanística e ordenamento território, espaço verde, rede ciclovias, qualidade ar, qualidade água, ruído,...);
- c) Promoção e utilização de transportes públicos;
- d) Regeneração urbana.

O terceiro eixo de intervenção assume uma elevada preocupação sobre a **Diminuição do Impacto das Doenças Não Transmissíveis (DNT's) na População**, nomeadamente através de intervenções nas seguintes áreas:

- a) Desporto, Exercício Físico e Atividade Física;
- b) Alimentação e combate à prevalência da obesidade;
- c) Combate ao consumo de álcool;
- d) Combate ao consumo de tabaco, drogas e outras dependências;
- e) Bem-estar mental.

Por fim, o quarto e último eixo de intervenção assenta na **Centralização do Sistema de Saúde nas Pessoas e na sua Qualidade de Vida**, focando-se nas seguintes intervenções:

- a) Centrar o sistema nas pessoas e não nos serviços;
- b) Criação de parcerias e sinergias entre entidades e profissionais de saúde.

5. Programas de Promoção da Saúde

No concelho de Braga vários são os projetos e programas existentes que, de uma forma direta ou indireta poderão influenciar a saúde e qualidade de vida da população residente.

A recolha de todos os projetos e programas existentes não recaem somente nas respostas proporcionadas pela autarquia, mas pelas diversas entidades, públicas ou privadas, que prestam respostas de saúde junto da nossa comunidade.

Esta medida, prende-se sobretudo pela visão e política de trabalho em rede, situação que para o Município de Braga se torna vital para o alcançar da saúde e bem-estar junto dos bracarenses.

Todas as respostas abaixo mencionadas correspondem, na sua grande maioria, a formas de prevenção primária, fundamentais para a adoção de hábitos de vida saudável, fundamentais para a promoção da qualidade de vida e, obviamente, reproduzindo-se em ganhos em saúde.

Pela primeira vez, este documento efetua uma recolha total das respostas em saúde no concelho de Braga, permitindo assim uma análise global do estado de saúde e respetivas respostas desencadeadas junto dos bracarenses.

Explanam-se de seguida as várias respostas, enquadradas em cada um dos quatros eixos estratégicos deste Plano Municipal de Saúde:

Eixo Estratégico 1 – Capacitação do Indivíduo

Estratégia	Designação Resposta	Entidades Envolvidas
Promover a Participação da Comunidade nas Políticas Locais de Saúde	Conselho da Comunidade ACeS Cávado I – Braga	Município de Braga ACeS Braga Entidades legalmente previstas
	Gabinete Municipal Saúde	Município de Braga
Aumentar a Literacia em Saúde	Campanhas de Sensibilização	Município de Braga Entidades parceiras
	Comemoração de Efemérides	Município de Braga Entidades parceiras
Promover boas práticas em Saúde Oral	Braga a Sorrir – Projeto C.A.S.O.	Município de Braga Associação Mundo a Sorrir
Diminuir as Iniquidades resultantes da Deficiência	Centro Municipal Desporto Adaptado	Município de Braga Entidades aderentes
	“Eu Já Passo Aqui”	Município de Braga
	Balcão da Inclusão	Município de Braga
	Carrinha Transporte Utentes Portadores Deficiência	Município de Braga
Garantir Acessibilidade a Serviços de Apoio Psicossocial	Programa Autoestima	ARS Norte / ACES Braga
Promover projetos no âmbito da Saúde Sexual	PRESSE – Programa de Educação Sexual em Saúde Escolar	ARS Norte / ACES Braga
	Centro Comunitário de Rastreio +Abraço Braga	Associação Abraço
Reforçar Apoio a Grupos Populacionais Vulneráveis	Programa de Apoio à Vacinação Infantil	Município de Braga
	Braga a Sorrir – Projeto C.A.S.O.	Município de Braga Associação Mundo a Sorrir
	Atendimento Social	Município de Braga
	Bolsa Braga Sol	Município de Braga
	Teleassistência	Município de Braga
	RedMay	Município de Braga

		Xunta da Galicia Universidade de Vigo
	Acompanhamento Social	BragaHabit
	(Re)Escrever o Nosso Bairro	BragaHabit
	Serviço de Apoio Domiciliário	Cruz Vermelha
	Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes	Cruz Vermelha
Educação para a Saúde	Hospital dos Bonequinhos	Núcleo Estudantes Medicina da Universidade do Minho Hospital de Braga Município de Braga
	Sessões de Educação Ambiental	Município de Braga
Promover a partilha de Boas Práticas e Intercâmbios de Projetos e Experiências de Saúde	Rede Portuguesa Municípios Saudáveis	Município de Braga
	Rede Europeia das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde	Município de Braga
Diminuição Animais Errantes	Mascote “Pintas”	Município de Braga AGERE

Eixo Estratégico 2 – Criação de Comunidades e Ambientes Promotores de Saúde

Estratégia	Designação Resposta	Entidades Envolvidas
Promover a criação de Espaços Verdes	Rede de Parques Verdes Comunitários nas Freguesias	Município de Braga Juntas / Uniões de Freguesia
	Parque Eco-Monumental das Sete Fontes	Município de Braga
	Oxigenar Braga	Município de Braga
	Florestar Braga	Município de Braga
	Rede de Praias Fluviais	Município de Braga Juntas / Uniões de Freguesia
Promoção Mobilidade Suave e Adoção Medidas Redução Tráfego Automóvel	School Bus	Município de Braga Transportes Urbanos de Braga
	(Con)viver o Bairro / Áreas Mais	Município de Braga
	Semana Europeia da Mobilidade	Município de Braga Entidades Parceiras
	Renovação Frota TUB/EM	Transportes Urbanos de Braga
	PART - Programa de Apoio à Redução Tarifária nos Transportes Públicos	Transportes Urbanos de Braga
	Tarifa Especial Eventos TUB	Transportes Urbanos de Braga
	Mobilidade Partilhada (Trotinetes)	Município de Braga Entidades Parceiras
Controlo e Melhoria da Qualidade do Ar	Alertas / Monitorização Níveis Ozono	Município de Braga
	Cuidar Braga	Município de Braga
	Sensibilização Consumo Água Torneira	AGERE
	Sensibilização para os riscos de utilização indevida de captações próprias	AGERE
	Sensibilização para a utilização dos reservatórios prediais	AGERE
	Projeto Rios	Município de Braga

Promover a Qualidade da Água		Associação Portuguesa de Educação Ambiental (ASPEA) Entidades Parceiras
	Monitorização Rio Este e Rio Cávado	Município de Braga
Promover a Regeneração Urbana e Habitabilidade	(Con)viver o Bairro	Município de Braga
	“Eu Já Passo Aqui”	Município de Braga
	Regeneração Parques Habitacionais Sociais	BragaHabit
	Kiss & Go	Município de Braga
Promover a utilização consciente da Rede de Águas Residuais	Adesão à rede de SAR	AGERE
	Ações Sensibilização (lançamento indevido de óleos, fibras, resíduos, fitofármacos, fármacos e detergentes)	AGERE Município de Braga
	Recolha de Óleos Lubrificantes	Município de Braga Transportes Urbanos de Braga
Educação Ambiental (Economia Circular e Descarbonização)	Concurso Escola Mais Verde	Município de Braga
	Sessões de Educação Ambiental	Município de Braga BragaHabit
	Programa Eco-Escolas	Município de Braga Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE)
	Rota das Eco-Escolas	Município de Braga Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE)
	Projeto “Transportes e Cidadania”	Transportes Urbanos de Braga
Ecovias e Ciclovias	Ecovias	Município de Braga Juntas / Uniões de Freguesia CIM Cávado
	Rede Ciclável (I)	Município de Braga
	Hortas Comunitárias	Município de Braga Juntas / Uniões de Freguesia
	Hortas Sociais e Escolares	Município de Braga
	Concurso “A Minha Escola é Mais Eficiente”	Município de Braga

Sustentabilidade Ambiental e Eficiência Energética	Programa Eco-Escolas	Município de Braga Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE)
	Semana Europeia Prevenção Resíduos	Município de Braga BRAVAL; AGERE; ACB; UCP; Bosch
	Reabilitação Bairro Social Andorinhas	BragaHabit
Implementação do conceito “One Health”, Controlo de Zoonoses e Segurança dos Alimentos	Campanha de vacinação antirrábica e controlo de outras zoonoses	Município de Braga Direção Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV)
	Projeto “Socorro Animal”	Município de Braga AGERE Centros de Atendimento Médico-Veterinário (CAMV)
	Projeto “Revive”	Município de Braga AGERE ACeS Braga
	Projeto “CED Municipal”	Município de Braga Associações de Proteção Animal
	Implementação do PVRAM	Município de Braga Direção Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV)
	Promoção e Reforço do CRO de Braga	Município de Braga AGERE
	Protocolo de Medicina Veterinária Social	Município de Braga Centros de Atendimento Médico-Veterinário (CAMV)
	Campanha Extraordinária de Esterilização	Município de Braga
	Parques Caninos	Município de Braga Juntas / Uniões de Freguesia
Outros	Desincentivação do Uso de Plástico	Município de Braga
	Rede de Percursos – Trilhos	Município de Braga
	Remoção Fibrocimento Estabelecimentos Ensino	Município de Braga DGESTE

Eixo Estratégico 3 – Diminuição do Impacto das Doenças Não Transmissíveis (DNT's) na População

Estratégia	Designação Resposta	Entidades Envolvidas
Diminuir a prevalência do Excesso de Peso e Obesidade	Programa Municipal de Combate à Obesidade	Município de Braga
Diminuir o Impacto e Estigma da Doença Mental e Degeneração Cognitiva	Chá com Estórias	Município de Braga GIS da Casa de Saúde do Bom Jesus
	Café Memória	Município de Braga Alzheimer Portugal ACeS Braga
	Congresso Internacional Demências	Município de Braga ACeS Braga
	Habitação Transição	BragaHabit Casa Saúde Bom Jesus
Promover a Alimentação Saudável	Regimes de Fruta Escolar	Município de Braga Instituto Financiamento Agricultura e Pescas (IFAP)
	Programa “5 ao Dia”	Município de Braga Mercado Abastecedor Região Braga (MARB) Associação “5 ao Dia”
	“Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável”	Município de Braga Heróis da Fruta Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI)
	Projeto “Curte logurte”	Município de Braga “Sair da Casca”
	Semana da Alimentação	Município de Braga
	Atelier de Cozinha	Município de Braga
	Atelier Kit de Hortas	Município de Braga
	Hortas Comunitárias	Município de Braga Juntas / Uniões de Freguesia
	Hortas Sociais e Escolares	Município de Braga

	PASSE – Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar	ACeS Braga
Melhorar a segurança na acessibilidade à Atividade Física e Desportiva	Centro Medicina Desportiva de Braga	Município de Braga
Aumentar a acessibilidade a Tratamentos de Saúde Oral	Braga a Sorrir – Projeto C.A.S.O.	Município de Braga Associação Mundo a Sorrir
Promover a Prevenção e atenuar as consequências dos Comportamentos Aditivos	PELT – Programa de Escolas Livres de Tabaco	ACeS Braga
	Equilibrium Social Circus	Município de Braga Projeto Homem
	Comunidade Terapêutica e Reinserção Social	Projeto Homem
	Intervenção Meio Prisional	Projeto Homem
Promover a Atividade Física e Desportiva	“Os Piratas Vão à Piscina”	Município de Braga Juntas / Uniões de Freguesia Agrupamentos Escolas
	Escolas Natação	Município de Braga
	Turmas Manutenção	Município de Braga
	Centro Municipal de Marcha e Corrida	Município de Braga Federação Portuguesa de Atletismo
	Hidroginástica	Município de Braga
	MEXE-TE Braga	Município de Braga
	Caminhadas pelo Ambiente	Município de Braga
Promover o Envelhecimento Ativo	BragActiva	Município de Braga
	Natação Sénior	Município de Braga
	Boccia Sénior	Município de Braga
	Academia do Conhecimento	Município de Braga Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva
	Avóspedagem	Município de Braga
Resposta a Problemáticas Específicas	PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos	Município de Braga

	PMCO – Programa Municipal de Combate à Obesidade	Município de Braga Hospital de Braga
	Diabetes em Movimento	Município de Braga ACeS Braga Direção Geral da Saúde
	Hidroterapia	Município de Braga

Eixo Estratégico 4 – Centralização do Sistema de Saúde nas Pessoas e sua Qualidade de Vida

Estratégia	Designação Resposta	Entidades Envolvidas
Promover a Comunicação em Saúde e Mobilização Social	Ações Sensibilização	Município de Braga
Aumentar a acessibilidade aos Serviços e Cuidados de Saúde	Gabinete Municipal de Saúde	Município de Braga
	Centro Medicina Desportiva de Braga	Município de Braga
	Braga a Sorrir – Projeto C.A.S.O.	Município de Braga Associação Mundo a Sorrir
Outros	Eco XXI	Associação Bandeira Azul da Europa Município de Braga

Projeto / Resposta	Conselho da Comunidade ACES Cávado I – Braga
Caraterização	O Conselho da Comunidade é um órgão de administração e fiscalização do ACES, constituído por representantes das seguintes entidades: Câmara Municipal; Assembleia Municipal; Centro Distrital Segurança Social; Agrupamentos Escolas; Instituições Particulares de Solidariedade Social; Associação de Utentes do ACES; Associações Sindicais com assento na Comissão Permanente de Concertação Social; Associações Empregadores com assento na Comissão Permanente de Concertação Social; Hospital Braga; Equipas Voluntariado Social e Comissão Proteção Crianças e Jovens, competindo: a) Dar parecer sobre os planos plurianuais e anuais de atividades do ACES e respetivos orçamentos, antes de serem aprovados; b) Acompanhar a execução dos planos de atividade, podendo para isso obter do diretor executivo do ACES as informações necessárias; c) Alertar o diretor executivo para factos reveladores de deficiências graves na prestação de cuidados de saúde; d) Dar parecer sobre o relatório anual de atividades e a conta de gerência, apresentados pelo diretor executivo; e) Assegurar a articulação do ACES, em matérias de saúde, com os municípios da sua área geográfica; f) Propor ações de educação e promoção da saúde e de combate à doença a realizar pelo ACES em parceria com os municípios e demais instituições representadas no conselho da comunidade; g) Dinamizar associações e redes de utentes promotoras de equipas de voluntariado.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	O Conselho da Comunidade possui o objetivo de aproximar os cuidados primários à comunidade e incentivar a participação de diferentes atores, tanto instituições como associações, que trabalham e desenvolvem a sua atividade no âmbito da saúde.

Projeto / Resposta	Gabinete Municipal de Saúde
Caraterização	O Gabinete Municipal de Saúde é uma estrutura física e funcional do Município de Braga, que articula as várias respostas municipais em saúde, promovendo ainda por si só, ou em rede, vários projetos destinados a diferentes tipos de públicos-alvo.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promover serviços de saúde municipais junto da população.

Projeto / Resposta	Campanhas de Sensibilização
Caraterização	O Município de Braga promove e associa-se recorrentemente a diversas entidades e iniciativas, efetuando diversas campanhas de sensibilização, através de variados meios, em áreas como a Dádiva de Sangue, Tabaco, Autismo, Cancro Cutâneo, entre outros.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Dotar a comunidade de mais e melhor informação sobre o objeto da campanha.

Projeto / Resposta	Comemoração de Efemérides
Caraterização	Diversas efemérides em saúde são devidamente assinaladas, através de diversos meios e formatos, abordando questões específicas de determinada doença ou contexto em saúde.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Dotar a comunidade de mais e melhor informação sobre o objeto da efeméride, promovendo assim a literacia em saúde.

Projeto / Resposta	Braga a Sorrir – Projeto C.A.S.O.
Caraterização	Programa de acesso à saúde oral para cidadãos adultos carenciados.
Público-Alvo	Munícipes com carência socioeconómica e com necessidades em medicina oral.
Objetivos	Resolução de problemas de cariz dentário, repercutindo-se este aspeto na sintomatologia de bem-estar de cada utente.

Projeto / Resposta	Centro Municipal Desporto Adaptado (CMDA)
Caraterização	Disponibilização de modalidades desportivas (karaté, escalada, sna golfe, dança, natação, ténis e patinagem), de forma gratuita, a munícipes portadores de deficiência, mediante participação meramente individual, ou através de instituições acolhedoras.
Público-Alvo	Munícipes portadores de deficiência, a título individual ou institucionalizados.

Objetivos	Promover a equidade na oferta desportiva a munícipes portadores de deficiência.
------------------	---

Projeto / Resposta	“Eu Já Passo Aqui”
Caraterização	O projeto envolve intervenção em travessias pedonais, tornando-as totalmente acessíveis, confortáveis e inteligentes, sobrelevando-as ao nível dos passeios, em betuminoso, dotadas de pavimentos podotáteis na aproximação às mesmas, iluminadas através de sistemas inteligentes, bem dimensionadas e deslocadas para os percursos mais intuitivos dos peões. Cumulativamente a intervenção estender-se-á a partir de cada uma das travessias escolhidas, à sua envolvente, efetuando-se o alargamento dos passeios e a eliminação de barreiras arquitetónicas.
Público-Alvo	Munícipes, particularmente os que possuem mobilidade condicionada.
Objetivos	Requalificar diversos pontos da cidade de forma a melhorar significativamente a mobilidade pedonal. Contribuir para que paulatinamente a cidade fique toda interligada com percursos pedonais de excelência, dando a este modo de locomoção condições de excelência, para que compita eficazmente com os restantes.

Projeto / Resposta	Balcão da Inclusão
Caraterização	O Balcão da Inclusão é um serviço de atendimento especializado para pessoas com deficiência/incapacidade e/ou familiares/cuidadores, protocolado com o Instituto Nacional para a Reabilitação.
Público-Alvo	Pessoas com deficiência / incapacidades, familiares e/ou cuidadores das pessoas com deficiência/incapacidade e público em geral que procurem informação sobre esta temática.
Objetivos	Melhorar a prestação de informação às pessoas com deficiência / incapacidade e suas famílias, garantir um atendimento personalizado e qualificado, efetuar o correto encaminhamento do cidadão na resolução dos seus problemas, prestar o apoio necessário ao estabelecimento dos contactos de outros organismos da Administração Pública e promover a inclusão na sociedade de informação.

Projeto / Resposta	Carrinha Transporte Utentes Portadores Deficiência
---------------------------	---

Caraterização	A transferência para os Municípios em matéria de transporte escolar ocorreu no ano 1984, com o Decreto – Lei nº 299/84 de 5 de setembro, tendo passado para os Municípios a competência legal para a organização, financiamento e controlo dos transportes escolares dos alunos dos ensinos básico e secundário. Compete aos Municípios assegurar o transporte escolar para os alunos com mobilidade reduzida que residam a + de 3Km entre casa e a escola pública, nos ensinos básico e secundário. Para além destes alunos e sempre que há necessidade de transportar utentes para as instituições, o Município de Braga tem atendido a estas situações.
Público-Alvo	Alunos com mobilidade reduzida que residam a + de 3Km entre casa e a escola pública, nos ensinos básico e secundário.
Objetivos	Assegurar que os alunos são transportados com meio de transporte adaptado a cada situação e sempre que possível ajudar outros que se encontrem com estas restrições na mobilidade.

Projeto / Resposta	Programa Autoestima
Caraterização	O Programa Autoestima é um programa de saúde, da responsabilidade da ARS Norte, possuindo como parceiros o Instituto da Droga e da Toxicodependência e dotado das seguintes valências: Contacto de proximidade com os trabalhadores do sexo através de Unidades Móveis; Atendimento nos Centros de Aconselhamento; Consulta médica; Diagnóstico e tratamento de IST; Planeamento Familiar; Rastreio do cancro do colo do útero e da mama; Consulta de enfermagem; Vacinação (Tétano e Hepatite B); Consulta de psicologia; Atendimento de serviço social; Distribuição de preservativos; Distribuição de folhetos informativos; Distribuição e troca de seringas; Disponibilização de instalações para cuidados de higiene (chuveiro e lavandaria).
Público-Alvo	Trabalhadores(as) do sexo.
Objetivos	Aumentar o nível de saúde dos trabalhadores do sexo, protegendo-os do risco de infeção pelo VIH e outras infeções sexualmente transmissíveis; Aumentar o nível de conhecimentos sobre IST / VIH e sobre medidas de prevenção; Promover a utilização de preservativos; Diagnosticar e tratar precocemente IST, cancro do colo do útero e da mama; Facilitar o acesso aos serviços de saúde e sociais; Promover o apoio psicológico e jurídico; Aumentar as taxas de cobertura das vacinas do tétano e hepatite B; Criar e manter uma base de dados epidemiológica; Partilhar informação, experiências e metodologias com os parceiros e com outros projetos que trabalham com a mesma população-alvo.

Projeto / Resposta	PRESSE – Programa de Educação Sexual em Saúde Escolar
Caraterização	O PRESSE é o Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar, promovido pela ARS Norte, I.P., inserido na área funcional e Promoção e Proteção da Saúde, do Departamento de Saúde Pública. O PRESSE apoia a implementação da educação sexual nas escolas de uma forma estruturada e sustentada, envolvendo um trabalho conjunto entre profissionais de saúde escolar e professores. É um programa implementado em escolas públicas e privadas da região Norte, em parceria com a DGEstE Norte inserido nos projetos educativos dos currículos das escolas. O PRESSE assenta na metodologia de projeto e na intervenção interdisciplinar.
Público-Alvo	O PRESSE tem como população-alvo alunos e professores do 1º, 2º, 3º ciclos do ensino básico e ensino secundário, envolvendo também pais, encarregados de educação, pessoal não docente e restante comunidade possuindo todos estes atores um papel ativo no desenvolvimento deste programa.
Objetivos	Contribuir para a diminuição de comportamentos de risco e para o aumento dos fatores de proteção em relação à sexualidade, dos alunos da região Norte. Contribuir para a inclusão nos projetos educativos e nos currículos das Escolas da região Norte, de um programa de educação sexual estruturado e sustentado.

Projeto / Resposta	Centro Comunitário de Rastreio +Abraço
Caraterização	Centro de rastreio dedicado às IST's (Infeções Sexualmente Transmissíveis).
Público-Alvo	População com comportamentos de risco no âmbito sexual.
Objetivos	Rastreio e deteção precoce de infeções sexualmente transmissíveis.

Projeto / Resposta	Programa de Apoio à Vacinação Infantil
Caraterização	Este programa promove o acesso gratuito a vacinas contra o rotavírus (Rotarix e RotaTeq), uma das principais causas de diarreia grave em lactentes e crianças jovens, e um dos diversos vírus que causam infeções comumente chamadas de gastroenterites.
Público-Alvo	Crianças até às 32 semanas, que integrem agregados familiares que se enquadrem até ao 3º escalão de rendimentos da Segurança Social.

Objetivos	Promover a diminuição do número de gastroenterites em lactentes.
------------------	--

Projeto / Resposta	Atendimento Social
Caraterização	O Atendimento Social permite efetuar atendimentos ao munícipe, promovendo uma subsequente articulação e encaminhamento para as diversas respostas sociais existentes.
Público-Alvo	Munícipes em estado de vulnerabilidade social.
Objetivos	Centralização de atendimento e articulação com as diversas respostas municipais disponíveis.

Projeto / Resposta	Bolsa BragaSol
Caraterização	A Bolsa BragaSol promove a atribuição de benefícios sociais no âmbito da isenção de taxas municipais, apoio técnico a projetos de construção, tarifas sociais de água, saneamento e transporte público gratuito. No sentido de melhorar as condições habitacionais dos cidadãos e famílias em situação de vulnerabilidade económica e social, este projeto auxilia também a realização de pequenas obras de reparação e requalificação de habitações degradadas.
Público-Alvo	Agregados familiares com carências socioeconómicas.
Objetivos	Melhorar as condições de habitabilidade e de vivência de pessoas/agregados familiares com carências socioeconómicas.

Projeto / Resposta	Teleassistência
Caraterização	A Teleassistência Domiciliar é um serviço disponível na Câmara Municipal de Braga desde 2017 ao abrigo do projeto Braga+65, através da parceria com a entidade prestadora do serviço, uma entidade pioneira na prestação deste serviço em Portugal.
Público-Alvo	Este serviço destina-se a munícipes residentes no concelho de Braga, com idade igual ou superior a 65 anos e em situação de isolamento e/ou acompanhados por pessoa fragilizada.
Objetivos	O Programa tem como objetivos gerais: - Ser um referencial na intervenção, combate e prevenção da situação de isolamento e proteção social aos idosos que se encontrem em situação de vulnerabilidade social; - Aumentar a segurança do Idoso;

	- Promover a rede familiar e social; - Promover os direitos das pessoas idosas, através da realização de ações de informação e sensibilização à população em geral.
--	--

Projeto / Resposta	Red May
Caraterização	Projeto europeu de cooperação entre o Município de Braga, a Junta da Galiza e a Universidade de Vigo. Trata-se de uma iniciativa de apoio pessoal personalizado e de prevenção de demências, dirigindo-se a pessoas com mais de 55 anos de idade, que promove ações gratuitas de serviços sociais (atendimento social, mediação com os serviços/respostas sociais), enfermagem (aconselhamento e rastreios), neuropsicologia (avaliação e estimulação cognitiva) e psicomotricidade (estimulação funcional).
Público-Alvo	Pessoas com mais de 55 anos, em situação de isolamento social.
Objetivos	O projeto visa proporcionar uma rede de vários serviços de proximidade na área social e da saúde mental, tendo como finalidade promover a qualidade de vida e o combate ao isolamento social.

Projeto / Resposta	Acompanhamento Social
Caraterização	Acompanhamento social junto dos agregados familiares e residentes das habitações sociais do concelho.
Público-Alvo	Habitantes dos bairros sociais do concelho, com maior vulnerabilidade social.
Objetivos	Redução da vulnerabilidade social, promovendo acompanhamento social junto dos habitantes dos bairros sociais do concelho.

Projeto / Resposta	(Re)Escrever o Nosso Bairro
Caraterização	Programa que se caracteriza por promover diversa formação e acessibilidade digital em contexto bairro social.
Público-Alvo	Agregados familiares dos bairros sociais do concelho.
Objetivos	Promover literacia em saúde através de vasto programa de formação e acesso digital gratuito.

Projeto / Resposta	Serviço de Apoio Domiciliário
Caraterização	Proporcionar aos idosos e pessoas com perda de autonomia a prestação no domicílio, de cuidados que assegurem temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e atividades da vida diária, evitando a sua institucionalização.
Público-Alvo	Idosos em situação de perda de autonomia.
Objetivos	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e suas famílias; Assegurar especificamente aos indivíduos e suas famílias a satisfação das suas necessidades básicas e atividades da vida diária; Combater situações de isolamento e falta de apoio (social e familiar) em que muitas pessoas vivem; Promover a manutenção do idoso no seu ambiente familiar retardando a sua institucionalização.

Projeto / Resposta	Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes
Caraterização	Proporcionar à população Migrante, nomeadamente Nacionais de Países Terceiros, um local de resposta às suas questões, informando e encaminhando o/a Migrante para a resolução mais adequada, face aos assuntos apresentados.
Público-Alvo	Migrantes - Nacionais de Países Terceiros.
Objetivos	Informar e encaminhar o Migrante face aos assuntos apresentados; Facilitar o acesso do Migrante aos recursos da comunidade; Promover a participação ativa do Migrante no seu processo de integração.

Projeto / Resposta	Hospital dos Bonequinhos
Caraterização	O Hospital dos Bonequinhos consiste num Hospital modelo, construído à escala dos mais pequenos, que acolhe os “bonequinhos” das crianças participantes, através da criação de momentos de proximidade e familiarização das crianças do pré-escolar, com toda a envolvente da prática médica, num ambiente lúdico e didático.
Público-Alvo	Crianças frequentadoras dos Jardins de Infância do concelho de Braga.

Objetivos	Sensibilização para as temáticas da saúde e o combate ao "medo da bata branca" por parte das crianças.
------------------	--

Projeto / Resposta	Sessões de Educação Ambiental
Caraterização	Este programa possui diversas abordagens, com diferentes temáticas: Alimentação saudável e sustentável, Saúde e Ambiente, Qualidade do ar, Radiações, Água, Ruído, Alterações Climáticas, Mobilidade sustentável, Jardinagem Sustentável, Plantas Aromáticas e Medicinais, Organismos Geneticamente Modificados, Agricultura Biológica, Hortas Convencionais, Verticais ou Inclusivas, Hortas nas varandas e As crianças e a horta
Público-Alvo	Juntas / Uniões de Freguesia; Instituições de ensino, IPSS's, entre outras. Agregados familiares de bairros sociais.
Objetivos	Sensibilizar para a temática em causa, em sessão teórica ou teórico-prática.

Projeto / Resposta	Rede Portuguesa dos Municípios Saudáveis (RPMS)
Caraterização	A Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis é uma associação de municípios que tem como missão apoiar a divulgação, implementação e desenvolvimento do projeto Cidades Saudáveis nos municípios que pretendam assumir a promoção da saúde como uma prioridade da agenda dos decisores políticos.
Público-Alvo	Municípios dos concelhos aderentes à RPMS.
Objetivos	Apoiar e promover a definição de estratégias locais suscetíveis de favorecer a obtenção de ganhos em saúde; Promover e intensificar a cooperação e a comunicação entre os municípios que integram a Rede e entre as restantes redes nacionais participantes no projeto Cidades Saudáveis da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Projeto / Resposta	Rede Europeia das Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde (RECSOMS)
Caraterização	A Rede Europeia de Cidades Saudáveis é constituída por cidades de vários países da região europeia, nomeadas após um processo de

	candidatura que envolve a resposta a um conjunto de critérios de designação e de elegibilidade definidos pela OMS.
Público-Alvo	Municípios dos concelhos aderentes à RECSOMS.
Objetivos	Apoiar e promover a definição de estratégias locais suscetíveis de favorecer a obtenção de ganhos em saúde; Promover e intensificar a cooperação e a comunicação entre os municípios que integram a Rede e entre as restantes redes nacionais participantes no projeto Cidades Saudáveis da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Projeto / Resposta	Mascote “Pintas”
Caraterização	Mascote do CRO de Braga para promoção e sensibilização contra o abandono animal e consequentemente a adoção responsável de animais errantes.
Público-Alvo	Municípios de Braga ou outras associações de proteção animal devidamente constituídas.
Objetivos	Luta contra o abandono de animais de companhia que se tornam um problema público de saúde (proliferação de zoonoses, problemas de ataques a pessoas e a animais, prejuízos financeiros, entre outros).

Projeto / Resposta	Rede de Parques Verdes Comunitários nas Freguesias
Caraterização	Rede constituída por Parques e Jardins, Parques de Merendas, Parques de Lazer, Zonas Balneares, Quinta Pedagógica e Espaços Verdes, que atingiram durante este ano 52 locais de fruição por parte dos bracarenses.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Melhorar a qualidade de vida dos bracarenses, disponibilizando espaços verdes de fruição comunitária.

Projeto / Resposta	Oxigenar Braga
Caraterização	Atividades diversas promovidas habitualmente no Dia Mundial da Floresta (21 de março) e Dia Mundial da Água (22 de março) envolvendo a oferta de plantas diversas e sua plantação,

	palestras/webinares, caminhadas, entre outras atividades promotoras da importância da floresta e da água.
Público-Alvo	Entidades diversas tais como Freguesias / Uniões de Freguesias, Instituições de Ensino, IPSS's, entre outras, desde que adotantes do Projeto Rios.
Objetivos	Sensibilizar para a importância da floresta e da água.

Projeto / Resposta	Florestar Braga
Caraterização	Aquando do Dia da Floresta Autóctone (23 de novembro) oferta de exemplares de árvores e arbustos da floresta autóctone, elaboração de granadas de sementes, palestras, etc.
Público-Alvo	Entidades diversas tais como Freguesias / Uniões de Freguesias, Instituições de Ensino, IPSS's, entre outras.
Objetivos	Sensibilizar para a Floresta Autóctone e para a necessidade da gestão de uma floresta sustentável.

Projeto / Resposta	Rede de Praias Fluviais
Caraterização	Braga possui atualmente duas praias fluviais devidamente certificadas, perspetivando-se o aumento deste número, através das melhorias promovidas junto das zonas balneares do Cavadinho (Crespos), Navarra e Ponte do Bico (Palmeira) ao nível das suas infraestruturas, segurança, valências e atividades.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Captar mais utilizadores/turistas e reter mais bracarenses que assim não terão de se deslocar para o litoral com todo o impacto subjacente.

Projeto / Resposta	School Bus
Caraterização	Tendo como foco a descarbonização da cidade junto das escolas localizadas no centro da cidade, em 2018, os TUB, em parceria com o Município, lançaram o projeto SCHOOLBUS, no âmbito dos LVpD - Laboratórios Vivos para a Descarbonização, promovendo assim a utilização do transporte público para 6 escolas e colégios do centro da cidade, tendo como ponto de partida locais com parques dissuasores, ou com a potencialidade de receberem parques dissuasores (park and ride), estrategicamente situados nas entradas

	da cidade. Atualmente já é utilizado por 8 estabelecimentos de ensino.
Público-Alvo	Alunos de 8 escolas e colégios do centro da cidade.
Objetivos	Descarbonização da cidade junto das escolas localizadas no centro da cidade.

Projeto / Resposta	(Con)viver o Bairro / Áreas Mais
Caraterização	Projeto caraterizado por criar zonas de velocidade muito reduzida, com percursos pedonais francos, confortáveis, sem barreiras arquitetónicas, totalmente acessíveis, limitando o espaço automóvel apenas ao estritamente necessário.
Público-Alvo	Municípios residentes em zonas consideradas de “bairro”.
Objetivos	Promoção dos modos sustentáveis, o aumento da segurança rodoviária, a melhoria da acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida, a gestão do estacionamento e circulação viária, a redução dos níveis de gases de efeito de estufa e a consequente melhoria da qualidade de vida das populações.

Projeto / Resposta	Semana Europeia da Mobilidade
Caraterização	Projeto internacional que pretende assinalar, ao longo de uma semana, iniciativas que abordem a temática da mobilidade sustentável.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Sensibilização dos cidadãos para a necessidade de mudança de comportamentos no que se refere às opções de mobilidade.

Projeto / Resposta	Renovação Frota TUB/EM
Caraterização	Renovação da frota dos TUB/EM, num investimento que ascende a 10 milhões de euros, prevendo-se um cofinanciamento de 3,6 milhões de euros e que permitirá a concretização da renovação da nossa frota. Atualmente já fazem parte da frota 13 viaturas movidas a propulsão 100% elétrica, estando prevista a construção duma estação de enchimento para abastecimento GNL durante o ano de 2021.

Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Reduzir a emissão de gases de efeito de estufa, a poluição atmosférica, o congestionamento, o ruído e o consumo de energia.

Projeto / Resposta	PART - Programa de Apoio à Redução Tarifária nos Transportes Públicos
Caraterização	O PART inclui uma redução tarifária de 16% para todos os passes de carregamento mensal e promove melhorias de oferta nas linhas do Bom Jesus e as que servem os hospitais público e privados do Concelho. Após a aprovação através do Orçamento de Estado, o financiamento do PART - Programa de Apoio à Redução Tarifária nos Transportes Públicos, tem por objetivo combater as externalidades negativas associadas à mobilidade, nomeadamente a exclusão social, a emissão de gases de efeito de estufa, a poluição atmosférica, o congestionamento, o ruído e o consumo de energia.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Combater as externalidades negativas associadas à mobilidade, nomeadamente a exclusão social, a emissão de gases de efeito de estufa, a poluição atmosférica, o congestionamento, o ruído e o consumo de energia.

Projeto / Resposta	Tarifa Especial Eventos TUB/EM
Caraterização	Com a tarifa especial de eventos (1€), disponibiliza-se um serviço de transporte dedicado à cidade e aos seus cidadãos, promovendo uma melhor resposta nos principais eventos da cidade, salvaguardando o fluxo de trânsito entre participantes no evento e os habitantes em geral.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Contributo para melhorar a qualidade de vida dos cidadãos, na sua mobilidade, comodidade e conforto, trabalhando de forma colaborativa com o Município e outras entidades da cidade na organização de eventos e celebrações da Cidade.

Projeto / Resposta	Mobilidade Partilhada (Trotinetes)
---------------------------	---

Caraterização	Braga possui mais de 500 trotinetes partilhadas, através de três operadoras, promovendo um modelo sustentável e com enormes benefícios na mobilidade da cidade. O Município encontra-se também a desenvolver esforços na aquisição, a título experimental, de uma plataforma de integração de dados, que permitirá perceber as dinâmicas das viagens dos bracaraenses e elaborar estudos para futuros investimentos na mobilidade leve pela cidade. É intenção intensificar algumas ligações por toda a cidade, promovendo a mobilidade partilhada e leve, nas zonas da Universidade do Minho, Variante da Encosta, INL, Centro da Cidade, Zona do Estádio Municipal e outros tantos espaços que podem beneficiar destas alternativas para os cidadãos.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promoção da mobilidade suave no concelho de Braga.

Projeto / Resposta	Cuidar Braga
Caraterização	Projeto que permite aos proprietários, em vez de queimarem os sobrantes agrícolas ou florestais, possam destroçar os materiais e integrá-los no solo ou com eles fazerem cobertura do solo ou composto.
Público-Alvo	Proprietários florestais e agrícolas com a colaboração das Juntas / Uniãos de Freguesia.
Objetivos	Reduzir o risco de incêndio e o agravamento do estado da qualidade do ar associado a queimas e queimadas, aumentando o conteúdo da matéria orgânica no solo.

Projeto / Resposta	Sensibilização Consumo Água Torneira
Caraterização	Divulgação de publicações de sensibilização para o consumo de água da torneira, através da utilização das redes sociais da AGERE e imprensa. Criação da personagem da “Cristalina”, para divulgação das dicas junto do público infantojuvenil.
Público-Alvo	População em geral.

Objetivos	Promover um maior consumo da água da torneira, reduzindo os consumos de água provenientes de captações próprias.
------------------	--

Projeto / Resposta	Sensibilização para os riscos da utilização indevida de captações próprias
Caraterização	Ação que pretende avaliar a qualidade das águas subterrâneas provenientes de captações próprias e perceber a evolução ao longo do tempo. Ação que visa essencialmente as freguesias de periferia da cidade, onde a probabilidade de existência de captações particulares é maior. A divulgação será efetuada através das Juntas de Freguesia e Igrejas Paroquiais. Propõem-se a colheita de amostras e análise gratuita em laboratório interno da AGERE à qualidade da água proveniente de abastecimentos alternativos aos interessados. Posteriormente serão efetuadas nas Juntas / Uniões de Freguesia, ações de sensibilização, pós-laborais, de esclarecimento e divulgação de resultados.
Público-Alvo	Detentores de captações próprias de água.
Objetivos	Alertar para os riscos do consumo da água proveniente das captações próprias. Percecionar a evolução da qualidade das águas subterrâneas que abastecem as captações próprias.

Projeto / Resposta	Sensibilização para a utilização dos reservatórios prediais
Caraterização	Distribuição de folheto informativo com as boas práticas de utilização e conservação de reservatórios prediais.
Público-Alvo	Alojamentos com existência de reservatórios prediais.
Objetivos	Alertar para a necessidade de higienização dos reservatórios prediais, de modo à manutenção da qualidade da água.

Projeto / Resposta	Projeto Rios
Caraterização	Este projeto prevê a criação de grupos de quatro pessoas (no mínimo) adotando um troço de 500 metros de rio, assumindo o compromisso de o monitorizar pelo menos na primavera e outono,

	remetendo o relatório para a ASPEA e CMB e fazendo uma melhoria (plantação de galeria ripícola, limpeza, exposição fotográfica, etc.).
Público-Alvo	Público em geral, mas, maioritariamente escolas.
Objetivos	Aumentar o espírito de cidadania e científico entre a população e o conhecimento do estado das linhas de água do concelho.

Projeto / Resposta	Monitorização Rio Este e Rio Cávado
Caraterização	Análises bacteriológicas semanais, na época de maior calor, em diversos pontos do Rio Este e do Rio Cávado.
Público-Alvo	Público em geral.
Objetivos	Localizar as descargas, forma a debelar as mesmas e melhorar a qualidade da água e assim aumentar a sua biodiversidade e o usufruto dos espaços pela população.

Projeto / Resposta	Regeneração Parques Habitacionais Sociais
Caraterização	Reabilitação integral dos bairros sociais das Enguardas e Santa Tecla.
Público-Alvo	Agregados familiares dos bairros sociais das Enguardas e Santa Tecla.
Objetivos	Promover a regeneração e reabilitação da habitação social do concelho, promovendo melhor qualidade de vida junto dos agregados familiares com maior vulnerabilidade social.

Projeto / Resposta	Kiss & Go
Caraterização	Projeto que consiste na reserva de lugares de paragem de automóveis destinados unicamente à tomada e largada de crianças. A paragem deverá ter a duração máxima de um minuto, pelo que as crianças devem ter a capacidade para, nesse breve período temporal, saírem do automóvel com os seus pertences, sem que o condutor desligue o motor, garantindo a reserva do lugar para o veículo seguinte. Estes lugares estão devidamente sinalizados e pintados de azul para que surtam maior efeito nos automobilistas e seja bem perceptível a sua função, apelando ao cumprimento das condicionantes destes

	lugares e fazendo com que sejam tirados os benefícios a que se destinam. A introdução destes lugares é combinada com a implementação, nessas zonas, de medidas de acalmia de tráfego e definição de zonas 30 (velocidade máxima de 30Km/h).
Público-Alvo	Comunidades escolares.
Objetivos	Aumentar o fluxo de trânsito e a segurança rodoviária junto das escolas.

Projeto / Resposta	Adesão à Rede de Sistema de Águas Residuais (SAR)
Caraterização	Ação que visa o aumento do número de alojamentos localizados na área de intervenção da entidade gestora ligados à rede pública SAR.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Aumento de alojamento ligados às infraestruturas do serviço de recolha e drenagem da rede pública, de modo a assegurar um destino adequado de águas residuais recolhidas.

Projeto / Resposta	Ações Sensibilização (lançamento indevido de óleos, fibras, resíduos, fitofármacos, fármacos e detergentes)
Caraterização	Distribuição de folheto informativo com as boas práticas de utilização da rede de águas residuais. Divulgação de posts de sensibilização nas redes sociais da AGERE.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Alertar para os riscos de utilização indevida do sistema de águas residuais.

Projeto / Resposta	Recolha de Óleos Lubrificantes
Caraterização	Projeto que viabiliza a recolha, de forma gratuita, de óleos lubrificantes, junto dos TUB ou estaleiros da CMB.
Público-Alvo	Proprietários de máquinas e viaturas em geral.
Objetivos	Reduzir o risco de derrame e contaminação através de óleos lubrificantes nas linhas de água ou solo.

Projeto / Resposta	Concurso Escola Mais Verde
Caraterização	O Concurso “Escola Mais Verde” é uma iniciativa do Município de Braga, cujo objetivo principal é incentivar o espírito de cidadania e de empreendedorismo de todas as crianças e jovens envolvidos e, em conjunto com a comunidade escolar, tornar a curto prazo os jardins de infância e as escolas mais bonitas, e a longo prazo formar cidadãos que saibam produzir hortícolas, enquadrados numa agricultura sustentável e desse modo, fazer com que estimem os espaços verdes públicos, participem ativamente na vida comunitária, sejam saudáveis e desenvolvam um salutar gosto pela Natureza.
Público-Alvo	Comunidades escolares do concelho de Braga.
Objetivos	Criação de hortas nas escolas e com os prémios fornecer as escolas com alfaia agrícola e outros materiais.

Projeto / Resposta	Programa Eco-Escolas
Caraterização	O Programa Eco-Escolas é um programa internacional da “Foundation for Environmental Education”, desenvolvido em Portugal desde 1996 pela ABAE. Pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. O programa é coordenado a nível internacional, nacional, regional e de escola. Esta coordenação multinível permite a confluência para objetivos, metodologias e critérios comuns que respeitam a especificidade de cada escola relativamente aos seus alunos e características do meio envolvente. O plano de ação é desenhado por cada escola e deverá tomar em conta a Agenda de prioridades de ação/intervenção decidida pelo Conselho Eco-Escolas. Em paralelo, as escolas são desafiadas a participar em diversos subprojectos que procuram (in)formar, aprofundar e premiar o trabalho no âmbito de temáticas específicas.
Público-Alvo	Comunidades escolares do concelho de Braga.
Objetivos	Mobilizar as escolas públicas e privadas a aderirem ao programa da ABAE em que são apoiadas nas iniciativas de cariz ambiental. Promover a consciência para a Educação Ambiental e Sustentabilidade.

Projeto / Resposta	Rota das Eco-Escolas
Caraterização	Consiste na realização de um percurso/itinerário que liga as diversas escolas (Eco-Escolas) do concelho através da passagem de um Testemunho e que

	termina no Município, passando por um ou mais espaços florestais ou verdes do concelho. Pressupõe a adoção de compromissos e a realização de Ações associadas ao conceito #ecoescolasfazpeloclima.
Público-Alvo	Comunidades de Eco-Escolas.
Objetivos	Dar a conhecer a zona envolvente das Eco-Escolas e criando hábitos de deslocação suave entre alunos e docentes.

Projeto / Resposta	Projeto “Transportes e Cidadania”
Caraterização	De modo a desenvolver consciências e envolver as gerações futuras para os problemas de mobilidade e seus impactos, os TUB deram início ao projeto “Transportes e Cidadania” no ano de 2015. Projeto este que tem sido replicado, todos os anos desde então e que tem impactado de forma muito positiva os mais jovens, sensibilizando-os para a mobilidade urbana sustentável. E porque o processo da cultura para a mobilidade sustentável começa desde muito cedo, em cada ação, os TUB sensibilizam os mais novos para a utilização dos transportes públicos e dos modos ativos (a pé e de bicicleta) inculcando-lhes boas práticas de segurança, abrangendo alunos em idade de começarem a deslocar-se de forma autónoma.
Público-Alvo	Todas as instituições de ensino da cidade de Braga.
Objetivos	Cultura e sensibilização dos mais jovens para a mobilidade urbana sustentável.

Projeto / Resposta	Ecovias
Caraterização	Braga possui atualmente duas ecovias, ambas objetivando uma extensão na sua implementação. A Ecovia do Este cresceu a montante, perspetivando-se novo aumento a jusante. A Ecovia do Cávado encontra-se em fase de extensão a jusante, ligando a Ponte de Prado à Ponte do Bico.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Dotar o concelho de ecovias, permitindo um usufruto das excelentes condições naturais do concelho.

Projeto / Resposta	Rede Ciclável (Parte I)
---------------------------	--------------------------------

Caraterização	A rede ciclável do concelho de Braga inclui a ciclovia do Este e a Ciclovia da Variante da Encosta. Esta última encontra-se a ser alvo de requalificação e extensão. Este projeto contempla, ao nível pedonal, a criação de novas travessias e a requalificação das existentes, medidas para promover o seu atravessamento seguro, a acalmia do tráfego e reduzindo o seu efeito barreira, promovendo assim mais e melhores condições para os portadores de meio de locomoção suave. Esta via ciclável possui atualmente 6.9km, à qual será acrescida mais 8.5km, provenientes da Variante do Fojo.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Alterar o paradigma da mobilidade no concelho de Braga; Promover a mobilidade suave, melhorando diversos indicadores relacionados com o excesso de trânsito automóvel.

Projeto / Resposta	Hortas Comunitárias
Caraterização	As Hortas Comunitárias envolvem a cedência de talhões de terreno, mediante regulamento próprio, permitindo o cultivo de bens alimentares, para consumo próprio.
Público-Alvo	Residentes nas Juntas / Uniãos de Freguesia aderentes ao projeto.
Objetivos	Aumentar o consumo de hortícolas, promovendo a autonomia alimentar e a economia circular.

Projeto / Resposta	Hortas Sociais e Escolares
Caraterização	As Hortas Sociais e Escolares envolvem a criação de talhões de terreno em Escolas e IPSS's, permitindo o cultivo de bens alimentares, para consumo próprio.
Público-Alvo	IPSS e Escolas aderentes.
Objetivos	Aumentar o consumo de hortícolas, valorizar a agricultura, desfazer preconceitos sobre o meio rural, promovendo a autonomia alimentar e a economia circular.

Projeto / Resposta	Concurso “A Minha Escola é Mais Eficiente”
Caraterização	É um projeto desenvolvido pelo Município que visa comportamentos mais eficientes, poupando energia da qual não necessitamos,

	criando hábitos de desligar luz da sala de aula quando não é utilizada, quando a luz do sol é suficiente, eliminado o stand-by, etc. Este projeto envolve toda a comunidade escolar. As três escolas mais eficientes conquistam prémios monetários.
Público-Alvo	Alunos pertencentes a Jardins de Infância e Escolas Básicas.
Objetivos	Sensibilizar para a necessidade de adoção de comportamentos mais eficientes, tanto no local de trabalho como no espaço individual de cada um.

Projeto / Resposta	Semana Europeia Prevenção Resíduos
Caraterização	Iniciativa constituída por diversas atividades que fomentem a necessidade de redução da produção de resíduos e formas de reutilização e reciclagem. Alguns dos temas desencadeados ao longo desta iniciativa são: Evitar e reduzir a produção de resíduos na origem; Reutilização e Preparação para reutilização; Separação de resíduos e Reciclagem; Dia Europeu de Ação de limpeza (Clean-Up Day). Desencadear soluções diversas como produzir sabões a partir de óleos alimentares usados, levar as sobras das refeições do restaurante para casa, oferecer sacos de pano em detrimento dos de plástico, etc.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Sensibilizar ao máximo a população para a problemática dos resíduos, em particular a prevenção, motivando a responsabilização individual de cada cidadão.

Projeto / Resposta	Reabilitação Bairro Social Andorinhas
Caraterização	Intervenção no âmbito da melhoria da eficiência energética do edificado no Bairro Social das Andorinhas, conforme candidatura ao programa Norte2020.
Público-Alvo	Agregados familiares do Bairro Social das Andorinhas.
Objetivos	Reabilitação do Bairro Social das Andorinhas, promovendo uma melhor sustentabilidade ambiental e eficiência energética.

Projeto / Resposta	Campanha de Vacinação Antirrábica e Controlo de Outras Zoonoses
Caraterização	Campanha pública de vacinação entre a zoonose (raiva) em animais de companhia (canídeos) e controlo de outras zoonoses (leishmanioses, dermatomicoses, sarna p.e).
Público-Alvo	Todos os residentes em território nacional detentores de animais de companhia.
Objetivos	Controlo de zoonoses várias e promoção da saúde pública.

Projeto / Resposta	Projeto “Socorro Animal”
Caraterização	Recolha 24 horas por 365 dias no ano, de animais errantes na via pública. Animais acidentados, doentes ou feridos, recolhidos pelos Bombeiros Sapadores de Braga, sendo posteriormente encaminhados para assistência hospitalar.
Público-Alvo	Todos os animais feridos, acidentados ou doentes na via pública no concelho de Braga.
Objetivos	Promoção da saúde pública através da recolha na via pública de animais errantes cujo estado de saúde é desconhecido, permitindo o controlo de zoonoses e promovendo o conceito de “One Health”.

Projeto / Resposta	Projeto “Revive”
Caraterização	Projeto Nacional da DGS de monitorização de diversas zoonoses através de vetores em animais. O Município de Braga e a AGERE E.M. colaboram na recolha de carraças e encaminhamento das mesmas para a ACES de Braga afim de despiste de doenças como a Doença de Lyme e a Rickettsiose.
Público-Alvo	Todos os animais do Concelho de Braga portadores de carraças.
Objetivos	Monitorização de Zoonoses.

Projeto / Resposta	Projeto “CED Municipal”
Caraterização	Promoção através de Associações de Proteção Animal da Captura-Esterilização-Devolução de felídeos em colónias no Município de Braga.
Público-Alvo	Colónias de felídeos no concelho de Braga.

Objetivos	Promoção do conceito “Uma Só Saúde” através de identificação eletrónica, vacinação antirrábica, desparasitação interna e externa dos felídeos, monitorização de doenças zoonóticas e esterilização. A nomeação de um cuidador dos animais da colónia permite monitorizar a saúde desses animais e evita as insalubridades.
------------------	--

Projeto / Resposta	Implementação do Plano Vigilância Resistências Antimicrobianas
Caraterização	Monitorização de parâmetros definidos pela Autoridade Veterinária Nacional no âmbito do PVRAM (Plano Vigilância Resistências Antimicrobianas) a nível do concelho de Braga. Consiste na recolha aleatória de amostras de carne nos talhos do concelho de Braga e envio para o INIAV (Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária).
Público-Alvo	Talhos do concelho de Braga.
Objetivos	Controlo e monitorização das resistências aos antimicrobianos e defesa do conceito “One Health” e promoção da saúde pública e segurança dos alimentos.

Projeto / Resposta	Promoção e Reforço do Centro de Recolha Oficial (CRO) de Braga
Caraterização	O CRO de Braga recolhe canídeos e felídeos em situação de abandono/errância, promovendo a sua recolha e alojamento temporário em local oficial. O plano médico e profilático inclui a promoção da saúde pública e controlo de zoonoses (vacinação antirrábica, desparasitação externa e interna, controlo de dermatites zoonóticas, controlo da leishmaniose, entre outras). Recolha de animais com comportamento agressivo e outros que se encontram em situação que potencia acidentes de viação, etc.
Público-Alvo	Todos os canídeos e felídeos errantes do concelho de Braga.
Objetivos	Promoção da adoção de canídeos e de felídeos reduzindo a errância dos animais de estimação, execução de medidas profiláticas e defesa da saúde pública (tratamentos médicos e recolha de cadáveres na via pública e quarentena de animais suspeitos e sequestros sanitários, entre outros) e promoção do conceito “One Health”.

Projeto / Resposta	Parques Caninos
Caraterização	Criação de espaços abertos à população em geral com canídeos para exercício diário e passeio higiénico.
Público-Alvo	Todos os detentores de canídeos do concelho de Braga.
Objetivos	Promoção de saúde animal e secundariamente a defesa da saúde pública reduzindo as áreas de conspurcação com fezes nos espaços públicos do concelho de Braga.

Projeto / Resposta	Protocolo de Medicina Veterinária Social
Caraterização	Apoio de âmbito social a animais abandonados e famílias carenciadas que desta forma podem proporcionar os cuidados Médico-Veterinários ao seu animal de estimação, a custos controlados/reduzidos, nos Centros de Atendimento Médico-Veterinários aderentes.
Público-Alvo	Detentores carenciados de animais de companhia do concelho de Braga.
Objetivos	Promoção da saúde pública através da promoção da saúde animal; Implementação do conceito “Uma Só Saúde” e criação de uma rede de medidas sociais que reduzam o abandono de animais devido a problemas financeiros.

Projeto / Resposta	Campanha Extraordinária de Esterilização
Caraterização	Esterilização de canídeos e felídeos do Município de Braga com detentor individual ou de associações de proteção animal legalmente constituídas.
Público-Alvo	Canídeos e felídeos do concelho de Braga.
Objetivos	Redução a curto/médio prazo da população de animais de estimação no concelho de Braga que tem impacto direta e indiretamente na saúde pública.

Projeto / Resposta	Desincentivação do Uso de Plástico
---------------------------	---

Caraterização	O Município de Braga aderiu ao Pacto Português para o Plástico e tem implementado soluções que permitem reduzir a produção de resíduos de plástico em diversas atividades continuadas ou pontuais.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Reduzir a produção de resíduos de plástico de uso único.

Projeto / Resposta	Rede de Percursos – Trilhos
Caraterização	O concelho de Braga possui já mais de 280 quilómetros de trilhos e caminhos devidamente sinalizados, ascendendo já a 15 percursos disponíveis para os amantes da natureza. A presente rede de percursos possui uma brochura digital e app, permitindo conhecer de uma forma mais rápida e interativa os espaços naturais do concelho.
Público-Alvo	Público em geral.
Objetivos	Aumentar o conhecimento do concelho e a valorização do mesmo, aumentando a prática de caminhada e de passeios de bicicleta por rede de percursos naturais devidamente sinalizados.

Projeto / Resposta	Remoção Fibrocimento Estabelecimentos Ensino
Caraterização	O amianto há muito que se encontra reconhecido como uma substância que pode provocar danos na saúde, situação que provocou a sua proibição de utilização e remoção gradual dos vários edifícios a partir de 2005. Comummente utilizado em edifícios escolares, a remoção do amianto no concelho de Braga encontra-se na sua última fase, ao entrarem em curso durante este ano, obras de remoção nas últimas escolas sinalizadas: EB Coucinheiro, EB2,3 Lamações, EB2,3 Mosteiro e Cávado, EB2,3 Palmeira, EB Fraião, EB Nogueira e EB Figueiredo.
Público-Alvo	Alunos das escolas do concelho.
Objetivos	Promover um ambiente salutar para os alunos das escolas do concelho de Braga.

Projeto / Resposta	Alertas / Monitorização Níveis Ozono
---------------------------	---

Caraterização	Sistema de medição / monitorização dos níveis de ozono na atmosfera em Braga. Quando este nível é elevado, a CCDR-N comunica esta situação junto do Município de Braga que, posteriormente, comunica junto dos munícipes que previamente se inscrevam para receber este tipo de comunicação.
Público-Alvo	População em geral e cidadãos com problemas de saúde do foro respiratório e/ou cardíaco em particular.
Objetivos	Reduzir o risco de saúde para os cidadãos mais sensíveis de forma a realizarem menos atividades fisicamente exigentes nos períodos com maiores concentrações de ozono.

Projeto / Resposta	Programa Municipal Combate Obesidade (PMCO)
Caraterização	O Programa Municipal de Combate à Obesidade possui a sua atividade protocolada com o Hospital de Braga, acolhendo diversos utentes que se encontram a aguardar realização de cirurgia bariátrica. Durante este período, estes utentes possuem enquadramento técnico especializado e sessões individualizadas de exercício físico, cum uma periodicidade dupla semanal, localizadas no Estádio 1º de Maio. A segunda fase deste programa, avançará brevemente, destinada a crianças e jovens e seus agregados familiares.
Público-Alvo	Indivíduos a aguardar cirurgia bariátrica.
Objetivos	Apoiar e promover a perda de peso nos utentes que aguardam cirurgia bariátrica; Inculir hábitos de vida saudável junto da população em estado de obesidade ou pré-obesidade.

Projeto / Resposta	Chá com Estórias
Caraterização	É um projeto municipal, em parceria com o GIS da Casa de Saúde do Bom Jesus, que pretende sensibilizar a comunidade em geral para os problemas de saúde mental e combater o estigma da doença psiquiátrica. O Chá com Estórias realiza-se mensalmente, no segundo sábado de cada mês, de tarde, entre as 14h30 e as 17h00.

Público-Alvo	Familiares/cuidadores e pessoas com doença psiquiátrica.
Objetivos	Promover um clima, em grupo, através de um contexto informal, no qual os familiares/cuidadores e as pessoas com doença psiquiátrica se apoiem mutuamente e se reúnam em contextos sociais.

Projeto / Resposta	Café Memória
Caraterização	O Café Memória é um projeto protocolado com a Alzheimer Portugal, em parceria com o ACeS Braga. É um local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, aos seus familiares, amigos e cuidadores para partilha de experiências e suporte mútuo. As sessões ocorrem mensalmente e decorrem no segundo sábado de cada mês, entre as 10h00 e as 12h00, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva.
Público-Alvo	Pessoas com problemas de memória ou demência, aos seus familiares, amigos e cuidadores.
Objetivos	Potenciar um ambiente acolhedor, reservado e seguro onde se facilita a interação entre todos; disponibiliza apoio emocional e informação útil, promovendo a participação das pessoas em atividades lúdicas e estimulantes, com o apoio de profissionais de saúde ou de ação social, num contexto informal.

Projeto / Resposta	Congresso Internacional Demências
Caraterização	Encontro único de especialistas nacionais e internacionais. Pretende ser um marco pioneiro na prevenção e nos cuidados. Marca certamente pela reflexão e mudança de paradigma na prevenção. Momento de reflexão sobre os direitos e as boas práticas nos cuidados específicos e especializados para as pessoas com demência, bem como dos seus cuidadores, quer formais quer informais.
Público-Alvo	Público em geral, profissionais de saúde, instituições no âmbito da demência, cuidadores e familiares de pessoas com demência.
Objetivos	Encontro de especialistas nacionais e internacionais; Um marco na área das demências e nos cuidados; Mudança de paradigma com incidência na prevenção; Promoção da reflexão do caminho traçado até ao presente; Potenciar o caminho de direitos e boas práticas nos cuidados específicos e especializados para as pessoas com demência e dos seus cuidadores.

Projeto / Resposta	Habitação de Transição
Caraterização	A BragaHabit possui habitação destinada à transição para a autonomia de pessoas com Doença Mental, pós período de reabilitação na Casa de Saúde do Bom Jesus.
Público-Alvo	Pessoas em processo de reabilitação pós intervenção em internamento por doença mental.
Objetivos	Promover autonomia de pessoas em reabilitação por doença mental.

Projeto / Resposta	Regime Fruta Escolar
Caraterização	Programa instituído pela Comissão Europeia, tendo em conta vários objetivos, nomeadamente fomentar estilos de vida saudáveis, criar hábitos de alimentação saudável nas crianças aumentando assim, de forma sustentável, a proporção de fruta e legumes no regime alimentar das crianças, contribuindo para melhorar a qualidade nutricional da oferta alimentar na perspetiva da obtenção de ganhos em saúde no futuro, a curto e longo prazo e com o objetivo prioritário de combater a obesidade. O RFE implica a distribuição de duas peças de fruta por semana aos alunos do 1.º ciclo do ensino básico que frequentem estabelecimentos de ensino público. O Município de Braga aderiu a este programa desde o início da sua implementação no ano letivo de 2009/2010. Em 2014 alargou a distribuição de fruta ao ensino pré-escolar.
Público-Alvo	Alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do Ensino Básico do ensino público do Concelho de Braga.
Objetivos	Aumentar a proporção de frutas e legumes no regime alimentar das crianças; Potenciar uma alimentação saudável; Prevenir diversas doenças crónicas associadas a maus hábitos de alimentação.

Projeto / Resposta	Programa “5 ao Dia”
Caraterização	O Programa “5 ao Dia” tem como objetivo a promoção do consumo diário de 5 porções de frutas e hortícolas junto das crianças em idade escolar, de modo a potenciar uma alimentação saudável e promover

	a alteração de hábitos alimentares com vista à condução de estilos de vida saudáveis, contribuindo para a prevenção de diversas doenças crónicas associadas à alimentação, nomeadamente a obesidade. A mensagem a divulgar assenta nos benefícios do consumo diário de, pelo menos, 5 porções de produtos hortofrutícolas sobre o mote “5 ao Dia, Faz Crescer com Energia!”. O Programa é desenvolvido nas instalações do Mercado Abastecedor da Região de Braga.
Público-Alvo	Alunos do 4.º ano do 1.º ciclo do Ensino Básico do ensino público do Concelho de Braga.
Objetivos	Fomentar o consumo de, pelo menos, 5 porções de frutas e legumes diários nas crianças; Potenciar uma alimentação saudável; Prevenir diversas doenças crónicas associadas a maus hábitos de alimentação.

Projeto / Resposta	“Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável”
Caraterização	Programa criado pela APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil do qual o Município de Braga é parceiro. Este programa combina materiais educativos protagonizados por um grupo inspirador de personagens-modelo que ganham «superpoderes» através da ingestão de alimentos saudáveis e técnicas de educação não-formal. Os conteúdos Heróis da Fruta são desenvolvidos por uma equipa multidisciplinar de especialistas e respeitam todos os referenciais de nutrição infantil e alimentação saudável, educação para a saúde e literacia em saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), Direção Geral da Saúde (DGS) e Direção Geral da Educação (DGE). Programa gratuito de educação para a saúde, concebido para motivar crianças a adotar e manter hábitos saudáveis, através de um modelo pedagógico inovador desenhado para jardins-de-infância e escolas básicas do 1.º ciclo. Para além do incentivo diário ao consumo da fruta, o projeto leva às crianças lições importantes sobre alimentação, nutrição, exercício físico, higiene, bem-estar, proteção ambiental, poupança, entre muitos outros valores de cidadania que as ajudam a crescer mais saudáveis, ativas e felizes.
Público-Alvo	Alunos do pré-escolar e 1.º ciclo do Ensino Básico do ensino público e privado.
Objetivos	Incentivar as crianças a ingerirem fruta todos os dias, na escola e em casa; Conhecer a importância dos alimentos saudáveis para a manutenção da saúde;

	Encorajar as crianças a orgulharem-se de praticar um estilo de vida saudável; Despertar a comunidade para os benefícios das pequenas mudanças nos hábitos diários.
--	--

Projeto / Resposta	Projeto “Curte iogurte”
Caraterização	É um projeto pedagógico, do qual o Município de Braga é parceiro, focado na promoção de uma alimentação saudável e de estilos de vida ativos, com destaque para o papel do iogurte como opção interessante nos momentos de lanche.
Público-Alvo	Alunos do 1.º ciclo do Ensino Básico do ensino público e privado.
Objetivos	Informar, sensibilizar e mobilizar para as boas práticas do consumo diário de iogurte; Promover o iogurte e a sua importância numa alimentação saudável e, especificamente, nos momentos de lanche (refeições intercalares), no âmbito de um estilo de vida saudável.

Projeto / Resposta	Semana da Alimentação
Caraterização	Semana temática dedicada à confeção de diversos alimentos da época de cultivo.
Público-Alvo	Crianças finalistas do pré-escolar e ensino básico.
Objetivos	Aprender a confeccionar com alimentos da época.

Projeto / Resposta	Atelier de Cozinha
Caraterização	Atelier dedicado à confeção de broa tradicional minhota, com mistura de três farinhas, ou doces típicos.
Público-Alvo	Crianças finalistas do pré-escolar e ensino básico, seniores e portadores de Necessidades Educativas Especiais.

Objetivos	Aprender a origem do pão, do seu ciclo, dos cereais e da forma tradicional de se fazer a broa de mistura do Minho, alertando para a redução das quantidades de sal; Aprender a elaborar doces típicos de Braga, alertando para a necessidade da redução do açúcar, ou utilizando formas alternativas mais saudáveis.
------------------	--

Projeto / Resposta	Atelier Kit de Hortas
Caraterização	Atelier dedicado à elaboração de uma floreira com algumas plantas / sementes de hortícolas, aromáticas e flores comestíveis.
Público-Alvo	Crianças finalistas do pré-escolar e ensino básico, seniores e portadores de Necessidades Educativas Especiais.
Objetivos	Ensinar a diversidade de plantas comestíveis que são muito úteis para a diversificação alimentar.

Projeto / Resposta	Centro de Medicina Desportiva de Braga
Caraterização	O Centro de Medicina Desportiva de Braga (CMDDB) é um serviço prestado pelo Município de Braga, promovendo Exames Médico Desportivos junto da população em geral e dos atletas federados em particular.
Público-Alvo	População em geral e praticantes desportivos, formais ou informais, em particular.
Objetivos	Promover a segurança dos praticantes desportivos, nomeadamente na sua aptidão cardiovascular.

Projeto / Resposta	PELT – Programa de Escolas Livres de Tabaco
Caraterização	O “Programa Escolas Livres de Tabaco” (PELT) da responsabilidade do Departamento de Saúde Pública (DSP) da ARS Norte, surge em 2006, em parceria com a ex-Direção Regional de Educação do Norte (DREN), para ser aplicado nas escolas do 3º ciclo do ensino básico de toda a Região Norte de Portugal, tendo como Finalidade - contribuir para evitar ou atrasar a idade de início do consumo de tabaco por parte dos jovens escolarizados.
Público-Alvo	Alunos do 3º ciclo do ensino básico.

Objetivos	A inclusão no projeto educativo das escolas, da prevenção e controlo do tabagismo; A promoção da cessação tabágica junto da comunidade escolar (profissionais docentes e não docentes, alunos e pais); A formação dos professores nesta temática; Desenvolvimento de competências para a adoção de estilos de vida saudáveis por parte dos alunos, e colaboração com a restante comunidade na promoção e criação de ambientes saudáveis.
------------------	--

Projeto / Resposta	Equilibrium Social Circus
Caraterização	Projeto de prevenção de problemas de comportamento na adolescência, através da metodologia do Circo Social. O Circo Social é uma abordagem baseada na fusão inovadora entre as artes circenses e a intervenção social, que atua como agente de transformação psicossocial.
Público-Alvo	Adolescentes em contexto escolar, dos 10 aos 14 anos.
Objetivos	Prevenção face a comportamentos aditivos, tais como álcool e tabaco.

Projeto / Resposta	Comunidade Terapêutica e Reinserção Social
Caraterização	Programa geral para o tratamento de pessoas dependentes de substâncias psicoativas ilícitas, álcool e com duplo diagnóstico e consequente reabilitação.
Público-Alvo	Pessoas dependentes de substâncias psicoativas ilícitas e álcool.
Objetivos	Tratamento e reabilitação de pessoas dependentes de substâncias psicoativas ilícitas; Tratamento e reabilitação de pessoas com dependência alcoólica; Tratamento de pessoas com duplo diagnóstico – dependência química e outras perturbações psiquiátricas associadas.

Projeto / Resposta	Intervenção Meio Prisional
---------------------------	-----------------------------------

Caraterização	Programa geral para o tratamento de pessoas dependentes de substâncias psicoativas ilícitas, álcool e com duplo diagnóstico e consequente reabilitação.
Público-Alvo	Pessoas dependentes de substâncias psicoativas ilícitas e álcool, em contexto prisional.
Objetivos	Tratamento e reabilitação de pessoas dependentes de substâncias psicoativas ilícitas; Tratamento e reabilitação de pessoas com dependência alcoólica; Tratamento de pessoas com duplo diagnóstico – dependência química e outras perturbações psiquiátricas associadas.

Projeto / Resposta	“Os Piratas Vão à Piscina”
Caraterização	Programa desportivo municipal efetuado em parceria com os Agrupamentos de Escolas e Juntas / Uniões de Freguesia aderentes, que visa a deslocação das crianças matriculadas nos jardins de infância do concelho, junto da Piscina Municipal de Tebosa, afim de promover adaptação ao meio aquático.
Público-Alvo	Alunos matriculados nos Jardins de Infância do concelho.
Objetivos	Fomentar a motivação e o gosto pelo exercício físico em meio aquático; Efetuar adaptação ao meio aquático e introdução às técnicas de deslocamento aquático.

Projeto / Resposta	Escolas de Natação
Caraterização	Programa desportivo municipal que promove adaptação ao meio aquático e técnicas de deslocamento aquático a partir dos 4 anos de idade na Piscina Municipal de Maximinos e Piscina Municipal de Tebosa.
Público-Alvo	Todos os munícipes que pretendam efetuar adaptação ao meio aquático e posterior ensino das técnicas de deslocamento aquático.
Objetivos	Promover adaptação ao meio aquático e ensino de técnicas de deslocamento aquático; Incentivar a prática de exercício físico em meio aquático.

Projeto / Resposta	Turmas de Manutenção
Caraterização	Programa desportivo municipal que disponibiliza aulas de natação e hidroginástica de forma articulada, na Piscina Municipal de Maximinos.
Público-Alvo	Todos os munícipes que pretendam efetuar atividade física em meio aquático, com uma dupla valência – natação e hidroginástica.
Objetivos	Incentivar à aquisição de hábitos de vida saudável, através da disponibilização de exercício físico em meio aquático.

Projeto / Resposta	Centro Municipal de Marcha e Corrida
Caraterização	Programa desportivo tutelado pela Federação Portuguesa de Atletismo, ao qual o Município de Braga se associou. Disponibiliza 5 sessões semanais de apoio técnico à marcha e à corrida, contando com polos no Parque Desportivo da Rodovia e Complexo Desportivo da Ponte.
Público-Alvo	Todos os munícipes que pretendam efetuar marcha e corrida com enquadramento técnico.
Objetivos	Promover hábitos de vida saudável na população, através de disponibilização de programa de apoio técnico na marcha e corrida; Promover a prática desportiva de uma forma segura e supervisionada tecnicamente.

Projeto / Resposta	Hidroginástica
Caraterização	Programa desportivo municipal que disponibiliza a atividade fitness aquática – hidroginástica, na Piscina Municipal da Rodovia e Piscina Municipal de Tebosa.
Público-Alvo	Todos os munícipes com mais de 16 anos que pretendam efetuar aulas de hidroginástica.
Objetivos	Promover hábitos de vida saudável na população, através de disponibilização de aulas de hidroginástica.

Projeto / Resposta	MEXE-TE Braga
Caraterização	Programa desportivo municipal que promove a prática desportiva <i>fitness</i> de forma gratuita, estabelecendo parcerias com diversos ginásios e health clubs do concelho, para a sua realização. Efetua-se todos os domingos de manhã pelas 10h00, em diversos locais, pré-definidos, convidando todos os bracarenses para a sua prática.
Público-Alvo	Todos os bracarenses.
Objetivos	Fomentar a adoção de hábitos de vida saudável, através do aumento do número de bracarenses adeptos da prática desportiva fitness.

Projeto / Resposta	Caminhadas pelo Ambiente
Caraterização	Organização de uma caminhada em data acertada entre a CMB e a JF/UF correspondente.
Público-Alvo	Público em geral com a colaboração das JF/UF.
Objetivos	Dar a conhecer a rede de percursos e a riqueza patrimonial do concelho, e ao mesmo tempo realizar atividades físicas.

Projeto / Resposta	BragActiva
Caraterização	Programa desportivo municipal dirigido à população sénior, promovendo o exercício físico de forma variada, utilizando caminhadas, dança, equilíbrios e reforço muscular. Efetua-se em dois grandes polos centrais (Parque Desportivo da Rodovia e Complexo Desportivo da Ponte), difundindo-se também por um vasto conjunto de freguesias do concelho, promovendo uma oferta de proximidade.
Público-Alvo	População sénior do concelho de Braga.
Objetivos	Promover hábitos de vida saudável e o envelhecimento ativo na população sénior; Promover o combate ao isolamento social desta faixa etária.

Projeto / Resposta	Natação Sénior
---------------------------	-----------------------

Caraterização	Programa desportivo municipal dirigido à população sénior, efetuado em meio aquático, através de aulas de hidroginástica adaptadas a este público alvo específico. Possui oferta nas três piscinas municipais climatizadas (Maximinos, Rodovia e Tebosa).
Público-Alvo	População sénior do concelho de Braga.
Objetivos	Promover hábitos de vida saudável e o envelhecimento ativo na população sénior; Promover o combate ao isolamento social desta faixa etária.

Projeto / Resposta	Boccia Sénior
Caraterização	Programa desportivo municipal dirigido à população sénior, disponibilizando a modalidade de Boccia a esta população específica, promovendo o raciocínio e estratégia fundamentais para o processo de jogo. Promove uma oferta de proximidade ao deslocar-se às várias freguesias e IPSS's do concelho.
Público-Alvo	População sénior do concelho de Braga.
Objetivos	Promover hábitos de vida saudável e o envelhecimento ativo na população sénior; Promover o combate ao isolamento social desta faixa etária.

Projeto / Resposta	Academia do Conhecimento
Caraterização	O projeto visa a partilha de conhecimentos a pessoas com mais de 60 anos, residentes no concelho de Braga. Foi criado em 2015 e insere-se na linha da promoção da longevidade e combate ao isolamento da população idosa. Objetiva a valorização pessoal e social do público sénior através da aquisição de conhecimentos, vivência e partilha de experiências e prevê a realização de atividades educativas, sociais, culturais e de convívio semanal. Este é um projeto totalmente gratuito. O principal objetivo passa por promover a valorização do papel social destas pessoas, impulsionando as suas experiências; otimizar a sua ocupação de tempo livre com ações de sensibilização e informação, relacionadas com diversas áreas do saber; facilitar a interação e as relações de suporte positivas entre pares, potenciando uma rede de apoio informal que funcione fora do projeto; contribuir para o aumento da autoestima, qualificação, satisfação e realização; sensibilizar instituições e a sociedade em geral para que reconheçam o idoso

	como cidadão proativo e produtivo; assegurar ofertas formativas adequadas e estimulantes que vão ao encontro das preferências e capacidades de cada um e fomentar o voluntariado social.
Público-Alvo	População sénior do concelho de Braga.
Objetivos	Promoção da melhoria da qualidade de vida, aprendizagem ao longo da vida e envelhecimento ativo; Áreas de atuação: Leitura, História, Artes Plásticas, Saúde e Bem-Estar, Inglês e Literacia Digital.

Projeto / Resposta	Avóspedagem
Caraterização	Este projeto assenta numa perspetiva intergeracional de combate à solidão e isolamento dos idosos, através do alojamento de jovens universitários, não residentes no concelho, em habitações de seniores.
Público-Alvo	Estudantes universitários e população sénior do concelho de Braga.
Objetivos	Combate ao isolamento da população sénior.

Projeto / Resposta	PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos
Caraterização	Programa desportivo municipal dirigido a doentes oncológicos, promovendo a sua reabilitação física e psicológica, através da implementação de sessões de treino aplicadas no Estádio 1º de Maio.
Público-Alvo	Doentes oncológicos em processo de reabilitação.
Objetivos	Fomentar a reabilitação do portador de doença oncológica, promovendo o seu bem-estar físico e psicológico.

Projeto / Resposta	PMCO – Programa Municipal de Combate à Obesidade
Caraterização	Programa desportivo municipal dirigido à população em estado de pré-obesidade e obesidade, sob acompanhamento do Hospital de Braga, promovendo um plano integrado de exercício físico especificamente delineado para cada utente em particular, promovido no Estádio 1º de Maio

Público-Alvo	Munícipes em estado de obesidade e pré-obesidade, acompanhados pelo Hospital de Braga.
Objetivos	Promover hábitos de vida saudável e a reabilitação junto de munícipes em estado de obesidade e pré-obesidade; Promover o seu bem-estar físico e psicológico junto desta população específica.

Projeto / Resposta	Diabetes em Movimento
Caraterização	Programa desportivo que visa promover terapia não farmacológica junto de munícipes com diabetes tipo II, sinalizados pelos médicos de medicina-geral e familiar do ACeS Braga. Possui efetividade no Pavilhão Municipal de Lamações.
Público-Alvo	Munícipes com diabetes tipo II diagnosticados e sinalizados por médicos de medicina geral e familiar do ACeS Braga.
Objetivos	Implementar terapia não farmacológica através do exercício físico.

Projeto / Resposta	Hidroterapia
Caraterização	O Programa de Hidroterapia pretende criar um efeito terapêutico nos seus utentes, utilizando para o efeito o meio aquático.
Público-Alvo	O programa de hidroterapia destina-se a toda a população do concelho de Braga, que possua patologia capaz de ser tratada em ambiente aquático.
Objetivos	Possui como principais objetivos o aumento do bem-estar físico, o aumento do controlo postural, o aumento da amplitude de movimentos, o aumento da coordenação global, a melhoria da dissociação de movimentos, a normalização do tônus muscular, a melhoria das perceções táteis, a melhoria da estruturação espacial e a melhoria das funções cognitivas.

Projeto / Resposta	Eco XXI
Caraterização	O ECOXXI é um programa de educação para a sustentabilidade, implementado em Portugal pela ABAE desde 2005, dirigido principalmente aos técnicos e decisores dos municípios

	considerados agentes privilegiados de promoção do desenvolvimento sustentável a nível local. É composto por 21 indicadores de sustentabilidade local, este programa pretende avaliar a prestação dos municípios, reconhecendo como eco-municípios os que demonstram a implementação de boas práticas, políticas e ações em torno de alguns temas considerados chave: Educação Ambiental para o Desenvolvimento Sustentável; Sociedade Civil; Instituições; Conservação da Natureza; Ar; Água; Energia; Resíduos; Mobilidade; Ruído; Agricultura; Turismo e Ordenamento do Território. Ao aferir a qualidade do desempenho do Município constitui-se ainda como uma ferramenta de gestão interna, apontando caminhos e metas no sentido da sustentabilidade.
Público-Alvo	Técnicos e decisores do Município.
Objetivos	Visa a identificação e o reconhecimento de boas práticas de sustentabilidade, valorizando, entre outros aspetos, a educação no sentido da sustentabilidade e a qualidade ambiental.

6. Análise dos Resultados e Conclusão

Ao longo deste Plano Municipal de Saúde caracteriza-se não apenas o estado de saúde dos bracarenses, mas também as respostas atualmente existentes nesta comunidade, promovidas por diversas entidades que apresentam respostas em saúde no concelho, quer de âmbito público, quer privado.

A pertinência deste Plano Municipal de Saúde revela-se também no binómio problema-resposta, uma vez que, se apresenta neste documento a primeira análise deste binómio, permitindo assim aferir as necessidades e as respostas atualmente disponíveis.

Para esta análise, revela-se de primordial importância a definição dos vários níveis de prevenção em saúde. A prevenção assume-se como uma designação cada vez mais comum, em toda a sua prática clínica. De acordo com a caracterização, as atividades preventivas podem ser classicamente divididas em quatro grandes grupos: prevenção primária, secundária, terciária e quaternária.

Começando pela prevenção primária, podemos definir que possui como grande objetivo o evitar do aparecimento da doença. Estabelecem-se como atividades que promovem hábitos ou estilos de vida saudáveis, tais como alimentação, exercício físico, vacinação, o aumento e melhoria do processo de literacia em saúde e as respostas efetuadas no contexto ambiental e social em que nos inserimos.

A prevenção secundária tem como objetivo diminuir as sequelas ou consequências da doença já diagnosticada, quer ao nível dos sintomas / qualidade de vida, quer ao nível da mortalidade. Habitualmente incidem sobre a prescrição de fármacos, consubstanciando-se que as medidas de prevenção secundária se constroem sobre as medidas de prevenção primária, que se mantêm como os alicerces de qualquer atividade preventiva.

Podemos referir que a prevenção terciária consiste nos procedimentos clínicos que reduzem o impacto e as consequências da doença na vida das pessoas,

como por exemplo processos de reabilitação ou utilização de mecanismos de adaptação à doença.

Ressalvando que todos os cuidados médicos, incluindo os preventivos, têm o potencial de provocar prejuízo ao doente, e que a intervenção médica excessiva é uma ameaça para o doente que contacta com o Sistema de Saúde, a prevenção quaternária assume-se como a não realização de procedimentos no âmbito de cuidados de saúde que possam, por si só, ser excessivos ou lesivos para o paciente.

Perante as anteriores classificações, e de uma forma muito simples, poderemos afirmar que a prevenção primária estará acessível a um elevado número de entidades, enquanto que as restantes prevenções (secundária a quaternária), apenas dizem respeito a entidades relacionadas com o Sistema Nacional de Saúde.

Como fundamento para esta análise, serão tidos em consideração as principais recomendações e necessidades emanadas pelo Plano Local de Saúde 2014-2016, com extensão a 2020, efetuado pelo ACeS Braga, nomeadamente:

1. Ao nível dos índices de mortalidade de morbilidade, promover a sua menor incidência provocada por:

- a) Tumor maligno do cólon e reto;
- b) Tumor maligno da laringe, traqueia, brônquios e pulmão;
- c) Tumor maligno da mama feminina;
- d) Tumor maligno do estômago;
- e) Doenças cérebro-cardiovasculares.

2. Ao nível dos determinantes da saúde, promover:

- a) Menos hipertensos;
- b) Menos diabéticos;
- c) Menos obesos;
- d) Menos dislipidémicos;
- e) Menos consumo de tabaco;

- f) Menos consumo de álcool;
- g) Mais atividade física;
- h) Menos consumo de sal;
- i) Maior consumo de frutas e verduras.

Também, analisando este mesmo documento, foram já definidas várias estratégias em saúde pela Unidade de Saúde Pública de Braga, onde muitas das respostas existentes se consubstanciam, efetuando-se aqui a efetiva análise do binómio problema-resposta.

Realça-se que no processo de seleção das estratégias de saúde devemos ter presente que a maioria dos fatores de risco está associada a várias doenças ou causas, pelo que, atuando sobre estes fatores podemos reduzir múltiplas doenças.

As estratégias de saúde são implementadas, sobretudo, através de programas e projetos com impacto conhecido na saúde, desenvolvidos pelos diversos atores, operacionalizando-os quando executam os respetivos Planos de Atividades. Importa implementar os programas e projetos de promoção de saúde em todos os níveis de cuidados bem como na comunidade, em particular na população escolar.

Objetivam-se assim as seguintes estratégias, por tipologia de prevenção:

1. Prevenção primária:

- a) Prevenção do consumo de tabaco;
- b) Aumento do consumo de frutas e legumes e redução do consumo de gorduras
- c) saturadas;
- d) Promoção da prática de exercício físico;
- e) Projetos de promoção do aleitamento materno;
- f) Prevenção do consumo de álcool;
- g) Utilização dos meios de proteção individual nos locais de trabalho na prevenção do Tumor Maligno de Traqueia, Brônquios e Pulmão;
- h) Divulgação de informação sobre estilos de vida saudáveis.

2. Prevenção secundária:

- a) Consulta de cessação tabágica;
- b) Controlo das dislipidémicos, hipertensão arterial, diabetes mellitus e obesidade;
- c) Desintoxicação alcoólica;
- d) Tratamento médico ou cirúrgico atempado das cardiopatias isquémicas e enfartes do miocárdio;
- e) Continuação dos rastreios e referenciação dos casos suspeitos de Tumor Maligno da Mama Feminino.

3. Prevenção terciária:

- a) Via verde para os Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC);
- b) Referenciação atempada para a consulta de Medicina Física e Reabilitação dos casos de AVC;
- c) Integração na Rede de Cuidados Continuados de Saúde Integrados nos casos de AVC, com possibilidade de recuperação funcional;
- d) Reinserção dos consumidores de álcool (atividades conjuntas com o IDT);
- e) Criação de grupos de autoajuda (Tumor Maligno da Mama Feminino e Tumor Maligno de Traqueia, Brônquios e Pulmão).

Perante as estratégias definidas pelo Plano Local de Saúde elaborada pela Unidade de Saúde Pública do ACeS Braga, apresentam-se atualmente as seguintes respostas promovidas no concelho de Braga:

Estratégia	Resposta	Entidade
Prevenção do consumo de tabaco	PELT – Programa Escolas Livres Tabaco	ACeS Braga
	Equilibrium Social Circus	Município de Braga Projeto Homem
Aumento do consumo de frutas e legumes e redução do consumo de gorduras saturadas	Regimes de Fruta Escolar	Município de Braga IFAP
	Programa “5 ao Dia”	Município de Braga MARB Associação “5 ao Dia”
	“Heróis da Fruta – Lanche Saudável”	Município de Braga Heróis da Fruta

		APCOI
	PASSE – Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar	ACeS Braga
Promoção da prática de exercício físico	“Os Piratas Vão à Piscina”	Município de Braga Juntas/Uniãoes Freguesia Agrupamentos Escolas
	Escolas Natação	Município de Braga
	Turmas Manutenção	Município de Braga
	Centro Municipal Marcha e Corrida	Município de Braga Federação Portuguesa Atletismo
	Hidroginástica	Município de Braga
	MEXE-TE Braga	Município de Braga
	Caminhadas pelo Ambiente	Município de Braga Juntas/Uniãoes Freguesia
	BragActiva	Município de Braga Juntas/Uniãoes Freguesia
	Natação Sénior	Município de Braga Juntas/Uniãoes Freguesia
	Boccia Sénior	Município de Braga Juntas/Uniãoes Freguesia
Projetos de promoção do aleitamento materno	-	-
Prevenção do consumo de álcool	Equilibrium Social Circus	Município de Braga Projeto Homem
Utilização dos meios de proteção individual nos locais de trabalho	-	-
Divulgação de informação sobre estilos de vida saudáveis	Campanhas de Sensibilização	Município de Braga
	Comemoração Efemérides	Município de Braga
	Sessões de Educação Ambiental	Município de Braga

Perante o exposto, efetuando-se uma célere análise da relação problema-resposta, verifica-se o seguinte:

1. Aplicação de programas de prevenção do consumo do tabaco, aumento do consumo de frutas e legumes e redução do consumo de gorduras saturadas apenas efetuado em contexto escolar (1º, 2º e 3º ciclo);
2. Elevada oferta e variedade de programas e recintos desportivos, com capacidade de aplicação local, permitindo assim boa política de promoção da prática de exercício físico;

3. Ausência de programas de promoção do aleitamento materno;
4. Reduzido e redutor programa de intervenção no âmbito da prevenção do consumo de álcool;
5. Ausência de programas que promovam a utilização dos meios de proteção individual nos locais de trabalho na prevenção do Tumor Maligno de Traqueia, Brônquios e Pulmão;
6. Reduzida e desarticulada intervenção na divulgação sobre estilos de vida saudável.

Cumulativamente, de acordo com os objetivos e preocupações do Município de Braga, assumem-se como centrais as seguintes áreas de intervenção municipal.

- a) Saúde Mental / Demências;
- b) Aumento Literacia Saúde;
- c) Apoio Grupos Populacionais Vulneráveis;
- d) Educação para a Saúde;
- e) Mobilidade Suave / Redução Tráfego;
- f) Economia Circular e Descarbonização;
- g) Criação de Parques Verdes.

Neste sentido, atendendo às estratégias definidas pelo Plano Local de Saúde, às respostas atualmente existentes, aos objetivos e preocupações municipais, e à avaliação contínua do contexto em que nos inserimos, torna-se premente a implementação de novos projetos que possuam assim uma resposta à necessidade detetada:

Projeto / Resposta	Educação para a Saúde
Caraterização	Criação de um programa que vise a Educação para a Saúde na sua plenitude, agrupando e articulando as várias respostas promovidas isoladamente pelo Município, nomeadamente na vertente da alimentação, exercício físico, ambiente, sustentabilidade, implementado por uma equipa multidisciplinar especialista em cada uma das distintas áreas.
Público-Alvo	Alunos do 1º, 2º e 3º ciclos dos Agrupamentos de Escolas do concelho.

Objetivos	Dotar os alunos do concelho de conhecimentos e de uma visão integrada sobre o tema da educação para a saúde.
------------------	--

Projeto / Resposta	Newsletter da Saúde
Caraterização	Com o objetivo de fomentar a literacia em saúde, o Município pretende iniciar a elaboração de uma newsletter digital, com periodicidade trimestral, que aborde várias questões na área da saúde, promovendo assim mais conhecimento junto da comunidade.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Fomentar o acréscimo da literacia em saúde, comunicando aspetos em saúde fundamentais para a comunidade.

Projeto / Resposta	Parceria Comerciantes do Mercado Municipal
Caraterização	No sentido de alavancar o consumo de legumes, o Município pretende efetuar uma parceria com os comerciantes do Mercado Municipal, fomentando a venda do “legume do mês” ou do “cabaz de produção local”. Esta medida pretende ainda promover receitas com a utilização dos referidos legumes, formas de armazenamento, entre outros aspetos de relevante importância.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Fomentar o consumo de legumes e da produção de origem local.

Projeto / Resposta	Dependência Ecrã / Jogo (Game Off)
Caraterização	Em parceria com o Projeto Homem, o Município de Braga pretende lançar um novo programa que objete um combate à dependência dos ecrãs e do jogo em contexto digital, situação que durante este período de pandemia proliferou de forma bastante considerável.
Público-Alvo	Crianças e jovens do concelho de Braga, com efeito de dependência do ecrã / jogo.
Objetivos	Combater a dependência generalizada do ecrã / jogo.

Projeto / Resposta	Comportamentos Aditivos (Álcool e Tabaco)
Caraterização	Perante a análise da capacidade de resposta atual se dirigir apenas a crianças e jovens do 1º, 2º e 3º ciclo do ensino básico, torna-se importante a criação de campanhas de sensibilização dirigidas ao ensino secundário e universitário que promova a exclusão de comportamentos aditivos.

Público-Alvo	Alunos do ensino secundário e ensino superior.
Objetivos	Combater a dependência de comportamentos aditivos.

Projeto / Resposta	Serviço de Apoio ao Cuidador
Caraterização	Apesar do início da implementação de legislação sobre o assunto, a análise social permite observar a dificuldade que os cuidadores informais possuem ao nível da sua capacitação, em áreas tão importantes como o conhecimento da própria doença, apoio psicológico, jurídico, social, entre outros.
Público-Alvo	Cuidadores informais.
Objetivos	Promover a capacitação plena do cuidador informal, repercutindo-se no bem-estar do indivíduo portador de doença mental / demência.

Projeto / Resposta	Serviço Municipal Psicologia
Caraterização	Destinado a pessoas com situação de vulnerabilidade social, o Município de Braga pretende dotar estes munícipes de um gabinete que objetive o apoio psicológico, capacitando-os para ultrapassar alguma fase de maior sensibilidade.
Público-Alvo	Munícipes com debilidade psicológica e debilidade social.
Objetivos	Promover apoio psicológico a pessoas com debilidade social, incapazes de recorrer a este apoio no âmbito privado.

Projeto / Resposta	Serviço Municipal Nutrição
Caraterização	Destinado a pessoas com situação de vulnerabilidade social, o Município de Braga pretende dotar estes munícipes de um gabinete que objetive o apoio nutricional.
Público-Alvo	Munícipes com debilidade social e desequilíbrios nutricionais.
Objetivos	Promover apoio nutricional a pessoas com debilidade social, incapazes de recorrer a este apoio no âmbito privado.

Projeto / Resposta	Serviço Municipal Prescrição Exercício Físico
Caraterização	Constatando-se um número crescente de munícipes que efetuam o seu exercício físico de uma forma autónoma, no sentido de garantir a correta execução do mesmo, torna-se premente a

	disponibilização deste gabinete que preste apoio ao nível da prescrição e orientação do exercício.
Público-Alvo	Munícipes em geral.
Objetivos	Garantir uma correta execução do exercício físico, promovendo assim a segurança de todos os praticantes.

Projeto / Resposta	Programa Envelhecimento Ativo
Caraterização	Constatando-se a diversidade de oferta municipal dirigida à população sénior, torna-se pertinente a articulação entre toda a oferta e seus utentes entretanto fidelizados, promovendo desta forma a criação de uma ampla base de utentes e a sua disseminação pelos diversos programas existentes, garantindo assim a sua máxima eficiência.
Público-Alvo	População sénior do concelho de Braga.
Objetivos	Promover uma maior eficiência e conhecimento dos vários programas dirigidos à população sénior, garantindo um programa articulado e diversificado de envelhecimento ativo.

Projeto / Resposta	Programa Abem
Caraterização	Conscientes da dificuldade sentida por muitos munícipes para a aquisição de medicamentos fundamentais para o seu estado de saúde e bem-estar, sobretudo pelo impacto causado pelo estado pandémico, o Município de Braga pretende integrar o programa Abem, que se caracteriza por ser uma rede solidária de medicamento, possibilitando desta forma o acesso gratuito a medicamentos com receita médica, por parte de pessoas integradas em agregados familiares de maior vulnerabilidade social.
Público-Alvo	Agregados familiares com maior vulnerabilidade social.
Objetivos	Permitir o acesso a medicamentos por parte de agregados familiares com maior vulnerabilidade social.

Projeto / Resposta	Colocação Desfibriladores Automáticos Externos (DAE's)
Caraterização	No sentido de salvaguardar a saúde de público e participantes desportivos em vários edifícios e infraestruturas desportivas municipais, o Município pretende implementar uma rede de DAE's capaz de salvaguardar alguma situação de emergência que possa eventualmente ocorrer.
Público-Alvo	População em geral e praticantes desportivos das instalações desportivas sob gestão municipal.
Objetivos	Salvaguardar a segurança de público e praticantes desportivos.

Projeto / Resposta	Monitorização Radão
Caraterização	Avaliar o nível de ozono dos edifícios, nomeadamente escolares, dada a tendência de calafetagem crescente dos espaços e a presença de rochas graníticas por todo o concelho.
Público-Alvo	Todos os utilizadores de espaços públicos fechados, incidindo sobretudo em alunos e docentes.
Objetivos	Reduzir a exposição a este gás cancerígeno por parte de alunos e docentes.

Projeto / Resposta	Prevenção Legionella
Caraterização	No sentido de salvaguardar a segurança da população em geral, o Município de Braga pretende implementar um programa de monitorização e prevenção da proliferação da Legionella em fontes de água.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Monitorizar e prevenir a proliferação da Legionella em fontes de água.

Projeto / Resposta	Sensibilização Redução Açúcar e Sal Restauração e Similares
Caraterização	O Município pretende encetar uma política de sensibilização para a redução dos níveis de açúcar e sal em contexto restauração e pastelaria.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promover redução dos níveis de açúcar e sal em restauração e pastelaria, garantindo uma melhor qualidade alimentar junto da população.

Projeto / Resposta	Sensibilização Melhoria Oferta Máquinas Vending
Caraterização	Constatando-se a reduzida qualidade nutricional na oferta existente em grande parte das máquinas de vending do concelho, o Município pretende encetar uma campanha de sensibilização, iniciando por alterar o paradigma nas máquinas existentes nos edifícios municipais.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promover oferta de melhor qualidade nutricional / alimentar nas máquinas de vending, assegurando desta forma uma alimentação saudável junto dos utilizadores.

Projeto / Resposta	Equipa Multidisciplinar Saúde
---------------------------	--------------------------------------

Caraterização	Perante a vasta abrangência do conceito de saúde e diversidade de promotores de programas que asseguram a sua promoção e salvaguarda, pretende-se efetuar a constituição de uma equipa multidisciplinar, que reúna trimestralmente, e que permita construir uma visão macro da saúde no concelho, contando com representantes das seguintes áreas / pelouros municipais: • <i>Desporto e Saúde;</i> • <i>Juventude;</i> • <i>Ambiente;</i> • <i>Educação;</i> • <i>Urbanismo;</i> • <i>Coesão Social;</i> • <i>Recursos Humanos;</i> • <i>Veterinária;</i> • <i>AGERE;</i> • <i>TUB;</i> • <i>BragaHabit</i>
Público-Alvo	Universo Municipal.
Objetivos	Promover uma constante monitorização do Plano Municipal de Saúde;

Projeto / Resposta	Sensibilização para Consultas Rotina / Exames Rastreio
Caraterização	Atendendo à necessidade de deteção precoce de eventuais problemas de saúde, pretende-se efetuar uma campanha de sensibilização para a necessidade que, de uma forma regular, se efetuem consultas de rotina / exames de rastreio.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promover uma deteção precoce de eventuais problemas de saúde.

Projeto / Resposta	Sensibilização Dádiva Sangue
Caraterização	Pretende-se com este projeto efetuar uma parceria com o Banco de Sangue, no sentido de efetuar campanhas de sensibilização para esta a necessidade de dádiva de sangue.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promover um aumento das reservas de sangue do Banco de Sangue.

Projeto / Resposta	Sensibilização para a Utilização de Meios de Proteção Individual nos Locais de Trabalho
Caraterização	Sensibilizar a população em geral para a necessidade de utilização de meios de proteção individual em ambiente laboral, especialmente os que salvaguardem a saúde do aparelho respiratório, promovendo assim a saúde pessoal.

Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promover diminuição de problemas de saúde do foro respiratório, sob influência laboral.

Projeto / Resposta	Projeto UMOB Braga
Caraterização	O Projeto UMOB consagra-se como uma zona intermodal de excelência, criando uma peça inovadora que incorpora em simultâneo diversas características de arrojo. Contempla um sistema de informação muito completo para pessoas de mobilidade reduzida, o qual inclui informação sonora para cegos acerca das linhas e horários, bem como a disponibilização de informação escrita à altura adequada para ser lida por utilizadores de cadeira de rodas. Engloba uma plataforma de embarque elevada 30cm face à pista do autocarro, para que a entrada nos veículos tenha o desnível minimizado ou eliminado. Possui ainda podotáteis de aviso da diferença de nível existente e do local de embarque. Todas estas características asseguram o seu forte caráter inclusivo. O abrigo da paragem incorpora bicicletários para reforçar o seu caráter intermodal, uma vez que este local se encontra num ponto importante da Rede Ciclável planeada pelo Município.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Criação de um interface modal que permite facilitadas permutas entre transportes públicos e meios de locomoção suave.

Projeto / Resposta	Rede Ciclável e Ecovias
Caraterização	A Rede Ciclável encara-se como uma forma muito benéfica de deslocação na cidade, assumindo-se como uma solução bastante competitiva nas deslocações urbanas. Este Rede pretende ser alvo de mudanças bastantes significativas, cuja evolução se apresenta por fases. Contempla zonas sinalizadas de acalmia da velocidade de trânsito e criação de eixos de ligação entre as escolas, centro da cidade, vias cicláveis existentes e equipamentos de intermodalidade nas duas primeiras fases. As duas fases seguintes envolverão vias segregadas e medidas de acalmia de tráfego nas vias em questão.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Promover a alteração do paradigma da mobilidade no concelho, dirigindo o foco para os meios de locomoção suave, em condições de segurança; Incentivo á utilização de meios de locomoção suave, em condições de segurança; Criação de uma rede ciclável na zona de maior densidade populacional;

	Descarbonização e diminuição de trânsito.
--	---

Projeto / Resposta	Laboratório de Inovação Urbana
Caraterização	Projeto estratégico ao nível da relação com as Universidades, e que procura explorar o potencial de inovação que acontece nos laboratórios em Braga. Trata-se de um laboratório de experimentação especificamente dedicado à territorialização em ambiente urbano, com o suporte da investigação produzida pelos parceiros científicos deste projeto, que se considera fundamental para garantir o funcionamento da infraestrutura tecnológica que será implementada e os serviços associados.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	O LIU tem como objetivo gerir toda informação, produzir modelos de avaliação através dos indicadores de desempenho e gerar alertas que motivem a adoção de medidas corretivas (a curto e a médio prazo), bem como o de promover atividades de educação para a descarbonização nas áreas temáticas abrangidas pelo projeto.

Projeto / Resposta	Parque Eco-Monumental das Sete Fontes
Caraterização	Criação do parque da cidade, dotando-a de um espaço verde de lazer e fruição pública. Será disponibilizada junto dos munícipes em geral, durante este ano, uma área de 6 hectares, em modo natural.
Público-Alvo	População em geral.
Objetivos	Dotação do concelho de um parque da cidade.

O Plano Municipal de Saúde é um documento estratégico e um instrumento de apoio à Gestão, que permitirá aos decisores fazer as melhores escolhas e continuar a promover ganhos em saúde.

Neste sentido, importa atualizar este plano sempre que estejam disponíveis dados mais atuais, permitindo desta forma ao Município adaptar e melhorar as suas estratégias no âmbito da saúde comunitária.

A visão integradora deste plano, na perspetiva de respostas em rede, permite ainda que no futuro se consiga respostas mais eficazes e eficientes junto da população.

7. Referências Bibliográficas

- (1) World Health Organization. Constituion of the World Health Organization. New York: 22 julho de 1946.
- (2) Direção-Geral da Saúde. Plano Nacional de Saúde. Revisão e Extensão a 2020. Lisboa:DGS; Maio de 2015.
- (3) World Health Organization. Fact Sheet: Noncommunicable Diseases. [citado em 1 de junho de 2018]. Acedido em: 13 dezembro 2018, em: <<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>> WHO, 2018.
- (4) Whitehead M, Dahlgren G. Concepts and principles for tackling social inequities in health: Levelling up Part 1. World Heal Organ [Internet]. 2007;(2):2–5. Available from: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/74737/E89383.pdf
- (5) Solar e Irwin, A Conceptual framework for action on the social determinants of health (2010)
- (6) BRUNDTLAND, Gro Harlem. Nosso futuro comum: comissão mundial sobre meio ambiente e desenvolvimento. 2.ed. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1991.
- (7) United Nations. Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. A/RES/70/1. 25 setembro de 2015
- (8) UNRIC. 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Acedido em: 18 de dezembro de 2018, em: www.unric.org
- (9) Plano Local de Saúde 2014-2016 – Extensão a 2020. Unidade Saúde Pública de Braga. Agrupamento de Centros de Saúde do Cávado I – Braga.
- (10) MIRANDA, Karla Corrêa Lima; (et.al.) - A contribuição de Paulo Freire à prática e educação crítica em enfermagem. Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.12 no.4 Ribeirão Preto Jul. /Auge. 2004. Consulta 2009-04-20