



# RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2º & 3º Trimestre de 2024



## ÍNDICE

Introdução.....	3
Serviços administrativos.....	5
Recursos humanos.....	10
Espaço Público.....	13
Toponímia .....	21
Sinalização Horizontal/Vertical .....	31
Mobiliário Urbano.....	41
Espaços Verdes.....	58
Educação .....	71
Gabinete de Psicologia .....	86
Ação Social.....	104
Programa operacional de apoio às pessoas mais carenciadas (POAPMC) e cartão solidário .....	116
Informática.....	119
Complexo Desportivo de Alcabideche .....	123
Salubridade / Cemitério .....	148
ESCOLA DE MÚSICA MICHEL GIACOMETTI.....	153

## INTRODUÇÃO



A capacidade de realização no 2º e 3º trimestre de 2024, aqui organizado, com referência às diversas áreas de resposta da Junta de Freguesia de Alcabideche no seio da comunidade, tem por base uma linha orientadora de cariz social, inclusiva e potenciadora na gestão de cadeia de valor para a freguesia.

O respeito pelos acordos protocolados em diversas áreas com a Câmara Municipal de Cascais, nomeadamente no espaço público, espaços verdes, pequenas infraestruturas e estabelecimentos de ensino secundário, 2º e 1º Ciclo, bem como Jardins de Infância da Freguesia, que estabelecem em si um princípio de rigor, eficiência, eficácia, com uma resposta célere.

O espaço comum continua a ser uma preocupação constante, intervir na sua requalificação é sinónimo a breve prazo de melhor qualidade de vida. Temos também de registar o forte empenho deste executivo e da sua estrutura, no apoio a projetos de índole social que foram implementados na freguesia. A continuidade numa política agregadora e inclusiva, tem constituído um fator determinante da nossa ação junto da comunidade.

O apoio sempre presente ao Associativismo numa freguesia que detém várias coletividades cuja dinâmica é um exemplo em áreas da cultura e desporto, constitui para a Junta de Freguesia de Alcabideche um valor inquestionável do seu património cultural.

## SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS



## Síntese das Atividades Desenvolvidas

(dados estatísticos entre 1 de março e 12 de setembro)

### ➤ Atendimento/Secretaria

O atendimento público da Junta de Freguesia funciona no edifício sede de 2ª a 6ª feira, das 9h às 17h00.

Na sede da Junta de Freguesia podem ser tratados diversos assuntos, tais como:

- Marcação para o atendimento dos Vogais / Assistente Social / Apoio Psicológico;
- Pedidos de atestados (2062);

Qualquer atestado, certidão ou confirmação é elaborado e entregue na hora em que é requerido, desde que todas as condições necessárias sejam satisfeitas.

Podem requerer atestados/certidões/confirmações:

- Eleitores da freguesia, desde que acompanhados do seu bilhete de identidade ou cartão de cidadão.
- Cidadãos que não estejam recenseados na freguesia, acompanhados da declaração de responsabilidade e dois comprovativos de residência/ duas assinaturas de eleitores da freguesia (com fotocópia de bilhete de identidade ou cartão de cidadão) / dois carimbos de casas comerciais da área da freguesia;
- Estrangeiros sem possibilidade de se recensearem, acompanhados da autorização de residência ou passaporte atualizados, assim como de declaração de responsabilidade e dois comprovativos de residência/ duas assinaturas de eleitores da freguesia (com fotocópia de bilhete de identidade ou cartão de cidadão) / dois carimbos de casas comerciais da área da freguesia.

Qualquer confirmação de situações económicas, insuficiência ou outras requer sempre a apresentação da última declaração de IRS/IRC ou certidão das Finanças respetiva e último recibo de vencimento ou comprovativo de subsídio de desemprego.

Se não conseguir comparecer pessoalmente na secretaria da junta de freguesia, poderá preencher e assinar a declaração de responsabilidade, procedendo um apresentante à entrega do mesmo no balcão de atendimento, acompanhado dos documentos respetivos.

- Inscrição para atividades da JFA – 3549;
- Apoio aos técnicos – Solicitação para Assistente Social (311) / Apoio Psicológico (1781);
- Gestão de ocupação do Espaço Montepio da Junta;
- Solicitação de atendimento para gestão de conflitos (0) / atendimento de consulta jurídica (16).

A Junta de Freguesia com esta iniciativa pretende garantir que todas as pessoas, independentemente do seu estatuto socioeconómico, possam ter acesso a um serviço de qualidade que assegure um direito humano fundamental do ser humano: apoio técnico personalizado.

A assinatura do protocolo de cooperação entre a Junta de Freguesia de Alcabideche e o Centro de Arbitragem, bem como a assinatura de protocolo com a Delegação de Cascais da Ordem dos Advogados, vem também ao encontro destas necessidades, assegurando serviços de informação e consulta jurídica.

- Licença e Registo de canídeos – 332;

O Registo é obrigatório, devendo ser realizado aos seis meses de idade do animal na freguesia da sua área de residência, após a sua vacinação anti-rábica. Igualmente de cariz obrigatório, a licença deverá ser renovada anualmente no mesmo local.

### Baixa no registo (morte, desaparecimento e transferência de propriedade)

Preenchimento e assinatura do impresso respetivo e entrega do mesmo no balcão de atendimento.

### Transferência de propriedade (novo detentor)

Preenchimento e assinatura pelo detentor anterior e novo detentor do impresso respetivo e entrega do mesmo no balcão de atendimento.

### Animal para Fins Económicos, Cão Potencialmente Perigoso ou Perigoso

Preenchimento e assinatura do impresso respetivo à categoria do cão e entrega do mesmo no balcão de atendimento.

- Pedidos de informações gerais;
- Entrada de correspondência (1 240);
- Correspondência expedida (199);
- Inscrições e pagamentos de atividades (Complexo Desportivo de Alcabideche);
- Autenticação de fotocópias;
- Inscrições e pagamentos de CAF;
- Inscrições e pagamentos de Interrupções Letivas;
- Inscrições e Pagamentos da Escola de Música Michel Giacometti;

### ➤ **Cemitério – Serviços administrativos**

- Gestão diária do espaço e atendimento personalizado;
- Controle permanente do arquivo de sepulturas (perpétuas e temporárias), jazigos, ossários e columbários;
- Atualização permanente dos novos registos informáticos no mapa/planta do Cemitério;



- Manutenção, conservação e limpeza do cemitério.

#### ➤ **Funções de apoio ao órgão executivo**

Apoio técnico administrativo nas reuniões do órgão executivo, assegurando a execução das suas deliberações, despachos e decisões:

- Colaboração e apoio ao Presidente da Junta na área administrativa e tratamento dos elementos para elaboração de propostas e respostas diversas;
- Organização do processo de protocolos da Freguesia com entidades diversas, mantendo atualizadas as informações relativas à origem e destino dos documentos;
- Preparação dos contactos exteriores, organização da agenda, marcação de reuniões com entidades externas e tratamento da correspondência protocolar;
- Receção e prestação de informações e encaminhamento para os serviços respetivos;
- Receção de correspondência;
- Cooperação com todos os serviços da Junta;
- Coordenação e programação de todas as ações e procedimentos de apoio ao funcionamento do órgão executivo.
- Apoio à Assembleia de Freguesia;

## RECURSOS HUMANOS



A atividade deste setor no período mencionado compreende as seguintes ações:

- Processamento de salários e subsídio de férias;
- Registo de faltas, férias, abonos e penhoras;
- Criação de escalas mensais para o Cemitério de Alcabideche;
- Criação de escalas mensais para o Complexo Desportivo de Alcabideche;

No decorrer do 2º trimestre decorreu o período de entrega do **IRS automático**, entre os meses de abril, maio e junho, serviço que prestamos aos fregueses gratuitamente. Foram submetidos nos respetivos meses 62 declarações.

No mês de abril, entrou em vigor o “**Programa Vale Eficiência 2024 (PVE)**”, uma iniciativa do fundo ambiental, que visa promover a eficiência energética em residências, com o especial objetivo de apoiar as famílias portuguesas, economicamente vulneráveis, no combate à pobreza energética, através da atribuição de um incentivo a fundo perdido denominado de “Vale eficiência”. Entre os meses de abril e setembro já foram atribuídos 14 vales.

O Despacho n.º 12230/2022, de 19 de outubro, (retificado pela Declaração de Retificação n.º 903-A/2022, de 26 de outubro), que aprovou o Regulamento da 2.ª Fase do Apoio Extraordinário e Excepcional aos Consumidores Domésticos Beneficiários de Tarifa Social de Energia Elétrica ou de Prestações Sociais Mínimas na Aquisição de Gás de Petróleo Liquefeito Engarrafado – Bilha Solidária, estabelecia que o referido apoio terminava a 31-12-2022.

No entanto, o artigo 213.º da Lei do Orçamento de Estado 2023 (Lei 24-D/2022, de 30 de dezembro) aumentou a dotação global do apoio para 3 000 000€ (três milhões de euros) e estabeleceu que este vigorará até 31 de dezembro de 2023 ou até ao esgotamento da verba prevista para o efeito.

Por decisão do Senhor Ministro do Ambiente e Ação Climática este apoio passou a vigorar também em 2024, numa 3ª fase.

São elegíveis todos os consumidores domésticos com contrato de fornecimento de eletricidade que sejam beneficiários da tarifa social de energia elétrica (TSEE). Caso não sejam beneficiários da TSEE, podem ainda ser elegíveis para o apoio se pelo menos um dos membros do agregado familiar seja beneficiário de uma das prestações sociais mínimas descritas em regulamento.

O apoio destina-se à aquisição de gás de petróleo liquefeito em garrafa (GPL) e ascende a 10 euros por garrafa, com limite de uma unidade por mês de calendário e por beneficiário, sendo que neste período já tivemos 43 beneficiários.

## ESPAÇO PÚBLICO



## Espaço Público

Intervenção no espaço público, na recuperação de lancis e manutenção de passeios (calçada portuguesa e *paveão*), rebaixamento de piso junto das passadeiras nas diversas ruas da Freguesia bem como a colocação de pilaretes e mobiliário urbano.

Foram intervencionadas várias ruas da Freguesia:

	Rua   Localidade
<b>Calçadas</b>	Rua do Moinho Vermelho - Alcabideche
	Rua Francisco Romero - Amoreira #7
	Rua Carangueja - Alcabideche #4
	Rua do Terreiro - Amoreira
	Largo São Vicente - Alcabideche #3
	Praceta Miranda - Pai do Vento
	Rua das Andorinhas - Manique
	Rua Rio das Grades - Alcabideche
	Rua Manuel Francisco - Alcabideche
	Praceta da Castelhana - Pai do Vento
	Rua do Rochio - Malveira da Serra #1
	Rua Fernão de Magalhães - Murches #2
	Rua dos Felotes - Manique
	Estrada da Ribeira - Pai do Vento
	Praceta Soldado da Paz - Alcabideche
	Rua dos Bombeiros Voluntários - Alcabideche
	Rua de Santarém - Pai do Vento
	Rua Carlos Anjos - Amoreira #8
	Rua das Andorinhas - Campos Velhos #6
	Rua Estrela de Prata - Adroana #5
Avenida Ultramar - Amoreira	
Rua Astrolábio - Manique #9	















## TOPONÍMIA



Foram colocadas novas placas com indicação de várias localidades, assim como foram recuperadas peanhas em vários lugares da freguesia.

Intervenção em placas toponímicas na freguesia:

<b>EXECUÇÃO E MANUTENÇÃO DE PLACAS TOPONÍMICAS</b>	
Morada	Rua das Camélias
Localidade	Manique
Morada	Rua das Andorinhas
Localidade	Manique
Morada	Rua Almada Negreiros
Localidade	Bicesse
Morada	Rua do Bom Jardim
Localidade	Arneiro
Morada	Praceta da Espargueira
Localidade	Manique
Morada	Rua da Santa Inês
Localidade	Manique
Morada	Rua da Tilía
Localidade	Manique
Morada	Rua da Alvada
Localidade	Manique
Morada	Rua calçada do Rio
Localidade	Manique
Morada	Estrada de Manique
Localidade	Manique
Morada	Rua Nova do Rio x2
Localidade	Manique
Morada	Rua do Carrascal
Localidade	Manique
Morada	Rua das Lameiras
Localidade	Manique
Morada	Rua Pequena

Localidade	Manique
Morada	Rua de São Gonçalo
Localidade	Manique
Morada	Largo do Rossio
Localidade	Manique
Morada	Praceta Nossa Senhora das Neves
Localidade	Manique
Morada	Rua das Malmerendas
Localidade	Manique
Morada	Rua Terra da Vinha
Localidade	Manique
Morada	Rua Sérgio Paulinho
Localidade	Carrascal de Manique
Morada	Rua Tristão Vaz Teixeira
Localidade	Manique
Morada	Rua Fonte da Carreira
Localidade	Manique
Morada	Rua Fernando Pessoa
Localidade	Manique
Morada	Rua Hermann Gmeier
Localidade	Adroana
Morada	Rua Maestro Lopes Graça
Localidade	Manique
Morada	Rua Luís de Camões
Localidade	Adroana
Morada	Rua da Esperança
Localidade	Adroana
Morada	Rua Planeta Urano
Localidade	Bicesse
Morada	Rua Principal
Localidade	Manique
Morada	Rua da Igreja
Localidade	Bicesse

Morada	Travessa do Pinhal
Localidade	Pau Gordo
Morada	Av. Ana Rita Abreu Perreira
Localidade	Bicesse
Morada	Rua Cesário verde
Localidade	Atibá
Morada	Rua Frei Inácio Roquete
Localidade	Bicesse
Morada	Rua do Pinhal
Localidade	Pau Gordo
Morada	Estrada do Forno Telha
Localidade	Adroana
Morada	Rua do Universo
Localidade	Bicesse
Morada	Rua da Escola Nova
Localidade	Bicesse
Morada	Praceta da Fazenda
Localidade	Bicesse
Morada	Rua da Guarda
Localidade	Bicesse
Morada	Rua dos Eucaliptos
Localidade	Pau Gordo
Morada	Rua das Flores
Localidade	Bicesse
Morada	Praceta do Chafariz
Localidade	Pau Gordo
Morada	Rua do Planeta Marte
Localidade	Bicesse
Morada	Rua do Sabugal
Localidade	Bicesse
Morada	Rua do Chafariz
Localidade	Bicesse
Morada	Rua do Jasmim



Localidade	Pau Gordo
Morada	Rua do Alto de Bicesse
Localidade	Bicesse
Morada	Rua da Bela Vista
Localidade	Bicesse
Morada	Rua da Guarda
Localidade	Bicesse
Morada	Rua do Porto
Localidade	Amoreira
Morada	Rua de Lisboa
Localidade	Amoreira
Morada	Rua de Setúbal
Localidade	Amoreira
Morada	Praceta de Elvas
Localidade	Pai do Vento
Morada	Praceta Pinhal da Alegria
Localidade	Amoreira
Morada	Calcada do Juncalinho
Localidade	Amoreira
Morada	Rua Poço
Localidade	Murches
Morada	Praceta Cabo Guilherme Santos
Localidade	Amoreira
Morada	Rua Dr. Pereira Coutinho
Localidade	Amoreira
Morada	Rua Nova da Ribeira
Localidade	Pai do Vento
Morada	Praceta Belo Horizonte
Localidade	Amoreira
Morada	Rua do Vale
Localidade	Amoreira
Morada	Largo dos Tanques
Localidade	Amoreira

Morada	Rua da Alegria
Localidade	Amoreira
Morada	Rua Casal do Geraldo
Localidade	Amoreira
Morada	Caminho da Argentina
Localidade	Janes
Morada	Rua Rio da Costa
Localidade	Amoreira
Morada	Rua do Tojo
Localidade	Adroana
Morada	Rua de Goa
Localidade	Amoreira
Morada	Praceta do Geraldo
Localidade	Amoreira
Morada	Rua Cabo Guilherme Santos
Localidade	Amoreira
Morada	Rua das Calçadas
Localidade	Pai do Vento
Morada	Avenida de Sintra x 2
Localidade	Abuxarda
Morada	Rua Alto da Luz
Localidade	Abuxarda
Morada	Rua Dalai Lama
Localidade	Abuxarda
Morada	Calçada do Pai do Vento
Localidade	Pai do Vento
Morada	Rua dos Pinheiros
Localidade	Abuxarda
Morada	Pracetacampos Viana do Castelo
Localidade	Pai do vento
Morada	Rua Chão da Mata
Localidade	Zambujeiro
Morada	Caminho Vergílio Ferreira

Localidade	Carrascal de Alvide
Localidade	Praceta das Camélias
Morada	Campos Velhos







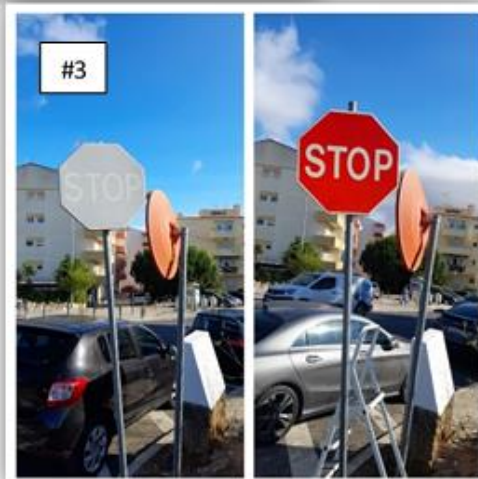
## SINALIZAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL



Colocação de espelho de trânsito	Bicesse	Colocação de espelho parabólico de trânsito vandalizado	Rua da Fonte #13
Sinalização Vertical	Amoreira	Colocação de Sinal de STOP	Av. Ultramar #12
Sinalização Vertical	Alcoitão	Colocação de sinal de STOP	Rua Estados Unidos da América
Sinalização Vertical	Atibá	Colocação de sinal de STOP	Rua Luisa Todi #16
Colocação de espelho de trânsito	BCV	Colocação de espelho parabólico de trânsito	Rua Beatriz Costa #9
Sinalização Horizontal	Pai do Vento	Repintura de Passadeira	Rua das Calçadas #7
Sinalização Vertical	Alcoitão	Substituição de sinais de cedência de prioridade x4	Avenida da República #9
Sinalização Horizontal	Alvide	Marcação de piso – Proibição de estacionamento	Rua do Jogo #5
Sinalização Horizontal	Alcabideche	Marcação de piso – Proibição de estacionamento	Praceta Maria Lamas #6
Colocação de espelho de trânsito	BCV	Colocação de espelho parabólico de trânsito	Rua Cruz Vermelha Portuguesa #10
Sinalização Vertical	Alvide	Recolocação de sinal de STOP	Rua Eng. José Ulrich
Sinalização Vertical	Alcoitão	Colocação de baliza reversível – entrada de garagem	Rua da Creche
Sinalização Vertical	Pai do Vento	Recolocação de sinal de STOP	Rua de Coimbra #3
Sinalização Vertical	Murches	Recolocação de sinal de passadeira	Rua Humberto Delgado #4
Sinalização Horizontal	Alvide	Marcação do eixo da via e barras de STOP	Bairro das Portelas #1
Sinalização Vertical	Linhó	Recolocação de sinal de cedência de prioridade	Av. Pedro Álvares Cabral #14
Sinalização Vertical	Alvide	Recolocação de sinal sentido proibido	Praceta D. Pedro I
Sinalização Vertical	Zambujeiro	Recolocação de sinalização – acidente de viação	Rua Principal
Sinalização Horizontal	Manique	Colocação de almofadas redutoras de velocidade	Rua do Carrascal
Colocação de espelho de trânsito	Cabreiro	Colocação de espelho parabólico de trânsito	Rua Zeca Afonso
Sinalização Horizontal	Atrozela	Colocação de almofadas redutoras de velocidade	Estrada da Atrozela
Colocação de espelho de trânsito	Alvide	Colocação de espelho parabólico de trânsito	Rua São José



Sumidouros	Alvide	Colocação de sumidouros na via	Praceta Rua da Escola
Sinalização Vertical	Murches	Recolocação de sinal de STOP	Rua António Nobre #8
Sinalização Vertical	Campos Velhos	Recolocação de sinal de passadeira	Rua Camélias #2
Colocação de pilaretes	Alcoitão	Colocação de pilaretes impedimento estacionamento passeio	Rua Malmequeres















#16



## MOBILIÁRIO URBANO



Recuperação de mobiliário urbano em diversos pontos da Freguesia, destacando-se a requalificação de fontanários na Freguesia.

	Rua   Localidade
<b>Espaços Públicos</b>	Rua Dr. Pereira Coutinho - Amoreira #8
	Rua de Bragança - Pai do Vento
	Estrada das Calçadas - Pai do Vento #9
	Estrada das Tojas - Carrascal de Alvide #10
	Rua Cesaltina Fialho Gouveia - Alcabideche #5
	Rua das Fisgas - BCV #14
	Estrada Nacional 247-5 - Pisão #12
	Rua de Cascais - Alcabideche #6
	Avenida do Ultramar - Amoreira #11
	Rua do Campo 22 de março - Malveira da Serra #13
	Estrada Nacional 247-5 - Janes #7
	Espaço Verde Campos Velhos - Campos Velhos #4
	Rua Francisca Correia Nunes - Malveira da Serra
	Estrada da Serra - Malveira da Serra #1
	Rua António Maria Matos - Alvide #2
	Rua das Orquideas - Bairro da
	Travessa do Cabeço Marinho - Arneiro
	Largo 5 de outubro - Alcabideche
	Rua da Azenha - Atrozela
	Praceta Rua da Escola - Alvide #3

## Preservação e defesa do património com o lema “Usando e Preservando o que É Público”











#8



#9









#12



#13



#14



#15



#16



#17





#18

## ESPAÇOS VERDES



A junta de freguesia tem a seu cargo a manutenção de CEVAR 's o que corresponde a uma área total de 14.317 metros quadrados.

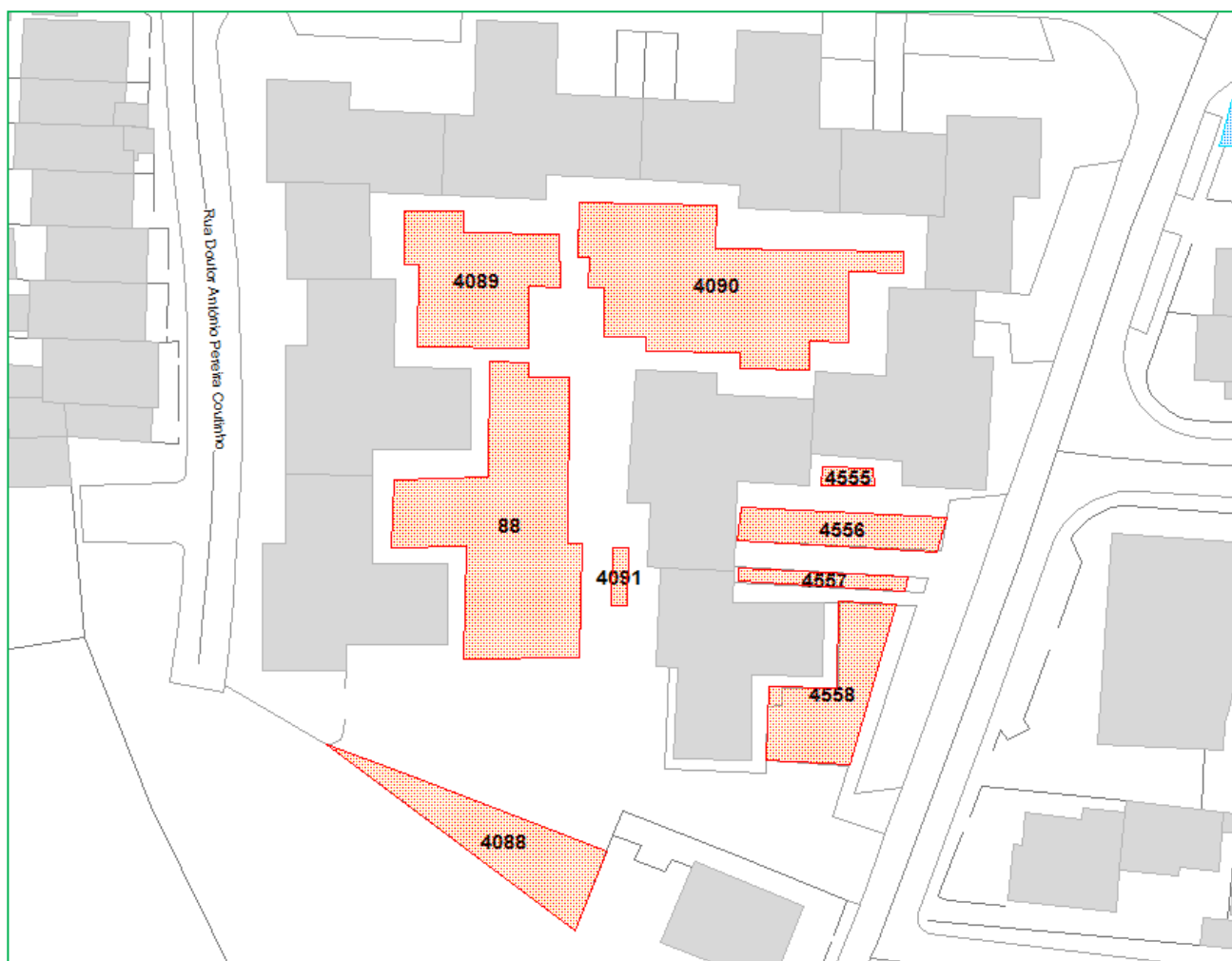
Requalificação Ambiental em diversas zonas da freguesia, solicitando à Cascais Ambiente limpeza de mato, recolha de cortes de jardim e recolha de lixos (monstros) em espaços públicos, evitando-se a degradação do ambiente.

## CEVARES

CEVAR	LOCAL	LOCALIDADE
3	Agrup. Escolas Ibn Mucana/ Rua do Pombal	Alcabideche
11	Urbanização Urbamar – Sítio Olival	Alcabideche
16	Rua de S. Carlos – Bloco Timor	Alvide
24	Rua Beatriz Costa – Urb. Adroana	Adroana
30	Rua das Padarias	Alvide
55	R. Almada Negreiros – B. ° Cruz Vermelha	Alcoitão
57	Praceta do Moinho	Alcabideche
58	Escola Música – Praceta Antigo Mercado	Alcabideche
59	Acesso Cascaishopping – Rotunda Aki	Alcabideche



### C 11 - Alcabideche - Manutenção



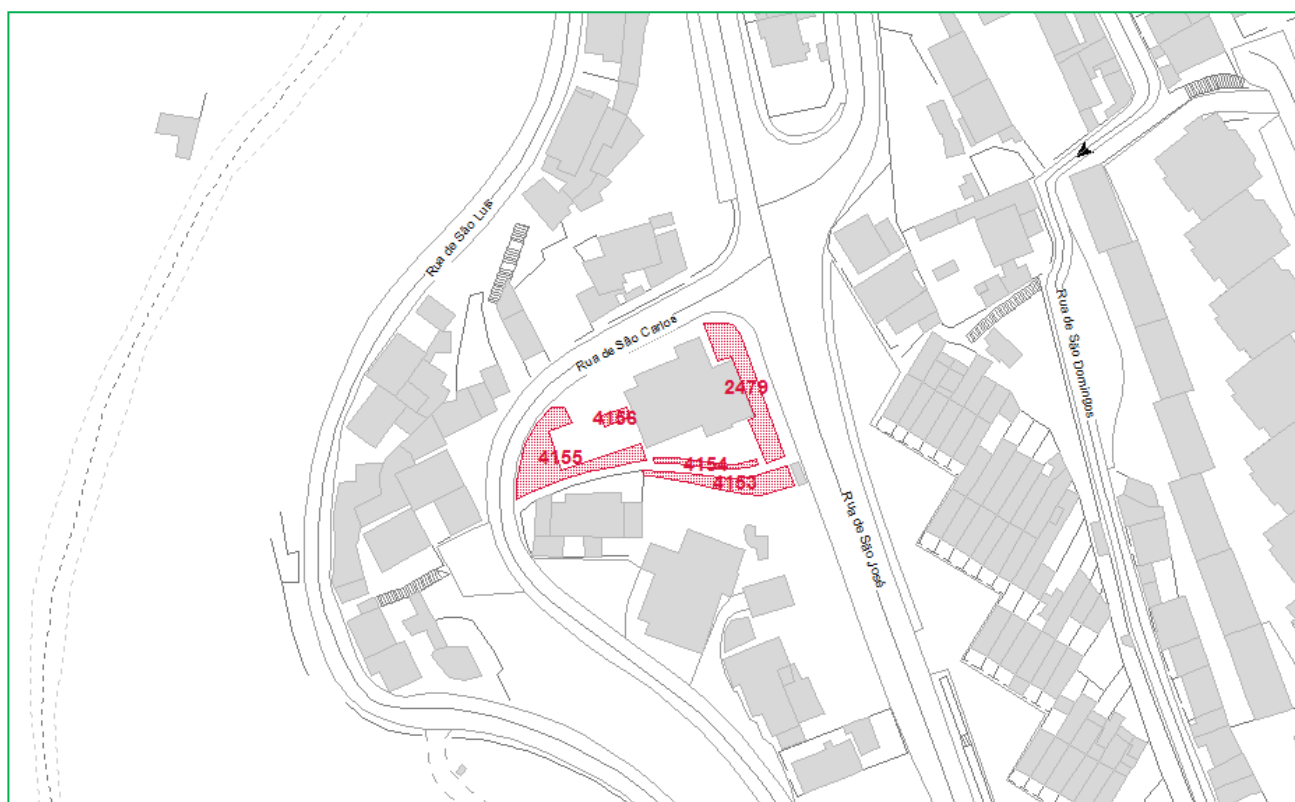
#### Últimos trabalhos:

Área - 1456,39 m<sup>2</sup>

Execução de mondas na vegetação arbustiva e herbácea.

Execução de poda no exemplar existente (palmeira)

## C 16 – Alcabideche – Manutenção



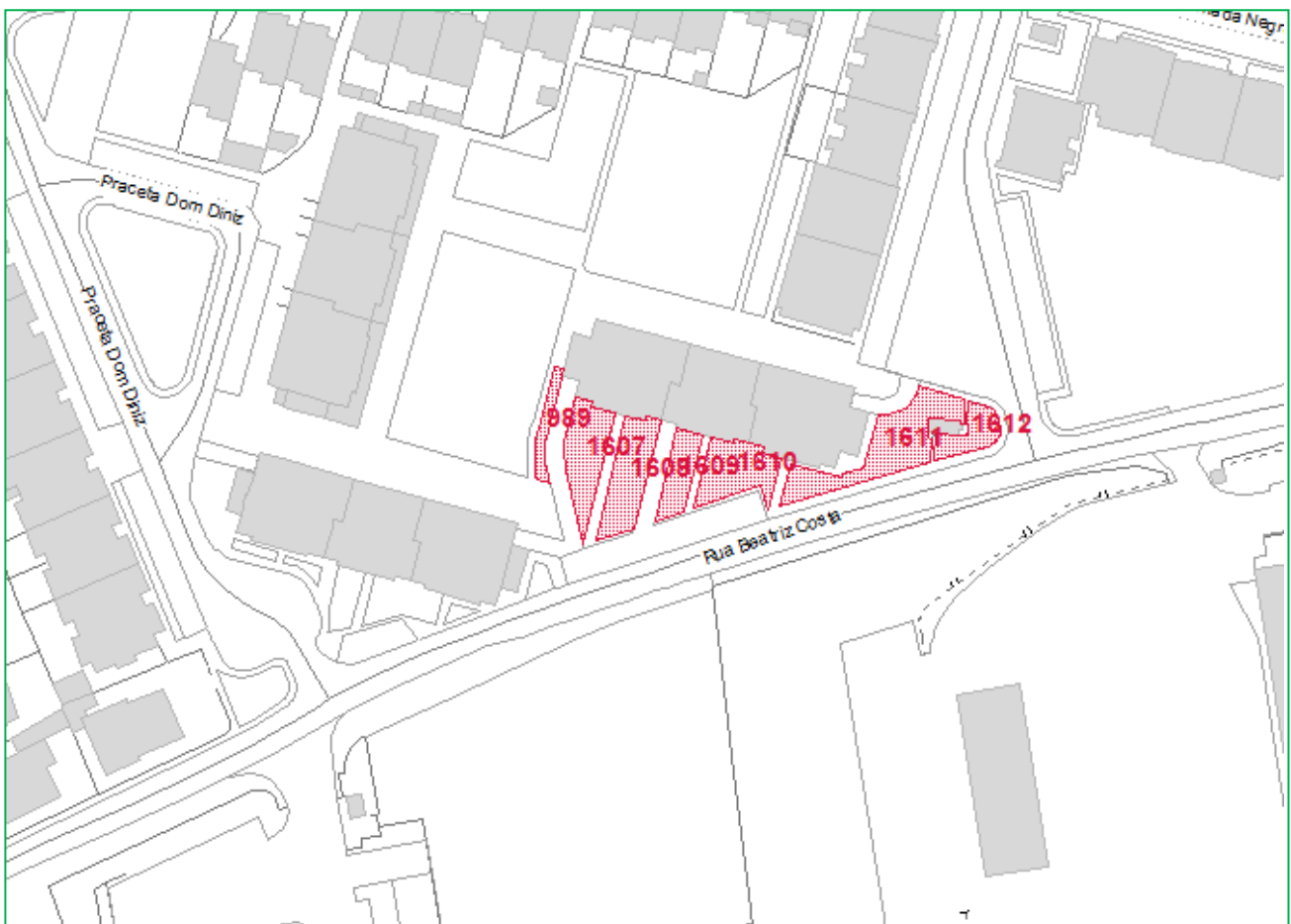
### Últimos trabalhos:

Área – 284,76 m<sup>2</sup>

Estão a ser executados as normais podas da vegetação arbustiva e herbácea, bem como as mondas dos canteiros.

Espaço verde com rega automatizada

## C 24 – Alcabideche – Manutenção



**Últimos trabalhos:**

Área – 910,95 m<sup>2</sup>

Todos os canteiros apresentam bom estado.

### C 30 – Alcabideche – Manutenção



#### Últimos trabalhos:

Área - 2771,62 m<sup>2</sup>

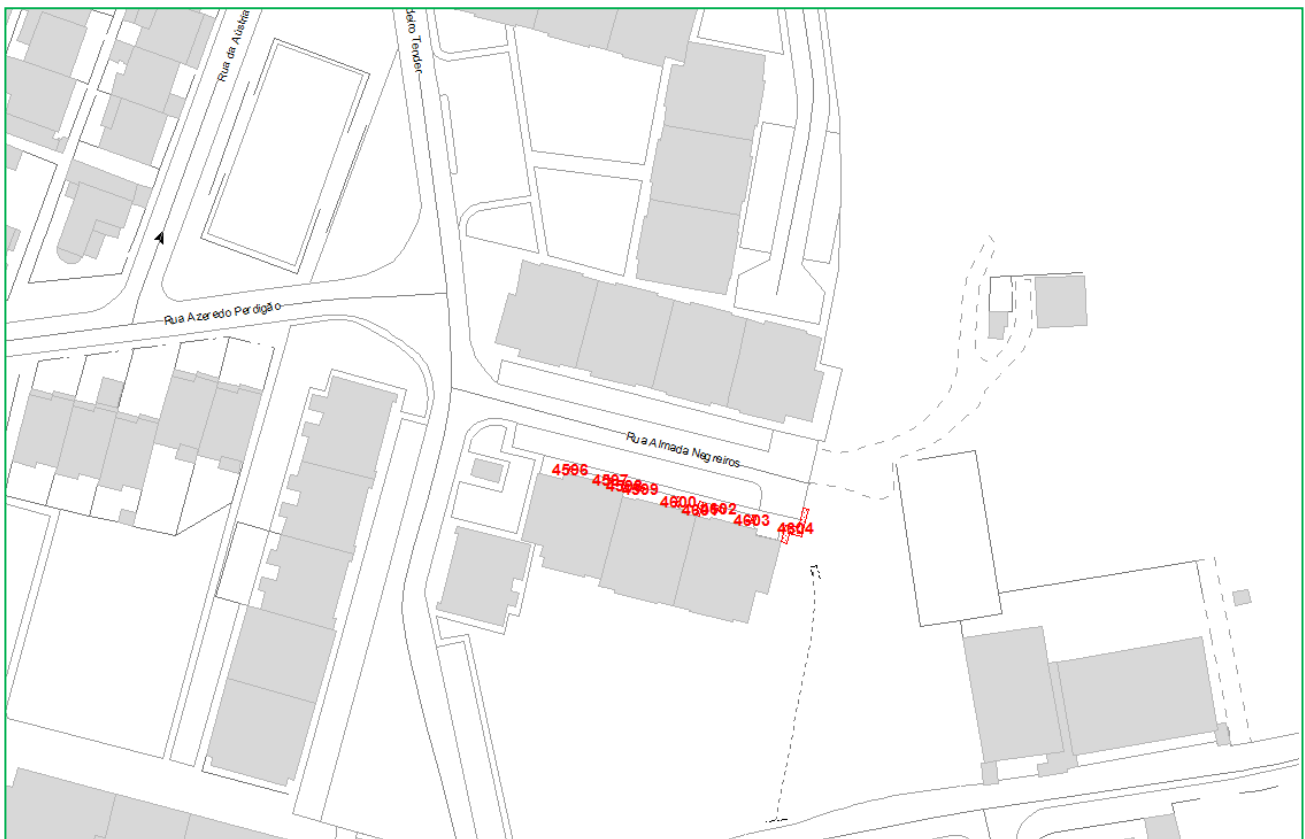
Rega automática em relvados e manchas de plantação

Prados de sequeiro em taludes

Execução de mondas.



## C 55 – Alcabideche – Manutenção



### Últimos trabalhos:

Área 19,50 m<sup>2</sup>

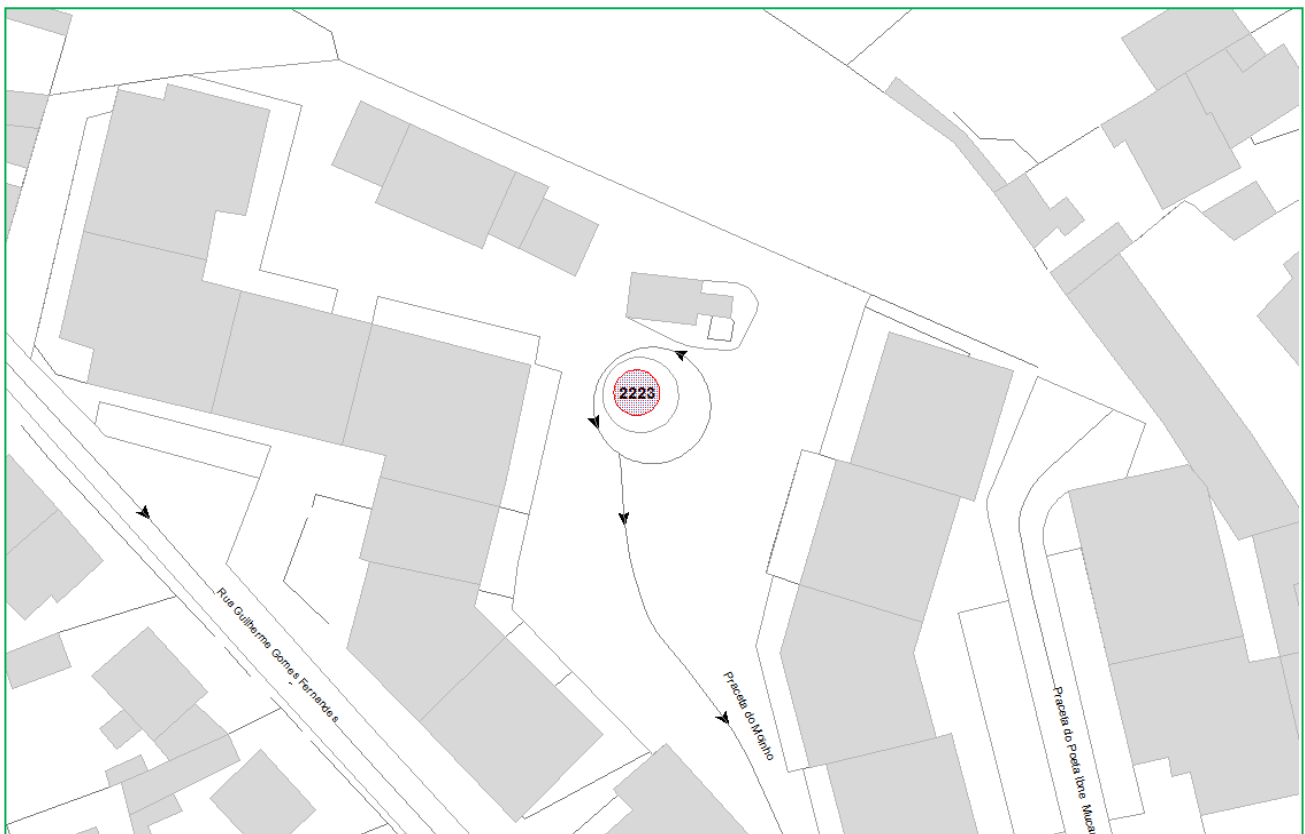
Sem rega

Floreiras e canteiros de herbáceas.

Execução de Podas nas árvores existentes.

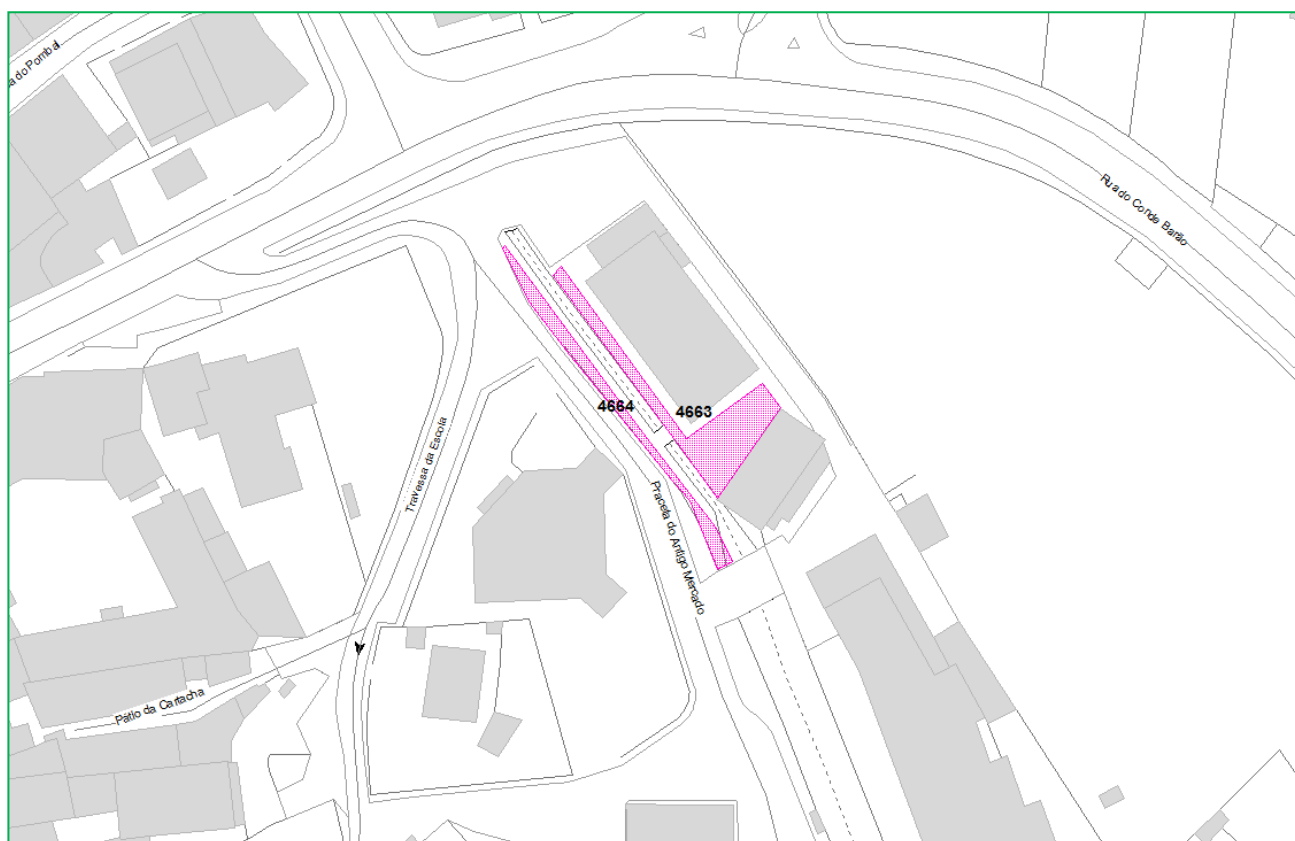
Trabalhos de manutenção a serem executados sem qualquer problema.

### C 57 - Alcabideche - Manutenção



**Últimos trabalhos:**  
Planteio de todo o canteiro.  
Colocação de carrinhos de mão (floreiras)  
Sem rega automática - rega manual.  
Área - 18m<sup>2</sup>

## C 58 – Alcabideche – Manutenção



### Últimos trabalhos:

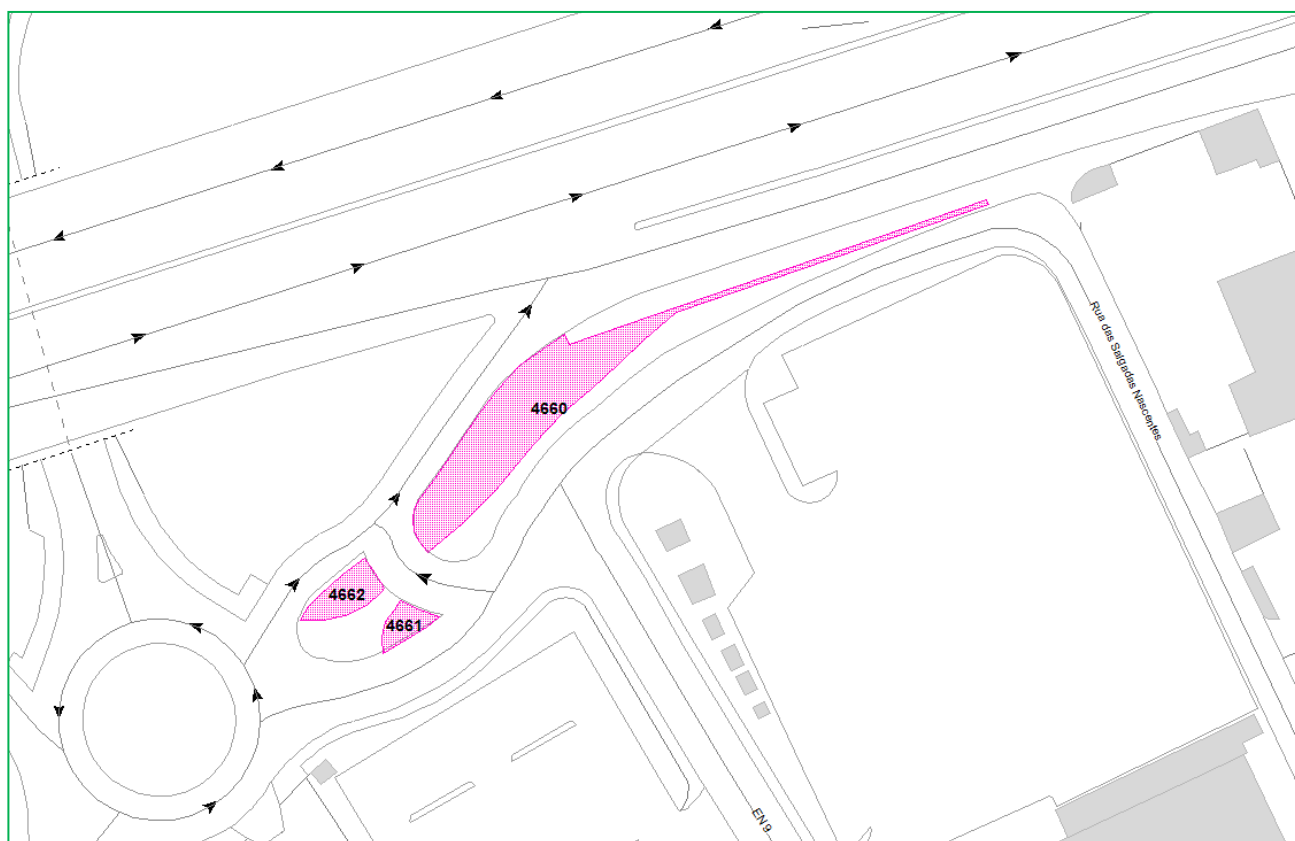
Área - 18m<sup>2</sup>

Sem rega - rega manual

Canteiro com árvores frutícolas

Trabalhos de limpeza, manutenção dos espaços verdes.

## C 59 – Alcabideche – Manutenção



### Últimos trabalhos:

Área - 220 m<sup>2</sup>

Prado, canteiros de herbáceas e arbustivas e árvores adultas

Estão a ser executados os normais trabalhos de manutenção, podas e limpezas.

Colocação de barrotes em madeiras (vandalizados) delimitação do espaço verde.



#59



#C30

De realçar que ao abrigo do protocolo de educação, a Junta de Freguesia de Alcabideche também realiza a manutenção dos espaços verdes e parques infantis das seguintes escolas:

- **Agrupamento Cidadela**
  - EB/ JI Malveira da Serra
  - JI Murches
  
- **Agrupamento Alapraia**
  - EB Almada Negreiros
  - JI Bicesse
  - EB/ JI de Manique
  
- **Agrupamento de Alvide**
  - Escola Secundária de Alvide
  - EB/ JI de Alvide
  
- **Agrupamento de Escolas IBN MUCANA**
  - EB/JI Fernando José dos Santos
  - EB/JI Fernando Teixeira Lopes
  - Escola Secundária IBN MUCANA
  - Escola Secundária Helena Cidade Moura
  
- **Agrupamento de Alcabideche**
  - EB/ JI Maria Margarida Rodrigues
  - JI Cesaltina Fialho Gouveia
  - EB/JI Alto da Peça
  - EB Bruno Nascimento
  - JI Fátima Campino
  - EB/JI Malangatana

## EDUCAÇÃO



O presente relatório abrange as atividades desenvolvidas em dois trimestres especiais, no que diz respeito às dinâmicas desta área. A Educação funciona segundo um ritmo de ano letivo, quando outras áreas funcionam no quadro de um ano civil. Assim, as atividades desenvolvidas nos segundo e terceiro trimestres de 2024 decorreram em contextos diferenciados, um de final de ano letivo e outro de início pelo que tal implicou o desenvolvimento de diferentes dinâmicas, consoante o período em causa. Destacamos, de entre essas dinâmicas a organização dos períodos de interrupção letiva de julho e setembro.

Em simultâneo, as equipas dedicaram-se aos balanços de final de ano, às planificações das atividades de férias de verão e ao planeamento das dinâmicas de início de novo ano letivo, tanto no âmbito das Ludobibliotecas e Aecs, no 1º ciclo, como das AAFs no Pré-escolar e CAFs de 2º ciclo.

Durante o mês de julho decorreram as habituais reuniões, de avaliação e balanço de ano letivo, entre parceiros do Programa Crescer a Tempo Inteiro, nomeadamente Câmara, Agrupamentos de escola e Associações de Pais. Registámos com grande satisfação uma muita boa apreciação ao trabalho das nossas equipas presentes em todas as escolas. Da nossa parte fica sempre o agradecimento a todos os envolvidos, comunidade escolar em geral e entidades, sempre acompanhado da afirmação de total disponibilidade para a implementação de todas as melhorias consideradas necessárias.

Complementarmente, toda a estrutura JFA, desde o Executivo a todas as áreas da Junta que interagem com as atividades desenvolvidas nas escolas, e que envolvem as famílias, atuaram em conformidade com a multiplicidade de necessidades.

De salientar que com o início deste novo ano letivo, a JFA passou a garantir mais duas respostas. No Pré-escolar abriram mais duas novas salas de JI, uma na EB/JI Malangatana e outra na EB/JI Prof. Maria Margarida Rodrigues, obrigando a reforços nas respetivas equipas de AAAF bem como trabalhos de adaptação dos espaços.

A abertura de nova sala no JI de Murches e na EB/JI Fernando José dos Santos foi também acompanhada por esta JFA, no âmbito da adaptação dos espaços para aquele efeito.

No início de setembro foi trabalhado o planeamento anual das atividades de dinamização do programa crescer a tempo inteiro, vertente pré-escolar e 1º ciclo e 2º ciclo, e em simultâneo



montou-se toda a organização das equipas AECs, AAAFs e CAFs em cada estabelecimento de ensino.

Contam-se assim, oito equipas afetas ao 1º ciclo, integrando seis Ludobibliotecas, nove afetas ao Pré-escolar e duas ao 2º ciclo.

As áreas de competências atribuídas à Junta de Freguesia de Alcabideche mantiveram-se no âmbito do acordo de implementação do Programa Crescer a Tempo Inteiro, em parceria com os Agrupamentos de Escolas e Câmara Municipal Cascais.

Noutra vertente, assinalamos também o cumprimento do Acordo de delegação legal de competências do Município de Cascais na JFA, outra das responsabilidades da área da Educação no respeitante à assistência informática e à logística – consumíveis e pequenas reparações – dos estabelecimentos do ensino básico, bem como das escolas secundárias de Alvide, Ibn-Mucana e Helena Cidade Moura.

No primeiro caso, as competências correspondem, nomeadamente, à Coordenação pedagógica e gestão das equipas nas várias escolas, ao desenvolvimento das atividades de animação e apoio à família – AAAF Pré-escolar, ao desenvolvimento das atividades de enriquecimento curricular – AECs – 1º Ciclo, à dinamização das Ludobibliotecas, ao desenvolvimento da componente de apoio à família – CAFs de 1º e 2º ciclo, à dinamização dos programas de Interrupção letiva, ao desenvolvimento trabalho regular de articulação com todos os parceiros e entidades envolvidas, bem como ao acompanhamento do executivo nas reuniões e iniciativas das Direções de Agrupamento, Associações de Pais, Departamentos da Educação da CMC, e ainda à participação nas reuniões de Conselho Geral dos Agrupamentos de Alvide e Alcabideche.

Reafirmamos que, tanto na organização das equipas como no planeamento das atividades ou no estabelecimento de relações com todos os parceiros, o nosso objetivo é o de fortalecer permanentemente as sinergias entre projetos de escola, interesses das famílias e alunos, bem como da comunidade local.

Durante este período, os elementos das equipas, tanto do Pré-escolar como do 1º ciclo deram continuidade à frequência das **ações de Formação** organizadas pelas C.M.C., nomeadamente:

–“Encontros Formativos – Viver a Pedagogia do Encontro em Comunidade” Programa CTI – Formadora Prof. Teresa Brito;

–“Change Makers: Alunos como makers na sua comunidade” – Programa CTI – Espaço Change Makers Cascais – Formadores Nuclio;

## 1. Dinâmicas especiais do período em análise

No mês de maio o Executivo da JFA promoveu a 2.<sup>a</sup> Edição do Torneio “Alcabideche Foot Escolas”, organizado em parceria com a União de Clubes de Futebol de Cascais.

O torneio de futebol inter-escolas do 1.º ciclo, realizou-se nos dias 16, 20, 21 e 27 de maio, no Campo de Futebol do Fontainhas e do Estoril Praia.

O colégio Amor de Deus estreou-se nesta competição, marcando presença juntamente com todas as escolas públicas da freguesia. No total, ao longo destes quatro dias, participaram cerca de 48 equipas e mais de 670 alunos.

O feedback desta experiência foi novamente muito positivo, com elogios à organização e à colaboração das nossas equipas das AEC, terminando com o desejo dos nossos pequenos atletas em participarem numa nova edição.

A partir deste ano, as comemorações no âmbito do mês do Brincar, passaram a realizar-se durante o mês de junho. Este direito fundamental das crianças voltou a estar na ordem do dia, com a ONU a reconhecer o dia **11 de junho** como o **Dia Internacional do Brincar**.



Defensora desta causa e tendo como objetivo sensibilizar a comunidade para a extrema importância do brincar no desenvolvimento de competências essenciais para a vida, a equipa de Brincadores da JFA, com o apoio do Executivo da JFA, promoveu uma iniciativa de carácter lúdico – **Ukáká em Alcabideche**.

Tendo como ponto de partida o jogo de tabuleiro gigante oferecido às escolas, pelo Executivo da JFA no ano letivo anterior, desafiaram-se as escolas da freguesia, onde temos equipas de brincadores, a saírem do recinto escolar e a deslocarem-se ao centro de Alcabideche para descobrirem curiosidades sobre o seu património natural, cultural e histórico. Ao longo destes 7 dias, Alcabideche foi palco de brincadeiras para cerca de 360 crianças em idade pré-escolar e 800 crianças do 1.º ciclo. Participaram 17 turmas de jardim-de-infância e 37 turmas do 1.º ao 4.º ano do ensino básico.

As atividades planeadas para as crianças do pré-escolar, realizaram-se no exterior do Complexo Desportivo de Alcabideche. Os grupos puderam conhecer um pouco sobre a origem de Alcabideche e o significado do seu nome, assim como alguns espaços emblemáticos da freguesia através de brincadeiras, alusivas a esses lugares, dinamizadas pelos brincadores.

Relativamente aos grupos de crianças que frequentavam o 1.º ciclo, a descoberta destes lugares foi através de um percurso pelas ruas do centro de Alcabideche, tendo como ponto mais distante

o Moinho de Vento (no qual puderam entrar) e o monumento de homenagem ao poeta Ibn-Mucana. As crianças puderam ainda conhecer o espaço da Junta de Freguesia, entrar na sala do Sr. Presidente e receber uma pequena lembrança deste dia. Tiveram também a oportunidade de subir ao Coreto para uma atividade musical, brincar com a natureza e “explorar a Gruta de Porto Covo”.



Local	MMR 2.º ano
(caminhada até ao moinho)	09:15 – 09:30
Moinho de Vento	09:30 – 09:50
Monumento de homenagem ao poeta Ibn-Mucana	09:55 – 10:00
(caminhada até ao parque)	10:00 – 10:15
Parque Infantil Manuel Francisco	10:15 – 10:35
(caminhada até ao coreto)	10:35 – 10:50
Igreja / Coreto	10:50 – 11:05 lanche no largo da Igreja
Bombeiros - veículos	11:05 – 11:50
Bombeiros - museu	11:55 – 12:10
JFA	12:15 – 12:25
Regresso ao CDA	12:25 – 12:35
Gruta de Porto Covo - CDA	12:30 – 12:55
Forte do Galecho - CDA	12:55 – 13:15 regresso à escola

Equipa de Educação JFA | 3 Junho 2024

É ainda de referir a colaboração diária dos Bombeiros Voluntários de Alcabideche, que aceitaram o nosso desafio, disponibilizando-se para receberem todos estes grupos no seu quartel e museu, tendo também marcado presença no CDA durante os dias em que as atividades foram dirigidas para as crianças do pré-escolar.

Houve um grande envolvimento por parte das equipas de Educação que não só planearam, prepararam e dinamizaram esta iniciativa, como também acompanharam, enquanto guias, todas as turmas participantes nesta “aventura”.



A avaliação que as crianças fizeram não pode ser mais positiva, fazendo-nos chegar, através de um questionário, o quanto gostaram deste dia, agradecendo todo o empenho dos brincadores e a oportunidade de usufruírem desta manhã diferente, referindo também as descobertas que fizeram. **Ukáká em Alcabideche** foi, nas suas palavras, “divertido”, “criativo” e “espetacular”, foi “uma maneira incrível de explorar Alcabideche a brincar”.

## 2. Atividades AECs, Ludobibliotecas e CAFs 1º e 2º ciclo

As atividades das AECs desenvolvem-se adaptando-se sempre a cada contexto particular de escola. Continuámos a promover múltiplas dinâmicas de jogo, a escolha livre, a organização de ateliês temáticos e, em simultâneo, garantindo a articulações com o Plano Anual de atividades de cada estabelecimento.

De destacar o trabalho desenvolvido ao nível das Ludobibliotecas pelo importante papel desempenhado pelas nossas equipas no reforço das estratégias de ensino/aprendizagem implementadas através das articulações estabelecidas com os professores titulares, no desenvolvimento dos mais variados projetos.

Os projetos que se desenvolveram na generalidade das escolas foram referentes à educação ambiental, entre outros a “Patrulha dos resíduos” e a Horta Encantada.

Paralelamente com os projetos anuais, foram sendo desenvolvidas atividades correspondentes a algumas datas comemorativas importantes para as nossas crianças, destacando-se os 50 anos do dia 25 de abril de 1974, o Dia da Mãe, o Dia da Criança e o mês do Brincar.

No que concerne aos 50 anos da Liberdade, a equipa das AECs utilizaram vários instrumentos educativos tal como vídeos, depoimentos de familiares das crianças e músicas.



## Interrupções letivas

A Interrupção letiva da Páscoa decorreu de 28 março a 5 de abril 6 a 14 de abril.

No 1º ciclo contou com cerca de 215 inscrições, tendo funcionado nas Escolas Básicas de Manique, Alto da Peça, Malangatana, Alvide, F. Teixeira Lopes, Maria Margarida Rodrigues e Almada Negreiros.

No Pré-escolar, a frequência não carece de inscrição, teve presenças na ordem dos 90% relativamente ao total 260 inscritas em AAAF.

Na CAF de 2º ciclo a frequência foi de 31 alunos, funcionando na EBS Ibn–Mucana.

Durante o Mês de junho decorreu a preparação de todo o funcionamento na CAF de julho – Férias de Verão 2023.

As Planificações foram preparadas por forma a proporcionar às crianças as maiores vivências lúdicas no melhor ambiente de confraternização e socialização, tanto na escola como em passeios e visitas a parques, praias ou museus. O mesmo se preparou para a abertura das atividades a partir do dia 3 de setembro, já novo ano letivo de 2024/2025.

### Nº de alunos que frequentaram os períodos de interrupção letiva 1º e 2º ciclo

Escolas	I.L. julho 2024	I.L. setembro 2024
<b>CAF 1º Ciclo</b>		
EB Alto da Peça	91	62
EB Almada Negreiros	66	17
EB Alvide	51	20
EB Fernando Teixeira Lopes	60	32
EB Malangatana + EB BNasci	49	19
EB MMRodrigues	49	23
EB Manique	58	29
<b>CAF 2º Ciclo</b>		
EBS IBN-Mucana	105	15
<b>Totais 2023/2024</b>	<b>529</b>	<b>217</b>
<b>Totais 2022/2023</b>	<b>380</b>	<b>186</b>

Registamos que o número de inscrições nas Interrupções letivas tem vindo a crescer ao longo dos últimos anos. Comparando o ano letivo de 2022/2023 com o de 2023/2024 constatamos um acréscimo de 40% em julho e de 17% em setembro.

As atividades relacionadas com a exploração da natureza foram uma temática central. As saídas realizaram-se, na sua maioria, dentro do concelho de Cascais, de modo a usufruirmos da rede de transporte rodoviário municipal.

Para além da presença de Insufláveis que a Junta colocou nas escolas, houve idas das à praia, prática de Surf em Carcavelos, Passeio de barco em Cascais, Arborismo e canoagem, idas a Piscinas Oceânicas, Visitas a diversos Parques –Serafina, Palmela, experiências de Laser Tag e visitas temáticas como a “Colmeia da Joana”, lugar de aprendizagem sobre a vida das abelhas.

Para além da realização de um Torneio Inter-escolas de futebol de praia, destacamos ainda o passeio ao Parque Aquático da Lagoa do Falcão que fez o maior sucesso entre todos os alunos.



## CAFs de 2º ciclo



A organização das CAFs de 2º ciclo nas EBS de Alvide e Ibn-Mucana foi-se consolidando ao deste período.

No dia a dia, os alunos dividem o seu tempo entre o estudo autónomo, cerca de 1h por dia, durante o qual realizam os trabalhos de casa, estudam e entreadjudam-se, e o tempo livre e os ateliês/oficinas.

Continuamos a privilegiar o desenvolvimento de atividades no espaço exterior da escola que promovam a atividade física, a coordenação motora e a interação social. Dinamizaram-se assim vários jogos de equipa, diferentes atividades desportivas, jogos de orientação, exploração e conhecimento do espaço envolvente e recriaram-se brincadeiras a partir de jogos clássicos.

Destacamos, nos períodos de interrupção letiva, as visitas e atividades fora da escola, nomeadamente a utilização da piscina, no Complexo Desportivo de Alcabideche, para além de aulas práticas de Surf na praia de Carcavelos, dinâmica de “Laser Tag” e visita ao Parque da Lagoa do Falcão.

## 2. Ensino Pré-Escolar – Atividade de Animação e Apoio à Família – AAAF

Nº.de crianças em AAAF que frequentaram os períodos de interrupção letiva

Jl / AAAF	julho 2024	setembro 2024
Jl Alto da Peça	28	20
Jl Maria Margarida Rodrigues	45	34
Jl Cesaltina Fialho Gouveia	38	29
Jl Fátima Campino	34	12
Jl Malangatana	14	12
Jl Fernando Teixeira Lopes	38	23
Jl Bicesse	23	12
Jl Manique	27	15
Jl Alvide	30	6
<b>Totais 2023/2024</b>	<b>277</b>	<b>163</b>
<b>Totais 2022/2023</b>	<b>255</b>	<b>155</b>

Também no Pré-escolar a frequência das interrupções letivas tem vindo a crescer ao longo dos últimos anos. Comparando o ano letivo de 2022/2023 com o de 2023/2024 constatamos, neste caso, um acréscimo de 9% em julho e de 5% em setembro.

As dinâmicas em tempo das AAFs consistem na estimulação das crianças através de atividades lúdicas, brincadeiras e jogos.

A brincadeira, especialmente no exterior, é muito mais que um tempo lúdico. A participação das crianças nestas atividades contribui para um pleno desenvolvimento das suas capacidades. Através do pilar “brincar” pode-se estimular, entusiasmar, motivar, alegrar, descomprimir, descontrair, sendo que todas estas ações são imprescindíveis para o desenvolvimento da criança e do seu sucesso escolar e na vida.

Sabendo que o contacto com a natureza contribui para um desenvolvimento saudável de todos, durante toda a funcionalidade das AAF's privilegiamos atividades ao ar livre onde todas e cada criança beneficiam do contacto direto com a natureza.

Assim ao longo deste período, as equipas das AAF's continuaram a privilegiar todas as brincadeiras livres, jogos lúdicos e atividades de projeto, nomeadamente de preparação para eventos e festas como a de final de ano.



**Alguns exemplos de projetos/atividades desenvolvidas em tempo de AAFs:**

**Aventais com Arte**

Esta atividade permitiu combinar a arte com a culinária, criando um ambiente criativo para a visita de um “Chef”. As crianças mostraram grande entusiasmo, demonstrando habilidades artísticas e um forte senso de cooperação. A presença de um “Chef” foi uma oportunidade única de aprendizagens, de exploração de novas experiências gastronómicas e compreensão da importância da criatividade tanto na arte quanto na culinária.

### **Polvo de Cascais – “Polvo Susten’arte”**

O “Polvo Susten’arte” foi um projeto realizado no âmbito de um concurso para o Museu do Mar. Foi solicitada a construção de um polvo e seu habitat utilizando materiais reciclados. A equipa da AAAF do Alto da Peça abraçou o desafio. Durante o projeto, as crianças aprenderam muito sobre a vida do polvo e, com diferentes materiais, construíram um que esteve em exposição no Museu do Mar em maio e que foi muito elogiado e distinguido.

Os encarregados de educação também foram parte importante e integrante deste projeto, fosse na recolha de materiais, como na participação em algumas decisões ao longo do processo, como, por exemplo, a escolha do nome.



### **“PINTURA DE AZULEJOS”**

Workshop de pintura, dinamizado pela CERCICA sobre a arte da azulejaria. Foi uma experiência nova e muito educativa, adorada por todos.

### **“MONSTRINHOS DO SILÊNCIO”**

Nesta oficina de expressão plástica, foram utilizadas lãs coloridas, cola, canetas, tesoura e cartão. Foram feitos pompons e daí surgiram os “monstrinhos do silêncio” fechados numa caixa.



#### “UKÁKÁ EM ALCABIDECHE”

No final do mês de maio todas as crianças do Pré-escolar participaram neste nosso projeto que decorreu no complexo desportivo de Alcabideche. Com cenários previamente montados nesse local e feitos pelas equipas, todas as crianças foram à gruta de Porto Covo, à praia do Abano e forte do guincho, ao coreto de Alcabideche, ao moinho de vento e aos bombeiros voluntários e ainda ao parque urbano das penhas do marmeleiro.

#### **4. Acordo de Execução de Delegação de Competências Educação – Assistência aos estabelecimentos de ensino da Freguesia**

Dando cumprimento ao Acordo, continuámos em permanência o trabalho de avaliação de todas as necessidades de melhoria, gerindo de forma objetiva, estabelecendo as prioridades, dia a dia segundo o nível de urgência apresentado.

Ao longo destes seis meses continuámos com intervenções diárias, os habituais trabalhos de manutenção de edifícios, ao nível de alvenaria, eletricidade, pavimentos, fechaduras, estores, segurança, esgotos, e reparação de equipamentos, entre outros, em todas as escolas da freguesia, tanto no respeitante aos estabelecimentos de ensino básico como secundário, neste caso EBS de Alvide, EBS Ibn-Mucana e EBS Helena Cidade Moura. Continuámos em permanência o trabalho de avaliação de todas as necessidades de melhoria, gerindo de forma objetiva, estabelecendo as prioridades, dia a dia segundo o nível de urgência apresentado.

Aproveitando a ausência de alunos nos estabelecimentos no mês de agosto, decorreram consideráveis obras de beneficiação em várias escolas, nomeadamente:

– EB F. Teixeira Lopes – cozinha e pavilhão B – remodelação das seis salas de aula; JI de Murches – Obra de adaptação para nova sala de JI; EB/ JI MMRodrigues – Obra de adaptação para nova sala de JI; Secundária de Alvide – Trabalhos na cozinha e na rede elétrica e rede informática

Mantemos a postura de articulação próxima com a CMC, associações de pais em todas as situações que ultrapassam o nosso âmbito de atuação, atendemos às sugestões das associações de pais, procurando a satisfação de todas as necessidades das escolas e seus intervenientes.

Como é habitual, o acompanhamento, controle e gestão destes processos continuou a assumir especial complexidade, implicando o envolvimento do Executivo da Junta e outro pessoal de apoio.

## GABINETE DE PSICOLOGIA



## NOTA INTRODUTÓRIA

O final do ano letivo é um momento especial para os alunos repleto de emoções e aprendizagens. Nesta altura do ano, as crianças despedem-se de mais um ano e preparam-se para novas experiências.



Ao celebrarem o fecho do ano letivo, é importante também olhar para o futuro e preparar-se para o próximo ano. Este é o momento para refletir com os nossos filhos sobre o ano que passou, quais foram as conquistas, os desafios e os momentos especiais vividos por ele/a. É importante que se estabeleçam metas e objetivos para o próximo ano letivo. Esses objetivos podem estar relacionados com o desenvolvimento académico, social, emocional ou qualquer outra área que seja importante para o desenvolvimento da criança.



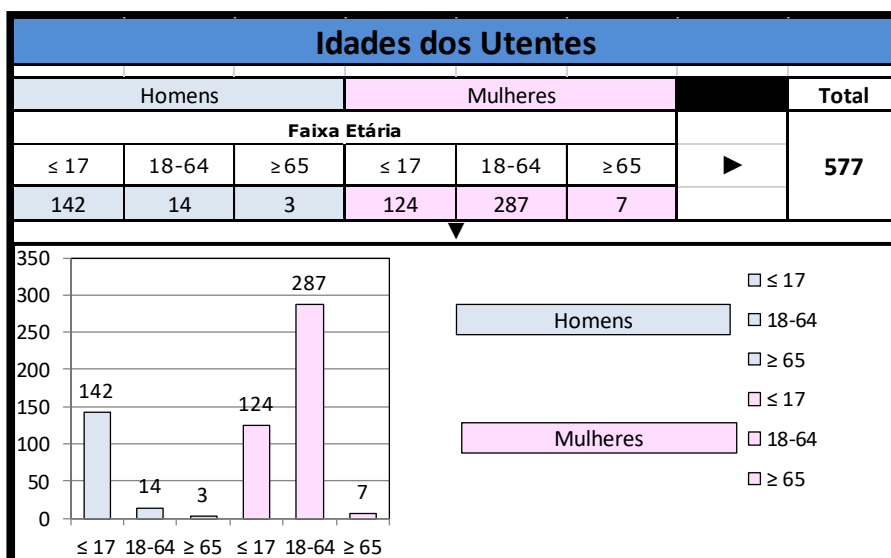
As férias são o período indicado para incentivar a curiosidade e a sede de conhecimento através de atividades que lhe podemos proporcionar. A aprendizagem não se limita ao ambiente escolar, e essas experiências enriquecem o processo educacional. Qual é a criança que não anseia pelo fim do ano letivo e pelo início das férias grandes? Quando a escola acaba, abre-se uma janela para um novo mundo com inúmeras oportunidades de experimentar coisas diferentes e desafiantes. Aproxima-se o verão com o calor e sucedem-se os convites da família e dos amigos, para atividades ao ar livre. Após se terem deparado com tantos desafios a nível das aprendizagens e responsabilidades, chega finalmente a altura de recarregar baterias.

As férias são o período ideal para se desenvolverem hábitos saudáveis, mexer mais o corpo e ter uma vida social mais ativa. Há mais tempo para brincar e relaxar.

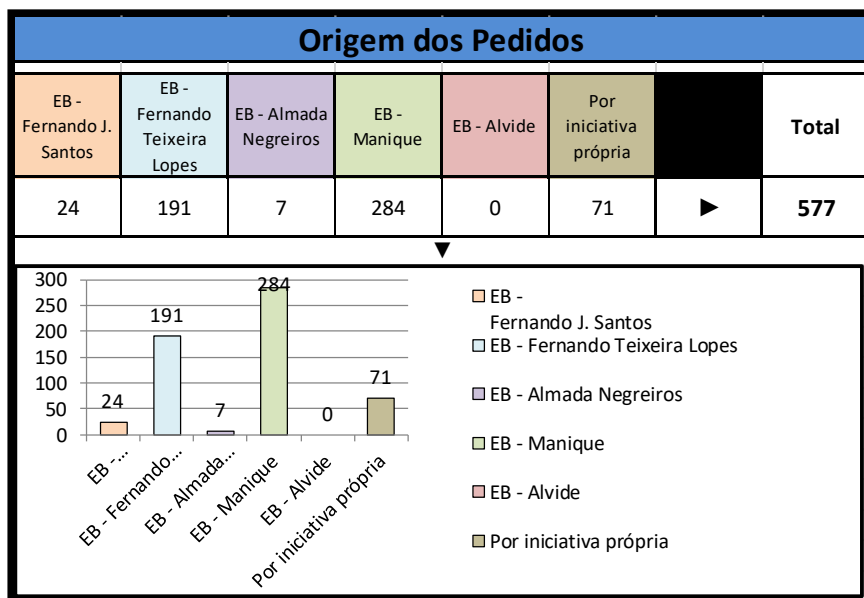
### **APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS**

No período decorrente entre 1 de abril a 30 de setembro de 2024 foram efetuadas intervenções individuais a 577 fregueses, cujas idades variaram entre as diferentes faixas etárias, como se poderá comprovar através da consulta do gráfico abaixo representado, relativo às idades dos utentes.





As origens dos pedidos foram várias, conforme se poderá verificar pela consulta do gráfico infra. Merecem destaque as 284 consultas realizadas na EB/JI de Manique, logo seguidas pelas 191 efetuadas na escola de EB/JI Fernando Teixeira Lopes. São ainda merecedoras de atenção, as 71 consultas por iniciativa própria, as 24 intervenções na EB/JI Fernando José dos Santos e as 7 na EB Almada Negreiros

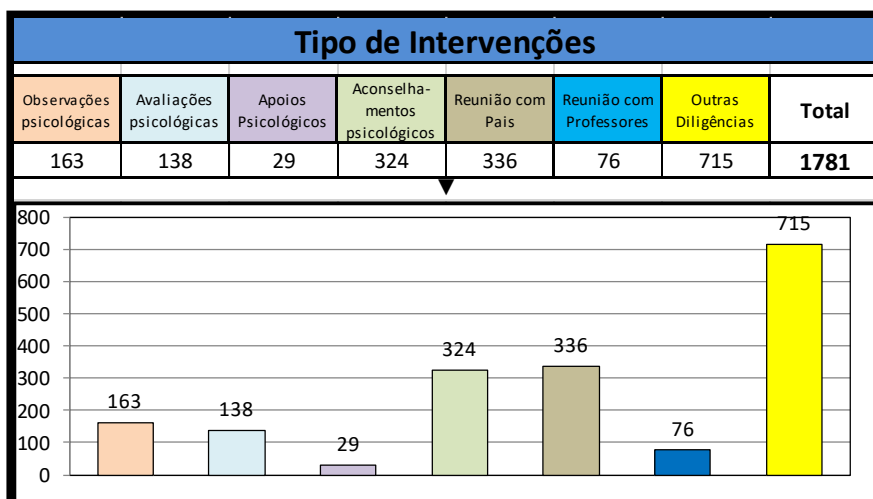


Durante este período foram contabilizadas 1781 intervenções. Uma vez mais, o número de intervenções em cada caso variou em função da situação.

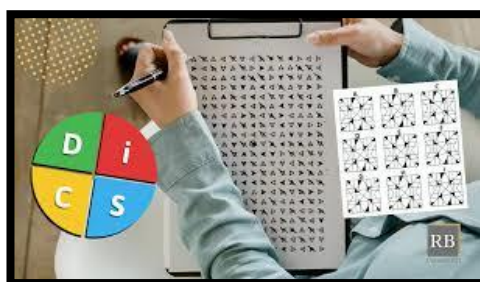
Cada vez mais se conclui que, muitas das intervenções efetuadas aos fregueses passam pela necessidade de intervenção nas famílias, uma vez que a origem dos problemas urge no seio do contexto familiar.



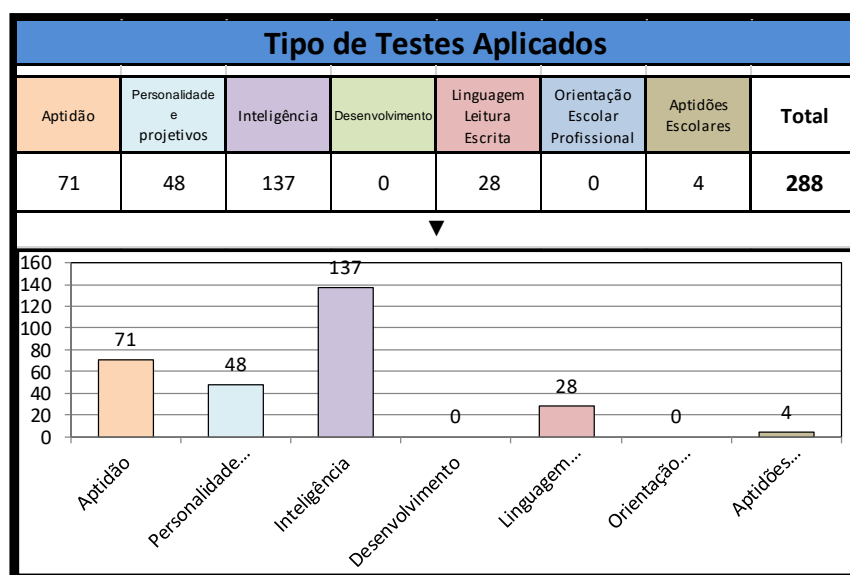
Podemos constatar que há uma maior frequência nas consultas de observações psicológicas (163), seguidas pelas consultas de avaliação psicológica (138) e apoios psicológicos (29). Tal como tem ocorrido em anteriores relatórios o número de reuniões com pais (336) e aconselhamentos psicológicos (324) é sempre muito significativo. No item classificado como “outras diligências” (em número considerável), refere-se essencialmente a telefonemas, reuniões com técnicos de outras valências e contatos por emails.



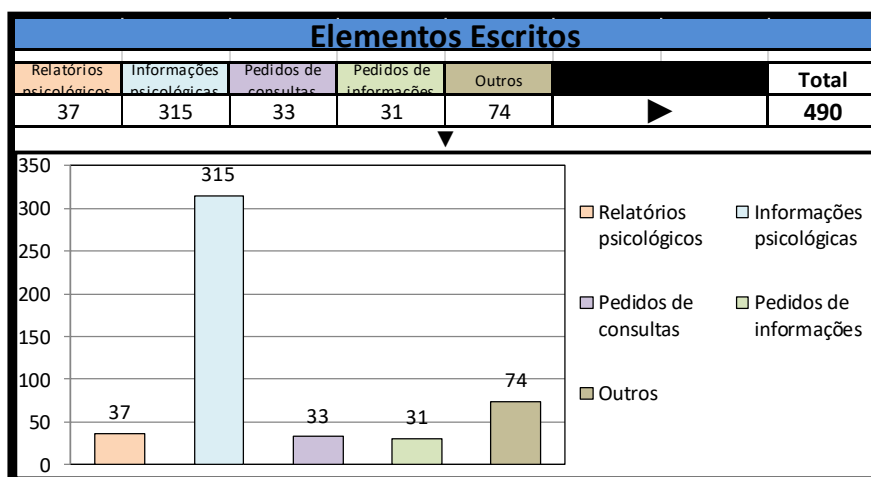
Consoante a fundamentação do pedido efetuado e o estudo em causa, passou-se à aplicação de instrumentos métricos (288). Os testes psicométricos são projetados para medir as habilidades cognitivas, comportamentais e emocionais. Eles podem ser usados para uma variedade de propósitos, incluindo diagnóstico de condições tais como TDAH e Perturbações de Linguagem. Existem testes psicométricos apropriados para todas as faixas etárias.



Neste âmbito foram ministrados os seguintes testes: 137 em avaliação cognitiva, 71 testes de aptidão, 48 testes projetivos e 28 para avaliação da leitura e da escrita. Neste parâmetro registaram-se ainda 43 faltas. Este registo ocorre com alguma frequência, não só nas consultas efetuadas na Junta, como também nas consultas da especialidade em outras instituições (hospitais e centros de saúde).

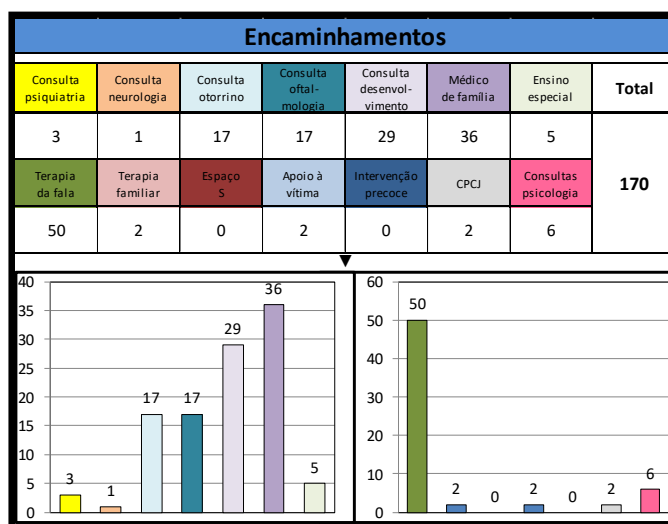


Após a aplicação dos testes atrás já referidos, passou-se à fase de registo dos procedimentos (490). Ao consultar o gráfico que se segue, sobressai o elevado número de informações psicológicas (315), seguidos de outros tipos de elementos escritos.



Após todas estas diligências, registaram-se 170 encaminhamentos para outras valências, cujos resultados estamos a aguardar. A este nível merece principal destaque, os rastreios da fala em número de 50 (não só sinalizados pela psicóloga, como também resultantes de pedidos efetuados pelo Hospital de Cascais em Pediatria de Desenvolvimento). Logo de seguida surgem

os encaminhamentos para as consultas de desenvolvimento (29), médicos de família (36), oftalmologia (17) e otorrinolaringologia (17). Mais uma vez realço que qualquer destes encaminhamentos, merece quase sempre a concordância do médico de família, pois é esta entidade que fará o encaminhamento para as especialidades referenciadas no quadro.



As intervenções tomadas por este gabinete, são idênticas às tomadas em todos os trimestres, uma vez que a finalidade é sempre o despiste das situações o mais precoce possível, para posteriores intervenções e acompanhamentos.

Ao longo deste trimestre foram abrangidas 177 famílias (as que autorizaram a divulgação de dados). A realidade objetiva é substancialmente superior.

## Gabinete de Psicologia

Com o presente relatório pretende-se dar conhecimento da atividade desenvolvida, durante o 2º trimestre de 2024 (01 abril a 30 junho), pelo que de seguida se passa à apresentação de dados relativos ao trabalho deste Gabinete.

A criação através da Junta de Freguesia de Alcabideche desta valência como resposta ao acompanhamento de fregueses de várias faixas etárias, surgiu da crescente necessidade de estarmos cada vez mais atentos à temática da saúde mental. A importância da saúde mental para o bem-estar generalizado, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes. Assim como a física, a saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Nesse contexto, a promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais.

Os pedidos de consulta deste 2º trimestre tiveram como motivo dois fatores: depressão e ansiedade.

### **O que é a Depressão?**

A depressão é um distúrbio psicológico marcado por sentimentos intensos de angústia e uma tristeza que vai além do que é considerado normal. Enquanto a tristeza é uma emoção que todos experimentam ocasionalmente, a depressão envolve uma incapacidade persistente de superar os

sentimentos de angústia, afetando profundamente a paz interior e a capacidade de desfrutar da vida.

O termo “depressão” tem origem no latim “*deprimere*”, que se traduz como “esmagar” ou “afundar”. Esta definição reflete a sensação opressiva e esmagadora que muitos com depressão sentem, especialmente quando confrontados com situações que os perturbam ou entristecem.

### **Impacto e Consequências:**

A depressão é mais do que um problema pessoal; é uma questão de saúde pública que afeta milhões globalmente. Segundo a Organização Mundial da Saúde, é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui significativamente para a carga global de doenças. Sem tratamento adequado, a depressão pode levar a um estado de desespero tão profundo que os indivíduos podem sentir que a morte é a única saída, resultando em pensamentos suicidas persistentes. É fundamental promover uma maior conscientização sobre os sintomas e encorajar aqueles que sofrem a buscar ajuda. A depressão, apesar de sua severidade, é uma condição tratável, e muitos podem recuperar sua qualidade de vida com o apoio adequado.



## **8 Sinais de Depressão a que deve estar atento:**

- ✓ Sente-se triste, mesmo que sem motivo aparente.
- ✓ Tem vontade de chorar frequentemente, mesmo sem motivo aparente.
- ✓ Perdeu o interesse por atividades que anteriormente lhe davam prazer.
- ✓ Sente-se cansado e esgotado, sem vontade de fazer nada.
- ✓ Critica-se constantemente e sente-se inútil
- ✓ Tem problemas de concentração e lapsos de memória frequentes.
- ✓ Sente dores de cabeça, de costas ou de estômago sem haver uma causa física.
- ✓ Deseja morrer porque a morte parece a única saída para acabar com a angústia

## **Quais são as Causas da Depressão?**

As experiências dolorosas do passado frequentemente projetam sombras de angústia e tristeza no presente. A angústia surge quando as pessoas são confrontadas com situações que perturbam o seu equilíbrio, como ofensas, mal-entendidos e violência. Estes momentos podem abalar sua paz interior e alegria. Em muitos casos, estas situações vão contra os seus sonhos e aspirações, afetando sua autoestima e confiança.

Traumas, violência na infância, bullying, divórcios e relacionamentos difíceis são exemplos de experiências que podem ser vivenciadas com uma intensidade avassaladora, tornando-se difícil a sua superação.

Se as emoções geradas por essas vivências não forem adequadamente geridas, a pessoa pode entrar num estado de depressão.





### **11 Sintomas de Depressão mais comuns:**

1. Tristeza
2. Cansaço
3. Desmotivação
4. Alteração de sono
5. Apatia
6. Crises de choro
7. Sentimentos de inutilidade
8. Irritabilidade
9. Sintomas de culpa
10. Diminuição do desejo sexual
11. Pensamentos de morte

## **O que é a Ansiedade?**

A ansiedade é uma reação natural do corpo que se manifesta através de sentimentos de tensão, preocupação e, ocasionalmente, medo. Em níveis moderados, é benéfica e essencial para nos preparar para desafios e situações adversas. No entanto, quando a ansiedade surge sem um motivo aparente ou se manifesta de forma intensa e constante, transcende a barreira de uma reação normal e pode evoluir para uma perturbação psicológica. Nestes casos, a ansiedade deixa de ser um mero desconforto e pode tornar-se numa condição incapacitante que afeta seriamente a qualidade de vida. Reconhecer os sinais da Ansiedade é o Primeiro Passo.

É crucial reconhecer os sinais de ansiedade e procurar apoio especializado quando esta começa a limitar as atividades do dia a dia. Ignorar os sintomas pode levar a um agravamento da condição psicológica.

### **11 Sinais de Ansiedade a que pode/ deve estar atento:**

1. Sente medos que não são reais, que limitam o seu dia-a-dia.
2. Preocupa-se excessivamente com o que os outros pensam sobre si próprio.
3. Evita locais ou situações porque se sente desconfortável.
4. Sofre por antecipação sem viver de forma plena.
5. Tem dificuldade em adormecer ou acorda várias vezes durante a noite.
6. Sente dores e pressões físicas.
7. Sente confusão mental e apatia.
8. Tem pensamentos repetitivos que não consegue ultrapassar.

9. Sente que está sempre acelerado até em situações calmas.
10. Não consegue sentir equilíbrio entre o corpo e a mente.
11. Tem um medo excessivo de falhar nas suas tarefas e desafios diários



### **Quais são as causas da Ansiedade?**

Ao longo da vida, a pessoa enfrenta situações adversas que, frequentemente, a marca de forma traumática, afetando o seu bem-estar. Estas vivências podem influenciar a maneira como se sente e reage, tornando-se, a longo prazo, fontes de Ansiedade.

A infância e a adolescência destacam-se como fases em que muitos destes eventos traumáticos têm lugar, podendo, mais tarde, intensificar sentimentos de Ansiedade.

Adicionalmente, as constantes pressões do quotidiano, seja a nível profissional, social, financeiro ou familiar, intensificam o receio de não corresponder às expectativas, culminando em estados ansiosos que nos limitam e causam desconforto.

### **9 Sintomas de Ansiedade - Sinais físicos:**

- Batimento cardíaco acelerado
- Pressão no peito
- Dificuldade em respirar
- Tensão muscular
- Suores frios
- Tonturas e sensação de desmaio
- Tremores
- Dores físicas e enxaquecas
- Diarreia e problemas gástricos

### **9 Sintomas de Ansiedade - Sinais psicológicos:**

- Nervosismo
- Irritabilidade
- Preocupação constante
- Dificuldade de concentração
- Medos sem razão aparente
- Insónia
- Pensamentos perturbadores
- Compulsão alimentar
- Hiperatividade



## 7 DIFERENTES TIPOS DE ANSIEDADE:

Há vários tipos de Ansiedade, sendo que o medo é uma característica comum a todos eles. Por isso, importa perceber as diferenças das características e das manifestações dos diferentes tipos de Ansiedade.

### 1º Ansiedade Generalizada

Neste tipo de Ansiedade, as pessoas têm medo excessivo de falhar nos seus desempenhos e tarefas, preocupam-se em demasia com o que os outros pensam e nas suas avaliações.

### 2º Ataques de Pânico

Este é um distúrbio da Ansiedade, em que as pessoas sentem medos tão intensos, que acreditam poder morrer por excesso de ansiedade vivida em determinadas circunstâncias.

### 3º Perturbação Obsessiva Compulsiva

Ansiedade caracterizada por pensamentos perturbadores e constantes, na maioria das vezes, pensamentos irrealis acompanhados de Ataques de Pânico. Os rituais servem para aliviar o estado de Pânico vivido.

### 4º Timidez e Fobia Social

Medo de conviver e de se expor a outras pessoas. As pessoas ficam inibidas com medo de corarem, tremerem ou de se sentirem mal quando são confrontados e estão na presença de outros.

#### 5º Fobias e Medos

Ansiedade muito intensa quando se está perante situações que na realidade não representam perigo, como animais ou outros objetos.

#### 6º Insónias

Dificuldade em dormir um sono reparador de forma continuada como consequência de estados de ansiedade.

#### 7º Burnout

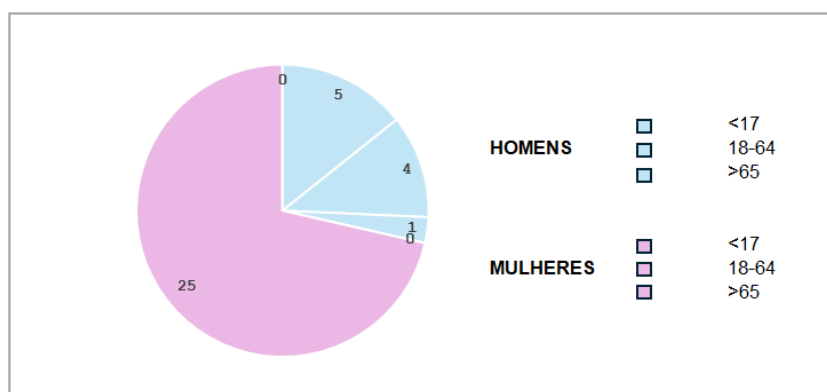
Esgotamento físico e psicológico motivado por stress intenso e continuado. Estes estados são na sua maioria vistos em ambientes laborais.

Tendo em consideração estas problemáticas, deu-se continuidade às consultas de Psicologia Clínica tendo em conta questões do foro emocional, tais como depressão, ansiedade generalizada e stress.

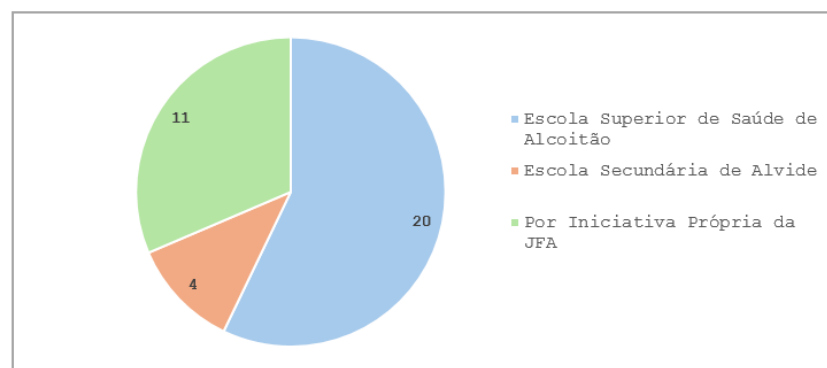
Reportando-nos concretamente à síntese estatística (reservando o carácter sigiloso da informação), os quadros/gráficos (idades e origens) os pedidos efetuados pelas entidades (sediadas na Freguesia que solicitaram consultas de Psicologia Clínica) e outros efetuados diretamente pelos fregueses na Junta de Freguesia. As origens dos pedidos foram diversificadas, tal como se poderá verificar através do gráfico seguinte. A maioria das sinalizações foi efetuada pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão, logo em seguida pela Escola Secundária de Alvide e posteriormente os fregueses cujos agendamentos foram feitos por iniciativa própria na Junta de

Freguesia ou por email. Foram realizadas diversas reuniões com o Gabinete de Apoio ao Estudante na Escola Superior de Saúde, bem como com o Gabinete de Psicologia da Escola Secundária de Alvide, para triagem de casos e posterior acompanhamento psicológico.

IDADE DOS UTENTES						Total
HOMENS			MULHERES			
Faixa Etária						
<17	18-64	>65	<17	18-64	>65	35
5	4	1	0	25	0	



ORIGEM DOS PEDIDOS			
Escola Superior de Saúde de Alcoitão	Escola Secundária de Alvide	Por Iniciativa Própria da JFA	Total
20	4	11	35



## AÇÃO SOCIAL





## INTRODUÇÃO

O presente relatório consiste na apresentação e avaliação do serviço prestado pela ação social aos utentes da freguesia de Alcabideche no período de abril a setembro de 2024. Neste período foram realizados 311 atendimentos, dos quais uns presenciais e outros telefonicamente. Realizaram-se 8 visitas domiciliárias.

### 1) GABINETE DE SERVIÇO SOCIAL – ATENDIMENTOS SOCIAIS

O Atendimento Social nesta Junta de Freguesia visa a orientação e apoio social a indivíduos ou famílias em situação de carência ou vulnerabilidade.

Tenta prevenir ou restabelecer o seu equilíbrio funcional, mobilizando os nossos próprios recursos ou os recursos da comunidade.

#### 1.1 O atendimento social deste gabinete tem como objetivos específicos

Informar, orientar e apoiar através de metodologias próprias, indivíduos e famílias em situação de risco, vulnerabilidade ou exclusão social;

Promover a melhoria das condições de vida dos indivíduos e família no sentido da inclusão social;

Mobilizar recursos de modo a atingirem uma progressiva autonomia pessoal, social e profissional dos indivíduos/famílias.

#### 1.2 Subsídios de carência

No âmbito da Ação Social e com o intuito de apoiar famílias carenciadas da área geográfica de Alcabideche, existe um regulamento de subsídios de carência/emergência.

Os apoios de carência/emergência possuem carácter pontual e serão atribuídos mediante apresentação de documentos comprovativos que justifiquem o pedido, juntamente com o relatório social.

Durante este período, foram atribuídos os seguintes subsídios:

- Pagamentos para aquisição de óculos;
- Pagamento de rendas;
- Pagamento de mensalidades de CAF;
- Pagamento de faturas de luz;

- Pagamento de receitas médicas;
- Pagamento de faturas de água.
- Perante as diversas situações, a ação social da junta, presta todo o apoio necessário em prol das famílias, da freguesia de Alcabideche.

## **2) EQUIPAMENTOS ONDE A JUNTA DE FREGUESIA DE ALCABIDECHE PRESTA APOIO A NÍVEL DA TERCEIRA IDADE:**

### **2.1. Centro de Convívio Alcoitão e Centro Convívio Alvide**

Os Centros de Convívios têm como objetivo, proporcionar a criação de serviços permanentes adequados ao bem – estar dos seus utentes; contribuir para o desenvolvimento pessoal e para a valorização dos fatores positivos do processo de desenvolvimento etário; e promover e estimular as relações adequadas entre os utentes, familiares e amigos, promover o desenvolvimento cultural e ocupação de tempos livres, deste modo a técnica da Junta de Freguesia de Alcabideche desloca-se a estes dois centros de convívio, uma vez por semana fazendo o acompanhamento dos utentes. Os centros dispõem de aulas de ginástica, ensaio do grupo coral, artes decorativas e outras atividades, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais.

### **2.2. Direitos e deveres do consumidor**

Realizou-se no dia 19 de abril, pelas 15 horas, no auditório de S. Vicente uma sessão, de esclarecimento sobre os direitos e deveres dos cidadãos. Estiveram presentes os seniores das várias associações e centros de convívio da freguesia.

### **2.3. Laço Azul**

A Câmara Municipal de Cascais, através da comissão de proteção de crianças e jovens em risco do município, promoveu a construção do laço humano, no parque Marechal Carmona, no dia 29 de abril. Participaram crianças das várias escolas do concelho e alguns idosos dos vários centros.

## 2.4. Passeio a Fátima

Realizou-se no dia 17 de maio o passeio a Fátima, participaram nesta atividade 200 pessoas das várias localidades da freguesia. Uma viagem ao santuário de Fátima, um dos mais importantes do país. Cada pessoa partilhou a sua devoção, percorrendo os vários locais.



## 2.5. Férias em S. Pedro do Sul

A junta promoveu uma colónia de férias para S. Pedro do Sul no período de 24 de maio a 31 de maio, participaram 47 idosos. Proporcionando visitas culturais, exercício físicos, que estimulem as suas capacidades físicas e mentais. Tentando também evitar o isolamento dos idosos, criando estas atividades, o importante é conviver.



## 2.6. Espaço de Reflexão – “Como envelheSer em Alcabideche”

No dia 5 de junho promovido pelo núcleo executivo da comissão social de freguesia, no âmbito do objetivo estratégico 6 – Melhorar o conhecimento e capacitação da rede social, a iniciativa de dinamização de grupos por temática com o tema, “Como envelheSer em Alcabideche”. Tentando procurar formas de continuar a proporcionar melhor qualidade de vida, para que todos possam envelhecer melhor. Foram debatidos, vários temas sobre o

envelhecimento vulnerável e envelhecimento saudável, em que participaram profissionais nestas áreas. Foram temas de grande interesse.



## 2.7. A revista – “Até parece uma revista “

No dia 7 de junho, no auditório de S. Vicente realizou-se, a comédia “Até parece uma revista” pelo grupo Farrapo D´Arte. Pretendendo manter a tradição, dando a possibilidade de um grande número de idosos, com algumas dificuldades, assistirem, a esta revista, foram cerca de 150 idosos.



## 2.8. Baile da Primavera.

No dia 17 de junho, realizou-se no casino o baile da Primavera, promovida pela Câmara Municipal de Cascais. Participaram neste evento os seniores das várias instituições do Concelho. Muita alegria e animação.



## 2.9. Marchas populares

Realizaram-se no dia 18 de junho, as marchas populares no complexo desportivo de

Alcabideche. Participaram as marchas do concelho e as marchas dos seniores da freguesia. É de louvar todo o empenho e dedicação que esta faixa etária, demonstra, tentando fazer, sempre o seu melhor.

### 3.0. Verão dos Seniores

O programa do Verão dos seniores decorreu de 8 julho a 19 de julho, na praia do Tamariz. Participaram cerca de 40 idosos. Este projeto tem um carácter lúdico, dedicado à população sénior.

Pretendemos evitar o isolamento, dos idosos, através do convívio.





### 3.1. Passeio Vale da Rosa

No dia 19 de julho realizou-se o passeio á Herdade do Vale da Rosa, em Ferreira do Alentejo. Participaram nesta atividade 100 pessoas, visitaram a herdade, realizou-se as provas das uvas e do vinho. Uma forma de conhecermos, a região sul e o que de bom temos no nosso país. O almoço foi servido debaixo das vinhas. Foi um passeio muito interessante e do gosto de todos.





### 3.2. Festival de encerramento da época desportiva 2023/24

Realizou-se o festival de encerramento da época desportiva, no dia 13 de julho, no Complexo Desportivo de Alcabideche, participaram algumas sociedades, associações, e dos seniores da Freguesia.

Uma tarde de demonstração de grandes valores existentes na nossa freguesia.

### 3.3. Férias em Castelo de Vide

No período de 1 de setembro a 8 de setembro, realizou-se a colónia de férias para os seniores, em Castelo de Vide. O objetivo desta atividade é proporcionar o convívio entre os utentes dos vários centros. Realizaram-se várias atividades, como passeios lúdicos e culturais e houve muita animação. Pretendemos assim a integração com outros utentes de outros centros, recordando o passado. É sempre bom recordar.



## 4) Projetos da junta freguesia de Alcabideche em parceria com Câmara Municipal de Cascais

### 4.1. Seniores em Movimento

É um projeto, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais, que contribui para um processo de envelhecimento ativo, promovendo estilo de vida mais saudáveis com ganhos em autoestima e qualidade de vida. Privilegia as modalidades de ginástica e hidroginástica e a realização de sessões de educação para a saúde. Abrange a população sénior da freguesia de Alcabideche, centros de convívio e associações.

Realizaram-se as inscrições para as aulas de hidroginástica, no mês de agosto.

### 4.2. Ajudas Técnicas

Este projeto apoia famílias que necessitam de equipamentos sociais, como camas articuladas, andarilhos e cadeiras de rodas. Estes equipamentos são indispensáveis à autonomia e integração de pessoas com deficiência e dependência total ou parcial, permanente ou temporária.

### 4.2. Melhor Saúde

Este projeto dá resposta aos munícipes em situação de dependência com fracos recursos económicos, que sofram de incontinência, através do acesso a fraldas de forma a contribuir para uma melhor qualidade de vida. Beneficiam deste projeto 30 famílias, mensalmente com um pacote de fraldas.

### 4.3. Grupo Técnico concelhio para as situações de insalubridade

Este grupo reúne mensalmente, nas instalações do Centro de Saúde do Estoril, para a revisão dos casos em acompanhamento, dar a conhecer novas situações, procurando a melhor solução, fazendo visitas domiciliárias, pela GNR, Câmara, Junta, saúde. Os elementos que fazem parte deste grupo, são Câmara, juntas de freguesia, centros de saúde, proteção civil, segurança social, polícia municipal, hospital, PSP, entre outros.

### 4.4. Bolsas Sociais

Realizaram-se as candidaturas para as bolsas sociais em creche e jardim de infância

promovido e financiado pela Câmara Municipal de Cascais e implementado em parceria com as juntas de freguesia do concelho.

Para integração em creches inscreveram-se 18 famílias, foram selecionadas 14 famílias, as restantes foram integradas na rede pública.

Quanto às inscrições para os jardins de infância inscreveram-se 5 famílias, três foram selecionadas, as outras duas foram integradas na rede pública.

## PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS (POAPMC) E CARTÃO SOLIDÁRIO



## APOIO ALIMENTAR

Nestes dois trimestres, o POAPMC manteve a sua atividade, manteve a sua atividade, com aumento do número de géneros alimentares e com a integração de novas famílias. Neste momento encontram-se integradas 519 pessoas.

Mantemos também a entrega de refeições diárias a 4 famílias em parceria com a ReFood.

O Cartão Mais Solidário, também manteve a sua atividade, atribuindo um cartão por agregado familiar que se encontre até ao 6º escalão, recarregável durante um período de três meses. Findo esse período, é realizada uma avaliação da situação socioeconómica do agregado e, caso subsista a necessidade, o apoio poderá prolongar-se por igual período, até ao limite máximo de seis meses.

Desde abril foram entregues 280 cartões divididos da seguinte forma:

- 172 agregados com uma a duas pessoas – 50€
- 103 agregados de três a cinco pessoas – 100€
- 5 agregados com mais de cinco pessoas – 150€

Também ao longo dos trimestres procedeu-se à reavaliação da necessidade das famílias prolongarem o apoio por um período de mais 3 meses.

## AÇÃO SOCIAL

No 2º e 3º trimestre do ano 2024, deu-se continuidade ao Protocolo das Bolsas Sociais em ERPI em parceria com a Câmara Municipal de Cascais. Este protocolo destina-se a atribuição de Bolsas Sociais com o intuito de apoiar a integração de seniores de baixos recursos financeiros em ERPI licenciadas da rede privada com financiamento participado pela CMC.

A CMC garante o financiamento das vagas afetas do programa e a Junta de Freguesia, analisa, seleciona e gere o processo de integração dos idosos, sendo a interlocutora com as ERPI.

Neste momento, temos 3 idosos integrados, 2 na Residência Santa Rita e 1 no Lar 3 Anjos. Perfazendo o total de 3 idosos que se encontram no 1º escalão, apoiados pela Junta de Freguesia de Alcabideche, no 2º trimestre foi pago o 11 700€, 1300€ mensais por pessoa a cargo da Junta de Freguesia. Em Junho, após celebração de novo acordo entre a CMC e Juntas de Freguesia, existiu alteração de valores, passando a:

No 1º Escalão do IRS: comparticipação mensal até ao máximo de 250€; No 2º Escalão do IRS: Comparticipação mensal até ao máximo de 500€; No 3º Escalão do IRS: Comparticipação mensal até ao máximo de 750€; No 4º Escalão do IRS: Comparticipação mensal até ao máximo de 1.000€. Desta forma, no 3º trimestre foi pago 13050€, 1450€ mensais por pessoa a cargo da Junta de Freguesia.

No que diz respeito ao Programa + BEBÉS ALCABIDECHE, ao momento estão a ser apoiadas 9 famílias e respetivos bebés. Trata-se de um programa mensal de atribuição de fraldas a todas as crianças que delas necessitem até aos 2 anos de idades, cujos progenitores se encontrem até ao 4º escalão de IRS e que sejam recenseados na Freguesia de Alcabideche.

O programa Saúde BEBÉ ALCABIDECHE, trata-se de um programa de atribuição de apoios destinado a todos os bebés até um ano de idade, cujos progenitores se encontrem em situação de carência económica e sejam recenseados na Freguesia de Alcabideche e encontram-se apoiadas as mesmas famílias na maioria através da compra de vacinas fora do plano de vacinação nacional e de leite em fórmula.

Em relação ao programa de apoio complementar para aquisição de medicamentos, encontram-se a ser apoiadas 9 pessoas no valor de 250€ anuais e tem por objetivo apoiar a aquisição de medicamentos com receita médica do Serviço Nacional de Saúde (SNS) por parte das pessoas reformadas, pensionistas e idosos que se encontrem em situação de carência económica e de doença crónica, mediante atestado médico. De referir que todas as pessoas esgotam o valor anual.

## INFORMÁTICA



## PARQUE INFORMÁTICO

- Reciclagem de toners, tinteiros e acessórios informáticos obsoletos e/ou avariados.
- HELPDESK:
  - a. Sede da Junta
  - b. Complexo Desportivo de Alcabideche
  - c. Cemitério de Alcabideche
  - d. Escolas Básicas e Jardins de Infância
    - i. EB/JI Alvide (Nº de intervenções: 1)
    - ii. EB Almada Negreiros (1)
    - iii. EB/JI Maria Margarida Rodrigues (2)
    - iv. EB/JI Manique (1)

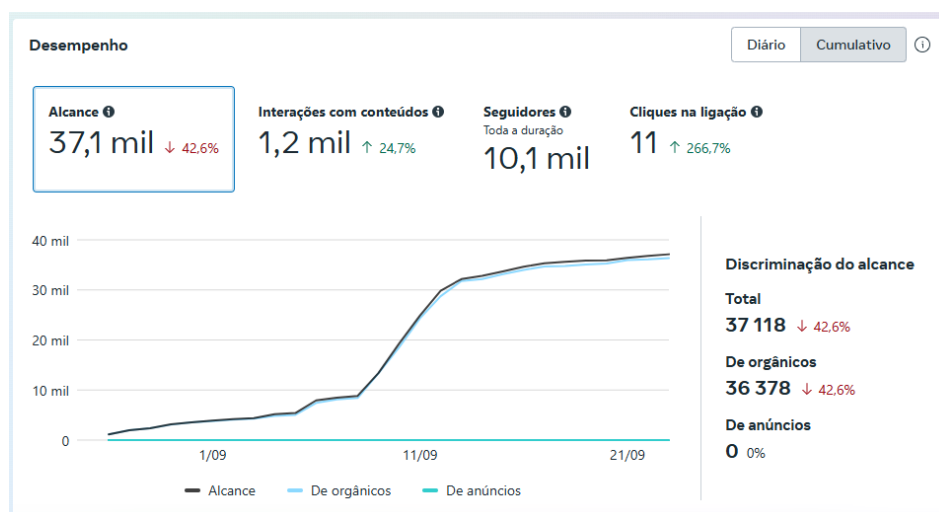
## DESIGN GRÁFICO/TELECOMUNICAÇÕES/REDES SOCIAIS E WEBDESIGN

- Realização de cartazes para a Ação Social; Serviços da Sede da Junta de Freguesia; Complexo Desportivo de Alcabideche e Escola de Música Michel Giacometti;
- Criação de cartazes e artigos para a rede social Facebook da página JFA e CDA e EMMG;
- Criação de artigos na página de internet da freguesia e depois publicados e partilhados pelo Facebook e Instagram;
- Criação de artigos na página de internet;



## FACEBOOK / INSTAGRAM

### 1. JUNTA DE FREGUESIA DE ALCABIDECHE



### 2. COMPLEXO DESPORTIVO DE ALCABIDECHE



## ECONOMATO

- Renovação do stock para as impressoras existentes no Parque informático.
- O parque atual das impressoras é:
  1. Xerox AltaLink C8170 MFP (A3 e A4 / Multifuncional / Cor) – Sede da Junta Piso 1;
  2. Xerox VersaLink B405 MFP (A4 / Multifuncional / Preto) – Sede da Junta Piso 0;
  3. Xerox VersaLink C405 MFP (A4 / Multifuncional / Cor) – Backoffice do CDA;
  4. Mesa digitalizadora profissional EPSON DS-530 – Sede da Junta Piso 0;
  5. Mesa digitalizadora profissional EPSON DS-570 – Sede da Junta Piso 1;
  6. Brother MC210 [Preto & branco] – JFA (Piso 0, no gabinete da Ação Social);
  7. Brother MFC 7360N [Preto & branco] – Escola de Música Michel Giacometti (Amoreira);
  8. Evolis Pebble Badge 200 (Preto) / Máquina de cartões – CDA (Receção, nave principal);
  9. Máquina de impressão de talões (térmica) EPSON – Nave principal
  10. Máquina de impressão de talões (térmica) XPRINT – Piscina
  11. Brother HL-L2370DN – Piscina

## COMPLEXO DESPORTIVO DE ALCABIDECHE



O Complexo Desportivo de Alcabideche apresenta o relatório de atividades referentes ao 2º e 3º trimestres do ano 2024. Este relatório descreve um resumo do que foi o planeamento para a época 2024/2025 e o que será implementado. Bem como, será avaliado os objetivos propostos para a época 2023/2024 e o seu grau de realização.

Assim, no 2º trimestre (abril– junho) teve principal foco definir e planificar a época 2024/2025, reestruturar horários, avaliar o final de época 2023/2024, atualizar a tabela de preços e normas de funcionamento do CDA, apresentar a proposta de tabela de valores/aulas a ser pago aos professores piscina municipal na próxima época, preparar a época de reinscrições, definir com as entidades com as quais cooperamos os horários para setembro, criar uma página de Instagram para divulgação das atividades, preparar o festival de encerramento de época, entre outras tarefas.

Já o 3º trimestre (julho–setembro), que para nós se caracteriza como o período de fim e início de época, inicia com o mês de reinscrições para os utentes já inscritos (1–31 julho), passamos pelo período de paragem para férias (15 dias úteis de agosto), e iniciamos atividade com um período de avaliação e reflexão de quantas vagas ficam “livres” para cada modalidade uma vez que dia 28 de agosto iniciaram as inscrições para novos utentes. Este 3º trimestre, passa pela fase em que depois de já estar tudo planeado e estruturado, iniciamos a época 2024/2025 (dia 2 setembro) com objetivos concretizados em 2023/2024. Este sentimento de concretização passa principalmente pelo aumento do número de utentes que advém do aumento da carga horária de aulas que dispomos para a comunidade.

Este período de fim de época, também se caracteriza por:

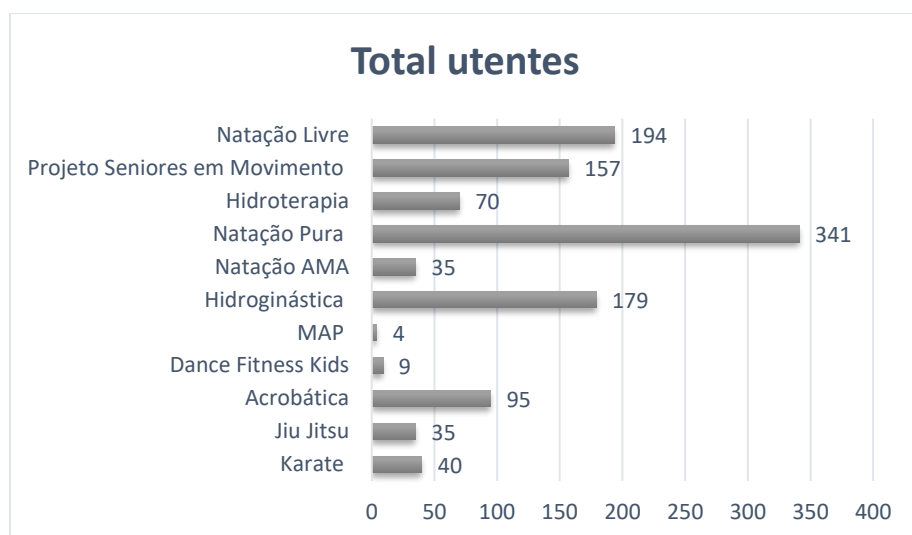
- organização dos arquivos e eliminação de fichas de utentes já desistentes da época 2022/2023 e 2023/2024;

- organização e agendamento de manutenções a ser feitas nos diversos espaços neste período de fecho com as entidades que têm acordo com JFA (PLONE Pools, Cascais Próxima, entre outras).
- Garantir como os professores que colaboram com o CDA nas várias modalidades a sua participação na nova época em setembro, bem como apresentar as alterações feitas.

### **AVALIAÇÃO ÉPOCA 2023/2024**

O objetivo principal da época 2023/2024, era chegar ao final de julho 2024, e garantir que todas as modalidades atingissem as metas de inscrições de pelo menos 75% do total definido. Neste sentido, considero que houve um bom progresso nas inscrições da modalidade de piscina em todas as alterações proposta ao longo do ano, como o aumento da carga horária à 2ªf, criação de aulas ao domingo, e aumento horário de natação livre. Em todas as alterações, considero um sucesso este aumento de aulas de adaptação ao meio aquático (AMA) dos 2–4 anos e as aulas de natação pura para crianças entre os 5–12 anos.

Relativamente às novas modalidades de pavilhão/ginásio, o progresso não foi o esperado, ficando um pouco à quem o total de lotação por aula de que está definido. Este objetivo era 12 inscrições aula de mobilidade alongamento e postura (MAP), e 20 utentes no máximo para a aula Dance Fitness Kids.



Assim chegamos ao final da época, com 1159 utentes ativos, com os seguintes números para cada modalidade:

INSCRIÇÕES ACTIVAS a 31-07-2024	
Modalidades	Utentes
Karaté	40
Jiu-Jitsu	35
Acrobática	95
Dance Fitness Kids	9
MAP	4
Hidroginástica	179
Natação AMA	35
Natação Pura	341
Hidroterapia	70
Projeto Seniores em Movimento	157
Natação Livre	194
<b>Total</b>	<b>1159</b>

Concluindo, a época 2023/2025 correu muito bem e teve um ótimo crescimento ao longo dos meses, embora tal como já referido algumas metas ficam abaixo do estabelecido. Será importante a continuidade das ações de divulgação, eventos abertos como estratégia para atingir esses objetivos na nova época 2024/2025.

## PLANEAMENTO ÉPOCA 2024/2025

A fase de planeamento passou por uma pesquisa/trabalho sobre vários pontos como:

- Procurar na freguesia ou entidades com o mesmo propósito os valores praticados na “concorrência”, fazendo um estudo de mercado;
- avaliação das nossas necessidades nas modalidades da piscina, uma vez que voltamos a ter listas de espera após um acréscimo de aulas;
- avaliação das modalidades de pavilhão;
- Alterações/ modificações nos horários (piscina e pavilhão) em alguns parâmetros de acordo com necessidade;
- Acordar com as entidades parceiras (GDEP e Escola IBN MUCANA) e entidades ao qual fazemos cedência de espaço (Pisão e CMC– projeto Nadar a brincar e Seniores em movimento), os horários de utilização;
- Implementação de uma nova modalidade (Pts água) – modalidade que pretende qualificar o nosso serviço e que está direcionado a quem pretende um plano individualizado de treino de natação ou até para quem pretende de forma individualizada aprender/aperfeiçoar as técnicas de nada em menos tempo;
- Criação de uma lista de trabalhos a ser realizados para melhoria do espaço e condições para o utilizador;
- Criação de tabela de valores e alterações para a nova época;
- Alteração dos valores/hora para os professores da piscina;
- Definição de novos objetivos.

Após tratar de todos estes assuntos no 2º semestre, no 3º semestre começamos a aplicar todas as alterações pensadas e formalizadas. Essas alterações passam pela ocupação dos espaços físicos e horários de utilização, uma vez que conseguimos manter as mesmas entidades e professores a trabalhar na época 2024/2025.

## OCUPAÇÃO ESPAÇO FISICO

### ATIVIDADES REGULARES – ÉPOCA 2024/2025

Todas as alterações e mudanças para a nova época foram feitas no início do 3º trimestre, após o planeamento feito no 2º semestre. As alterações mais significativas foram as seguintes:

- **Horários piscina (anexo 1)**

No horário de piscina houve pequenas alterações relativamente à época anterior. No entanto essas alterações passam por:

- Cedência de mais um bloco de 45 min ao Pisão (5ªf das 14h30–15h15)
- Alteração num 2º bloco do projeto nadar a brincar na aula de 6ªf (14h30–15h15) que passa para 4ªf (11h30– 12h15);
- O curso profissional desporto IBN Mucana passa a ter ocupação anual à 6ªf (14h30– 15h15);
- Devido à falta de vigilância no período de época balnear, os horários de natação livre são apenas as 2ª, 4ª, 6ª e sábados. (em caso de necessidade será aumentado às 3ª e 5ª).
- Alteração do horário de domingo no que diz respeito à ordem quem que estavam as aulas e acrescimento de 1 aula.



Todos os outros horários se mantêm relativamente à época anterior. Todas as alterações feitas foram com base na avaliação e nas necessidades encontradas na época anterior. Sobre as alterações com entidades foi feita em concordância entre partes.

- **Horários pavilhão/ginásio (anexo 2)**

No Pavilhão também foram feitas algumas alterações, principalmente porque ficou definido que nave para além dos treinos habituais do Estoril Praia, definimos que no período das 20h–21h será para alugueres de particulares. Este foi um fator que teve um bom progresso na época anterior e que por decisão quisemos manter para a nova época.

Sobre as nossas modalidades, todas mantêm os horários à exceção:

- Ginástica acrobática estende-se até as 21h;
- Aumento de 1 aula de MAP, havendo possibilidade de fazer 2x semana;
- Karaté de competição à sexta;

A utilização pela escola IBN Mucana continua a ser das 8h às 17h nos dias uteis, para as aulas de educação física e às 3ª e 5ª feira das 17h às 18h para o desporto escolar de voleibol e esgrima.

### **ATIVIDADES EXTRAORDINÁRIAS (2º E 3ª TRIMESTRE ANO 2024)**

De seguida estão apresentadas as atividades extraordinárias realizadas no CDA:

Mês	Atividade extraordinárias
ABRIL	<p>Dia 4 a 7– Expo Trens – Modelismo Ferroviário</p> <p>Dia 13– GDEP Benjamins vs Tojeira GDEP Iniciados vs Associação Maristas GDEP Juniores vs Jardim da Amoreira</p>

	<p>Dia 25- Comemoração 25 Abril (exterior)</p> <p>Dia 27- GDEP Benjamins vs Infantado FC GDEP Juniores vs Académica Ciências GDEP Juvenis vs Torrense</p> <p>Dia 28- GDEP Iniciados vs Portela</p> <p>Dia 29- Aula Dance Fitness Kids (exterior)</p>
MAIO	<p>Dia 3 - GDEP vs Os Vinhais (Benjamins) GDEP vs Presa Casal do Rato (Iniciados)</p> <p>Dia 12- GDEP vs Quinta dos Lombos "A" (Infantis)</p> <p>Dia 17- GDEP vs Tires Futsal (Benjamins) GDEP vs Filipa Lencastre (Iniciados)</p> <p>Dia 24 - Ukáká Alcabideche (pré-escolar)</p> <p>Dia 25- GDEP vs Cascais (Benjamins) GDEP vs FONSECAS e CALÇADA (Juniores) GDEP vs Arranhá (Iniciados)</p> <p>Dia 26- GDEP vs GROB (Juvenis)</p> <p>Dia 28 e 29- Ukáká Alcabideche (pré-escolar)- exterior</p>
JUNHO	<p>Dia 1 - Festa dia da Criança (exterior)</p> <p>Dia 1 e 2- Estágio Clube Português de Krav Maga</p> <p>Dia 3 a 7- Ukáká Alcabideche (1º Ciclo)- exterior</p>
Mês	Atividade extraordinárias
JUNHO	Dia 8- Festa Motoclube (exterior)

	<p>Dia 12 a 16- Festas Santos Populares em Alcabideche</p> <p>Dia 15 – Marchas populares do concelho de Cascais</p>
JULHO	<p>Dia 6- Treino Lúdico Karaté (passagens de cintos)</p> <p>Dia 13- Festival de Encerramento CDA – Época desportiva 2023/2024</p>
AGOSTO	<p>Dia 26- <i>Taça de Cascais</i> – GDEP vs Tojeira (Seniores)</p>
SETEMBRO	<p>Dia 21- GDEP vs Torrense (Juniões)</p> <p>Dia 28- GDEP vs Académico Desportos (Iniciados)</p>

### **ALTERAÇÃO NO ESPAÇO FÍSICO E MANUTENÇÃO**

Neste 2 semestre, houve a preocupação de melhorar algumas questões no que diz respeito aos espaços físicos e manutenções a realizar. Assim foi criada uma lista de trabalhos a realizar para se começar a nova época com algumas alterações necessárias e também se realizar as manutenções e limpezas profundas nos espaços e equipamentos tanto no pavilhão como piscina.

Os trabalhos realizados, pelas entidades parceiras e JFA foram os seguintes:

#### **CASCAIS PRÓXIMA:**

- Limpeza a fundo com máquina de alta pressão e desinfecção de todos os espaços comuns;
- Desinfestação de todos os espaços comuns (hall de entrada, balneários, cais da piscina, salas comuns, casa das máquinas, arrecadações);

#### **PLONE POOLS:**

- Substituição de válvula na casa de máquinas (não foi possível efetuar o ano passado por estar perto da abertura. Adjudicação 2023)
- Substituição de válvula no esgoto (não foi possível efetuar o ano passado por estar perto da abertura. Adjudicação 2023)
- Substituição de peças da cadeira elevador

- Aquisição de aspirador de piscina (adjudicado)
- Reparação do sensor de lava pés;
- Testes de legionella,

#### **Junta Freguesia Alcabideche:**

- Pintar área azul NAVE uniforme;
- Manutenções e revisão de todos os filtros das torneiras e autoclismos;
- Colocação secadores novos piscina;
- Manutenção luz/lâmpadas no pavilhão;
- Prateleiras em PVC– Arrecadação limpeza #14;
- Alteação do sistema de Luzes– Ginásio 1;
- Limpeza sumidouros;
- Troca de cartuchos dos chuveiros piscina;
- Colocação de guarda-costas nas bancadas;
- Pintura do corrimão das bancadas;

#### **Outras Entidades:**

- Lavagens de vidros exteriores e interiores do edifício Principal (pavilhão);
- Pintar corredor piscina;
- Colocação de cobertura nas telhas do telhado do balneário;
- Alteração caixas de esgoto piscina;
- Colocação novo Ar condicionado– Ginásio 2;
- Colocação de espelho –Ginásio 1.

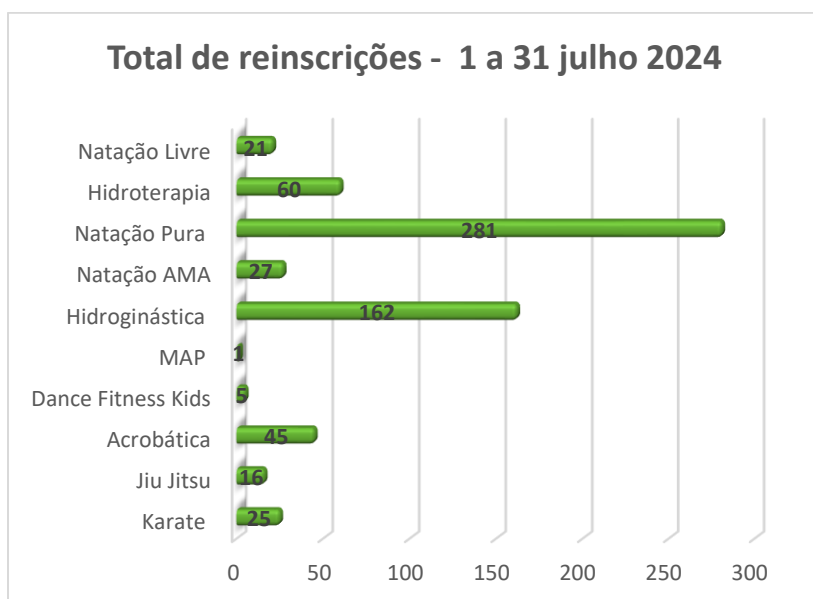
Temos como objetivo ainda este ano de 2024, melhorar alguns espaços de forma a criar ambientes mais leves, bem como aquisição de material novo. Estes trabalhos passam por:

- Pintar Sala Som #10;
- Pintar corrimão escadas de acesso 1º piso (pavilhão);

- Pintaras exteriores– muro vista de “frente para a receção”;
- Pintar secretaria;
- Alteração da luz na secretaria para lâmpada tubo led;
- Retirar “grafitis” caneta (portas de entrada, balneários 1º piso, etc, porta gaz/luz, etc);
- Aquisição e colocação prateleiras em PVC– Arrecadação limpeza #32;
- Aquisição de material (bolas, redes, etc.– para alugueres e modalidades);
- Ajustar o chão da NAVE;
- Colocação de vidro com extração de ar– Ginásio 1;
- Aquisição um PC para a piscina (2ª unidade) – com sistema informático;

### **BALANÇO 3º TRIMESTRE– FASE REINSCRIÇÕES E INSCRIÇÕES**

O início de época 2024/2025, começou a dia 1 julho, com a fase de reinscrições nas modalidades para os utentes ativos. À semelhança do ano anterior, vemos a necessidade dos utentes das modalidades de piscina (natação AMA e pura, hidroterapia e hidroginástica) em garantirem as suas vagas em relação às restantes modalidades.



Nesta fase, alcançámos o total de 643 reinscrições, salvaguardando que os projetos de ação social (Seniores em Movimento) só têm lugar a reinscrição em setembro, na fase de inscrições.

Reinscrições 1 a 31 julho 2024	
Modalidades	Total utentes
Karaté	25
Jiu-Jitsu	16
Acrobática	45
Dance Fitness Kids	5
MAP	1
Hidroginástica	162
Natação AMA	27
Natação Pura	281
Hidroterapia	60
Natação Livre	21
<b>Total</b>	<b>643</b>

Após esta fase de inscrições, e feitas as “contas”, conclui-se que relativamente à hidroginástica e hidroterapia sobraram muito poucas vagas. Na modalidade de natação AMA e pura, na fase de inscrição tivemos mais de 85% dos utentes ativos na época 2023/2024 a garantirem a sua vaga nas aulas para a nova época.

Desta forma foram contactadas, as primeiras pessoas das listas de espera foram contactadas para poderem vir fazer a sua inscrição a partir de dia 2 setembro.

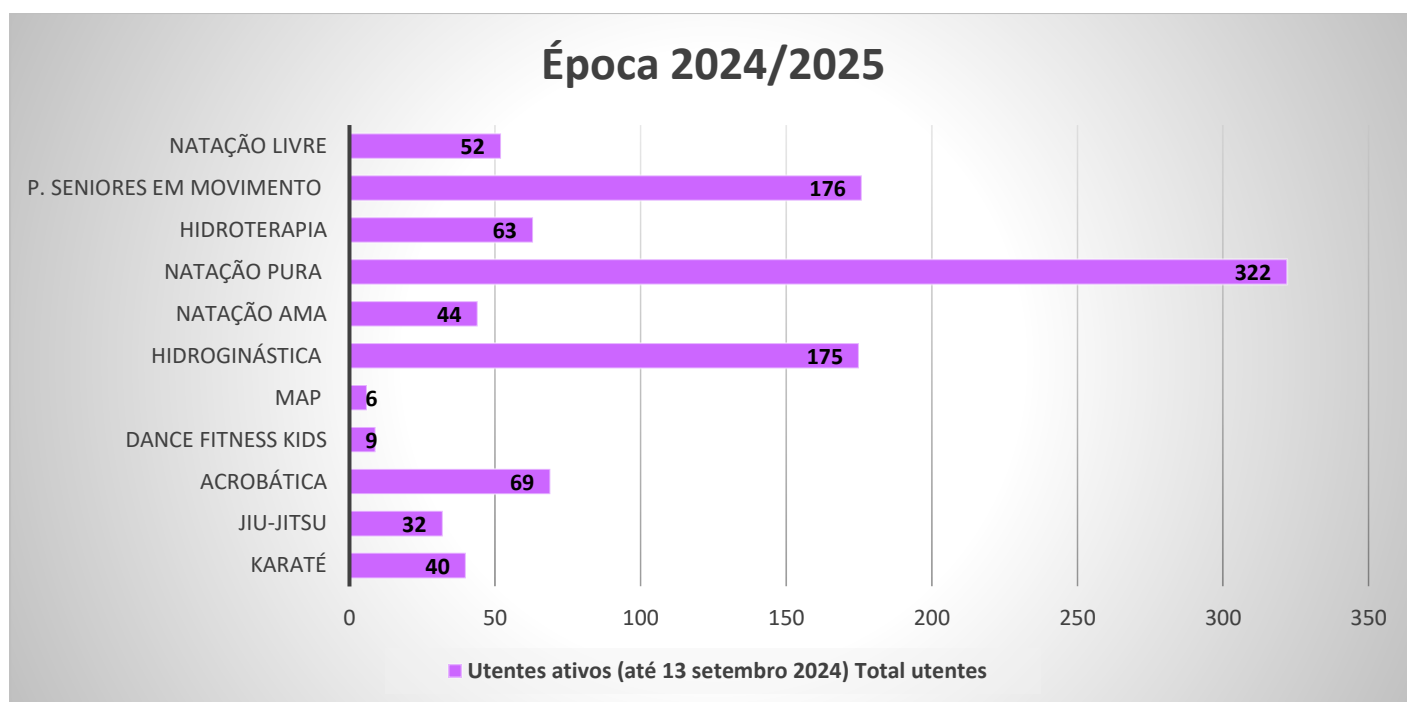
O projeto Seniores em Movimento, em parceria com as associações de idosos e a CMC, iniciou-se a inscrições na piscina no dia 28 agosto para se começar as aulas do projeto a dia 5 de setembro.

O 3º trimestre termina com um mês de setembro bastante agitado e uma procura imensa das modalidades no geral, no entanto, as modalidades da piscina continuam em a superar a procura e o topo da tabela quando se fala de números.

De 28 de agosto até ao dia 13 de setembro, tivemos um aumento de 345 utentes inscritos, 169 para as nossas modalidades e 176 do projeto seniores em movimento, este projeto também teve um crescimento de mais 20 utentes relativamente ao mês de julho.

Assim, até à data de 13 de setembro temos 988 utentes ativos no complexo desportivo de Alcabideche, divididos pelas modalidades da seguinte forma:

Utentes ativos (até 13 setembro 2024)	
Modalidades	Total utentes
Karaté	40
Jiu-Jitsu	32
Acrobática	69
Dance Fitness Kids	9
MAP	6
Hidroginástica	175
Natação AMA	44
Natação Pura	322
Hidroterapia	63
P. Seniores em Movimento	176
Natação Livre	52
<b>Total</b>	<b>988</b>



Concluindo o balanço deste 3º trimestre, sendo que o mês de setembro ainda não terminou não é possível ter os números reais deste mês, mas uma certeza existe, o aumento de aulas e vagas nas modalidades da piscina estão a um bom passo de ficarem preenchidas na totalidade.

Interessante também perceber que no período correspondente à época 2023/2024 tínhamos um total de 806 utentes inscritos, o que significa uma subida significativa de 182 utentes neste início de época 2024/2025.

## RESULTADOS E CONCLUSÃO

Fazendo um balanço geral, a estes 2 semestres, até ao momento temos um balanço bastante positivo. A alteração da tabela de valores (anexo 3) para a nova época não teve qualquer influência na permanência dos utentes nas modalidades e ao contrário do que foi pensado, a



procurar “alucinada” por vagas nas modalidades de piscina não diminuiu mesmo com o aumento dos valores.

O trabalho feito neste último ano, tem sido feito com o objetivo de responder ao máximo de utentes que nos procuram, no entanto, essas oportunidades não são suficientes para a procura. Pois nas modalidades de grupo dentro de água, ficam limitadas pelo número de utentes ativos e devido à lotação máxima que as instalações nos permitem receber.

Esta nova época, foi adicionado ao regulamento do CDA, após exposição pública, alíneas que vão permitir ter algum controlo sobre situações antes existentes.

Essas alíneas que foram alteradas/acrescentadas, foram consideradas soluções possíveis para os problemas no que diz respeito à utilização livre da piscina e em relação às ausências prolongadas dos utentes.

Estas alterações permitem à gestão do CDA ter o direito de suspender a inscrição do utente que esteja ausente no período de 90 dias, sem qualquer aviso prévio ou declaração de ausência para dar lugar a novas inscrições. E as aulas de utilização livre destinam-se apenas a utentes com idade igual ou superior a 16 anos.

No entanto, existe um sentimento positivo pela procura de soluções para melhorar estas questões, bem como para aumentar e dar visibilidade às restantes modalidades.

## ANEXOS

### ANEXO 1 – HORÁRIO PISCINA

2ª Feira				
Pista 5	Pista 4	Pista 3	Pista 2	Pista 1
8:00 – 9:00	08:10 – 08:50 (Nível 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (Nível 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (AMA 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (AMA 1 e 2) José Castelo
09:00 – 09:45 (Hidroginástica – Nível 1) Maria João				
09:45 – 10:30 (Hidroginástica – Nível 2) Maria João				
10:30 – 11:15 (Hidroginástica – Nível 2) Maria João				
11:15 – 12:00 Nadar a Brincar – EB				
12:15 – 14:15 Natação livre				12:15 – 14:15
14:30 – 15:15 Nadar a brincar – EB				
16:10 – 16:40 4   5 Debora Silva	16:00- 17:00		16:05 – 16:35 2   3 Maria João	
16:40 – 17:20 7   12 (AMA 2) Debora Silva			16:35 – 17:15 3   4 Maria João	
17:30 – 18:10 7   12 (AMA 1) Pedro Rodrigues	17:20 – 18:00 7   12 (Nível 1) Nuno Durão		17:15 – 17:55 5   6 (AMA 1) Nuno Neto	
18:10 – 18:50 7   12 (AMA 2) Pedro Rodrigues	18:00 – 18:40 7   12 (Nível 2) Nuno Durão		17:55 – 18:35 5   6 (AMA 2) Nuno Neto	
18:50 – 19:30 7   12 (AMA 2) Pedro Rodrigues	18:40 – 19:20 Adultos 1   2 (Nível 2) Nuno Durão		18:35 – 19:15 7   12 (AMA 1) Nuno Neto	
19:30 – 20:10 7   12 (Nível 1) Pedro Rodrigues	19:20 – 20:00 Adultos 3   4 (Nível 2) Nuno Durão		19:15 – 19:55 7   12 (AMA 2) Nuno Neto	
20:10 – 21:40 Natação livre	20:00 – 20:40 Adultos (Nível 1) Nuno Durão		19:55 – 20:35 Adultos (AMA 1 e 2) Nuno Neto	
20:10 – 21:40 Natação livre				20:30-21:30

3ª Feira				
Pista 5	Pista 4	Pista 3	Pista 2	Pista 1
08:10 – 08:50 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Homens) <b>Virgílio Alegrias</b>				
09:10 – 09:50 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Alcabideche) <b>Virgílio Alegrias</b>				
09:50 – 10:30 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Amoreira) <b>Virgílio Alegrias</b>				
10:50 – 11:30 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Alvide/ Carrascal Alvide/ SCMC/ JF Cascais Estoril) <b>Virgílio Alegrias</b>				
11:30 – 12:10 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Murches / Malveira) <b>Virgílio Alegrias</b>				
12:10 – 12:50 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Alcoitão/ Manique/ Bicesse) <b>Virgílio Alegrias</b>				
13:00 – 14:30				
14:30 – 15:15 Nadar a Brincar – EB				
15:15 – 16:00 Pisão	15:15 – 16:00			15:15 – 16:00 Tiago Godinho
16:00 – 16:45	16:00 – 16:45 (Hidroginástica Nível 1) <b>Maria João</b>			
16:45 – 17:30 (Hidroginástica Nível 2) <b>Maria João</b>				
17:30 – 18:15 (Hidroginástica Nível 1) <b>Maria João</b>				
18:30 – 19:15 (Hidroginástica Nível 1 e 2) <b>Maria João</b>				
19:15 – 20:00 (Hidroginástica Nível 2) <b>Maria João</b>				
20:00 – 20:45 (Hidroterapia) <b>Virgílio Alegrias</b>				
20:45 – 21:30 (Hidroterapia) <b>Virgílio Alegrias</b>				

4ª Feira				
Pista 5	Pista 4	Pista 3	Pista 2	Pista 1
08:00 – 09:00 Natação livre	08:10 – 08:50 (Nível 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (Nível 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (AMA 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (AMA 1 e 2) José Castelo
09:15 – 10:00 (Hidroginástica Nível 1 e 2) Maria João				
10:00 – 10:45 Nadar a Brincar – EB Manuel Gaião				
10:45 – 11:30 Nadar a Brincar – EB Alto da Peça A				
11:45 – 14:15 Natação livre			11:30 – 14:30	
14:30 – 15:15 Nadar a Brincar –				
15:30 – 17:00 Desporto Escolar IBN Mucana				
17:30 – 18:10 7   12 (AMA 1) Pedro Rodrigues	17:20 – 18:00 7   12 (Nível 1) Nuno Durão		17:15 – 17:55 5   6 (AMA 1) Nuno Neto	
18:10 – 18:50 7   12 (AMA 2) Pedro Rodrigues	18:00 – 18:40 7   12 (Nível 2) Nuno Durão		17:55 – 18:35 5   6 (AMA 2) Nuno Neto	
18:50 – 19:30 7   12 (AMA 2) Pedro Rodrigues	18:40 – 19:20 Adultos 1   2 (Nível 2) Nuno Durão		18:35 – 19:15 7   12 (AMA 1) Nuno Neto	
19:30 – 20:10 7   12 (Nível 1) Pedro Rodrigues	19:20 – 20:00 Adultos 3   4 (Nível 2) Nuno Durão		19:15 – 19:55 7   12 (AMA 2) Nuno Neto	
20:10 – 21:40 Natação livre	20:00 – 20:40 Adultos (Nível 1) Nuno Durão		19:55 – 20:35 Adultos (AMA 1 e 2) Nuno Neto	
20:10 – 21:40 Natação livre				20:30 – 21:30

5ª Feira				
Pista 5	Pista 4	Pista 3	Pista 2	Pista 1
08:10 – 08:50 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Homens) <b>Virgílio Alegrias</b>				
09:10 – 09:50 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Alcabideche) <b>Virgílio Alegrias</b>				
09:50 – 10:30 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Amoreira) <b>Virgílio Alegrias</b>				
10:50 – 11:30 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Alvide/ Carrascal Alvide/ SCMC/ JF Cascais_Estoril) <b>Virgílio Alegrias</b>				
11:30 – 12:10 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Murches / Malveira) <b>Virgílio Alegrias</b>				
12:10 – 12:50 (Hidroterapia – Projeto Sénior – Alcoitão/ Manique/ Bicesse) <b>Virgílio Alegrias</b>				
13:00 – 16:45				14:30-15:15 Pisão
				15:15 – 16:00 Tiago Godinho
	16:00 – 16:45 (Hidroginástica Nível 1) <b>Maria João</b>			
16:45 – 17:30 (Hidroginástica Nível 2) <b>Maria João</b>				
17:30 – 18:15 (Hidroginástica Nível 1) <b>Maria João</b>				
18:30 – 19:15 (Hidroginástica Nível 1 e 2) <b>Maria João</b>				
19:15 – 20:00 (Hidroginástica Nível 2) <b>Maria João</b>				
20:00 – 20:45 (Hidroterapia) <b>Virgílio Alegrias</b>				
20:45 – 21:30 (Hidroterapia) <b>Virgílio Alegrias</b>				

6ª Feira				
Pista 5	Pista 4	Pista 3	Pista 2	Pista 1
8:00- 9:00	08:10 – 08:50 (Nível 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (Nível 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (AMA 1 e 2) José Castelo	08:10 – 08:50 (AMA 1 e 2) José Castelo
09:00 – 09:45 (Hidroginástica – Nível 1) Maria João				
09:45 – 10:30 (Hidroginástica – Nível 2) Maria João				
10:30 – 11:15 (Hidroginástica – Nível 2) Maria João				
11:15 – 14:15 Natação Livre			11:20 – 12:20 CRID	
			12:20 – 13:05 Pisão	
			13:30- 14:30	
14:30 – 15:15 IBN Curso Profissional (14:30 – 16:00)				
16:00 – 16:45 Desporto Escolar IBN Mucana				
17:30 – 18:10 7   12 (AMA 1) Pedro Rodrigues	17:20 – 18:00 7   12 (Nível 1) Nuno Durão	17:15 – 17:55 5   6 (AMA 1) Nuno Neto		
18:10 – 18:50 7   12 (AMA 2) Pedro Rodrigues	18:00 – 18:40 7   12 (Nível 2) Nuno Durão	17:55 – 18:35 5   6 (AMA 2) Nuno Neto		
18:50 – 19:30 7   12 (AMA 2) Pedro Rodrigues	18:40 – 19:20 Adultos 1   2 (Nível 2) Nuno Durão	18:35 – 19:15 7   12 (AMA 1) Nuno Neto		
19:30 – 20:10 7   12 (Nível 1) Pedro Rodrigues	19:20 – 20:00 Adultos 3   4 (Nível 2) Nuno Durão	19:15 – 19:55 7   12 (AMA 2) Nuno Neto		
20:10 – 21:40 Natação livre	20:00 – 20:40 Adultos (Nível 1) Nuno Durão	19:55 – 20:35 Adultos (AMA 1 e 2) Nuno Neto		
20:10 – 21:40 Natação livre				20:30- 21: 30

<b>Sábado</b>				
Pista 5	Pista 4	Pista 3	Pista 2	Pista 1
08:10 – 08:55 (Hidroterapia) <b>Virgílio Alegrias</b>				
08:55 – 09:40 (Hidroterapia) <b>Virgílio Alegrias</b>				
09:40 – 10:25 (Hidroginástica Nivel 1 e 2) <b>Virgílio Alegrias</b>				
			10:25 – 10:55 2   3 <b>Débora Silva</b>	
10:40 – 11:20 7   12 AMA 1 <b>Tiago Nunes</b>	10:30 -12:00		10:55 – 11:25 3   4 <b>Débora Silva</b>	
11:20 – 12:00 7   12 AMA 2 <b>Tiago Nunes</b>			11:25 – 11:55 4   5 <b>Débora Silva</b>	
12:00 – 16:30 Natação livre	12:00 – 12:40 7   12 Nível 1 <b>Tiago Nunes</b>		11:55 – 12:35 5   6 AMA 1 <b>Débora Silva</b>	
12:00 – 16:30 Natação livre	12:40 – 13:20 7   12 Nível 2 <b>Tiago Nunes</b>		12:35 – 13:15 5   6 AMA 2 <b>Débora Silva</b>	
12:00 – 16:30 Natação livre			13:15 – 16:30	

<b>Domingo</b>				
Pista 5	Pista 4	Pista 3	Pista 2	Pista 1
<b>9:00 – 12:30</b>			<b>09:10 – 09:50</b> 7/12 <b>AMA 2</b> <b>Débora Silva</b>	
			<b>09:50 – 10:20</b> 2   3 <b>Débora Silva</b>	
			<b>10:20 – 10:50</b> 3   4 <b>Débora Silva</b>	
			<b>10:50 – 11:20</b> 4   5 <b>Débora Silva</b>	
			<b>11:20 – 11:50</b> 4   5 <b>Débora Silva</b>	
			<b>11:50 – 12:30</b> 5   6 <b>Débora Silva</b>	



## ANEXO 2- HORÁRIOS PAVILHÃO

- Nave (ocupação pelo Estoril e aluguer privado)

Horas Blocos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Horas Blocos
18h00-18:30	Alcabideche	Alcabideche	Alcabideche	Alcabideche	Alcabideche	18h00-18:30
18h30-19h00	INFANTIS	A DEFINIR	18h30-19h00	18h30-19h00	18h30-19h00	BENJAMINS
19h00-19h30		18h30-19h00	19h00-19h30	19h00-19h30	19h00-19h30	JUVENIS
19h30-20h00	PRIVADO	JUVENIS	19h30-20h00	19h30-20h00	19h30-20h00	JUVENIS
20h00-20h30		19h30-20h15	20h00-20h30	20h00-20h30	20h00-20h30	20h15-20h30
20h30-21h00	SENIORES	PRIVADO	20h30-21h00	20h30-21h00	20h30-21h00	20h30-21h00
21h00-21h30		20h30-21h00	21h00-21h30	21h00-21h30	21h00-21h30	21h00-21h30
21h30-22h00	SENIORES	JUNIORES	21h30-22h00	21h30-22h00	21h30-22h00	21h30-22h00
22h00-22h30		21h30-22h00	22h00-22h30	22h00-22h30	22h00-22h30	22h00-22h30
Horas Blocos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Horas Blocos

- Ginásio 2

Ginásio 2						
	2ª feira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado
9H30- 10H30						
10H30- 11H30	Postura, alongamento e Mobilidade		Postura, alongamento e Mobilidade			Acrobática de Competição Base
11H30- 12H30						
18h00- 18h40	JIU- JITSU (3 AOS 6 ANOS)	JIU- JITSU (3 AOS 6 ANOS)		JIU- JITSU (3 AOS 6 ANOS)		
18h40- 19h40	JIU- JITSU (7 AOS 15 ANOS)	JIU- JITSU (7 AOS 15 ANOS)	Dança Fitness KIDS (18h35-19h15)	JIU- JITSU (7 AOS 15 ANOS)	Dança Fitness KIDS (18h35-19h15)	
19h40- 20h30	JIU- JITSU ADULTOS (+16 ANOS)	JIU- JITSU ADULTOS (+16 ANOS)		JIU- JITSU ADULTOS (+16 ANOS)	KARATÉ COMPETIÇÃO (19h30 -21h)	

### Anexo 3– Tabela de valores 2024/2025



<b>INSCRIÇÕES*</b>	<b>VALOR</b>
Inscrição Ação Social +75	25,00€
Inscrição Ação Social - 75	25,00€
Inscrição – Set. a Dez.	25,00€
Inscrição – Jan. a Mar.	22,00€
Inscrição – Abr. a Jul.	18,00€
Inscrição +75 – Set. a Dez.	25,00€
Inscrição +75 – Jan. a Mar.	20,00€
Inscrição +75 – Abr. a Julho	16,00€
Reinscrição Ação Social	25,00€
Reinscrição	25,00€
Seguro acompanhante natação Infantil (1 acompanhante)	+10€ (valor inscrição)

\*Valor seguro por adulto=10€/ idoso=7.60€

<b>MODALIDADES PAVILHÃO</b>	<b>VALOR</b>
<b>KARATÉ (2x semana)</b>	
Karaté Pré-Infantil (dos 4 aos 6 anos)	26,00€
Karaté Infantil (dos 7 aos 13 anos)	26,00€
Karaté Adultos (a partir dos 14 anos)	29,00€
<b>JIU-JITSU (3x semana)</b>	
Jiu- Jitsu (menores de 16 anos)	35,00€
Jiu-Jitsu (maiores de 16 anos)	45,00€
<b>GINÁSTICA ACROBÁTICA (2/3x semana)</b>	
Ginástica Acrobática Formação	26,00€
Ginástica Acrobática Iniciação	30,00€
Ginástica Acrobática Níveis	30,00€
Ginástica Acrobática Competição	35,00€
<b>Dança Fitness Kids</b>	
1x semana	26,00€
2x semana	35,00€

<b>Mobilidade Alongamento e Postura (MAP)</b>	
1x Semana	25 €
2x Semana	35 €

<b>MODALIDADES PISCINA</b>	<b>VALOR</b>
<b>NATAÇÃO LIVRE – 45 min</b>	
Utilização livre – 1 entrada (a partir dos 16 anos)	5,00 €
Utilização livre – Pacote 10 entradas (a partir dos 16 anos)	45,00€
Mensalidade	30,00€
<b>NATAÇÃO Infantil (2-4 ANOS)/PURA</b>	
Natação infantil 1x p/ semana	30,00€
Natação infantil 2x p/ semana	39,00€
Natação pura 1x p/ semana	25,00€
Natação pura 2x p/ semana	35,00€
Natação pura 3x p/ semana	43,00€
<b>HIDROGINÁSTICA</b>	
Hidroginástica 2x p/ semana	37,00€
Hidroginástica 3x p/ semana	44,50€
<b>HIDROTERAPIA</b>	
Hidroterapia 1x p/ semana	28,00€
Hidroterapia 2x p/ semana	41,00€
Hidroterapia 3x p/ semana	49,00€

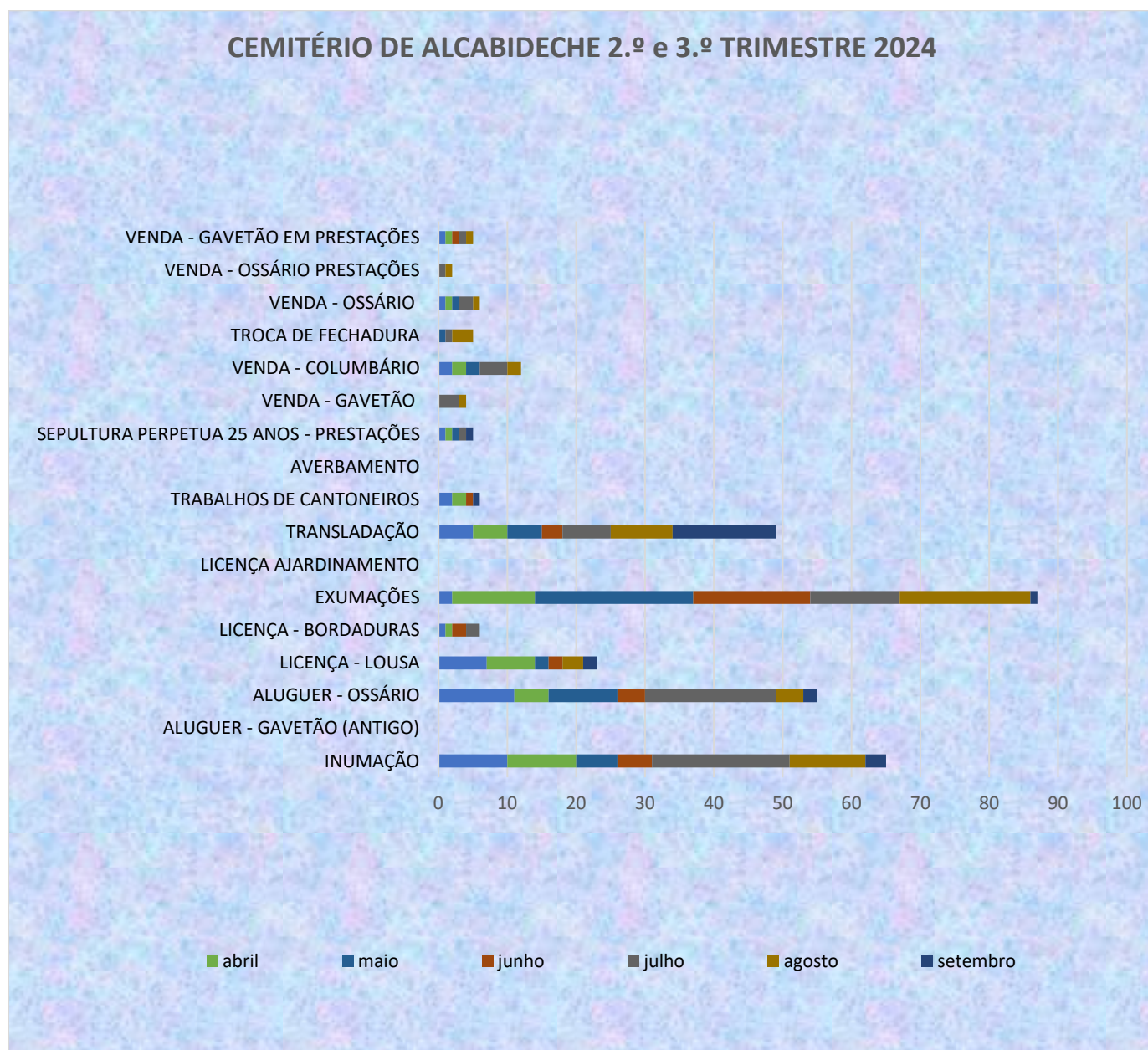
<b>ALUGUERES ESPAÇO</b>	<b>VALOR</b>
<b>PAVILHÃO ALUGUERES (valor/h)</b>	
NAVE (Diurno)	25,00€
NAVE (Noturno)	35,50€
NAVE (Diurno) – Entradas/iniciativas pagas	45,00€
NAVE (Noturno) – Entradas/iniciativas pagas	60,00€
Ginásio (Diurno)	20,00€
Ginásio (Noturno)	27,00€
Ginásio (Diurno) – Entradas/iniciativas pagas	25,00€
Ginásio (Noturno) – Entradas/iniciativas pagas	38,00€
Sala Som (aparelhagem #10)	17,00€
Sala Reuniões (#27)	22,00€
Valor h/extra ao horário de funcionamento	50,00€

<b>PISCINA ALUGUERES</b>	
Pista – 1 utente	20,00€
Piscina completa	80,00€

## SALUBRIDADE / CEMITÉRIO



O presente relatório demonstra o registo de atividade no Cemitério de Alcabideche, no 2.º e 3.º Trimestre de 2024.



	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Total
Inumações	10	6	5	20	11	3	55
Aluguer de Gavetão	0	0	0	0	0	0	0
Exumações	12	23	17	13	19	1	85
Sepultura Perpétua 25 Anos prestações	1	1	0	1	0	1	4
Venda Columbário	2	2	0	4	2	0	10
Venda Ossário	1	1	0	2	1	0	5
Venda Gavetão em Prestações	1	0	1	1	1	0	4
Aluguer Ossário	5	10	4	19	4	2	44
Venda Ossário Prestações	0	0	0	1	1	0	2
Licença de Lousa	7	2	2	0	3	2	16
Licença Ajardinamento	0	0	0	0	0	0	0
Licença de Berço ou Bordadura	1	0	2	2	0	0	5
Transladações	5	5	3	7	9	15	44
Trabalhos de Cantoneiros	2	0	1	0	0	1	4
Averbamentos	0	0	0	0	0	0	0
Colocação Fechadura	0	1	0	1	3	0	5

O cemitério de Alcabideche é visitado por centenas pessoas, sabendo o executivo que este local é onde se encontram familiares e amigos queridos dos nossos fregueses, e como vem sendo nosso apanágio, temos como principal objetivo preservar, zelar e conservar este espaço. Assim sendo, procedemos à limpeza do cemitério com regularidade (conforme fotos abaixo).



No sentido do que já foi referido acima, para manter este espaço digno de ser visitado pelas famílias, este executivo, com regularidade, faz aluguer de contentor para recolha de entulhos e resíduos e aquisição de terra para colocação nos covais do Cemitério.



Procedeu-se à continuação da colocação de Terras nos covais.



Foi adquirido material de desgaste como baldes, vassouras e Fardamento.  
Foi realizado nestes trimestres a manutenção de maquinaria.



Neste trimestre foram solicitados orçamentos para arranjo, reparação e pintura dos muros do cemitério pois encontram-se bastante deteriorados.





## ESCOLA DE MÚSICA MICHEL GIACOMETTI



1. Preparação para os Concertos de Final do Ano Letivo
  - a) Distribuição de alunos pelos professores
  - b) Organização do mapa de ensaios
  - c) Planificação, Montagem e Produção dos Concertos:
  - d) Aulas abertas no Auditório da EMMG Amoreira
  - e) Recitais de Piano, Guitarra, Violino e Canto – 19 a 25 de Junho
  - f) Concerto Clássico – 26 de Junho, Auditório S. Vicente
  - g) Concerto Pop Rock e Jazz – 27 de Junho, Auditório S. Vicente
  - h) Fecho do ano letivo com 307 inscrições (número recorde)
  - i) Apoio aos alunos participantes nas Festas do Mar – Ensaios
  
2. Estruturação do próximo ano letivo (2024–2025)
  - a) Recolha da intenção de continuidade dos alunos e da manutenção ou alteração dos horários
  - b) Reformulação dos horários gerais da escola
  - c) Estipulação da data de abertura das inscrições
  
3. Receção e processamento das inscrições a partir do dia 16 de Agosto:
  - a) Inscrição de antigos alunos
  - b) Atendimento aos novos alunos
  - c) Marcação de Aulas Experimentais
  - d) Verificação das Fichas de Inscrição e respetivas modalidades contratadas

e) Verificação das mensalidades pagas e revisão de mensalidades em atraso. Emissão de referências multibanco das mensalidades em atraso

**4. Reunião de Professores (Manhã de 2 de Setembro):**

- a) Regras de Funcionamento da EMMG, Direitos e Deveres dos Professores
- b) Sugestões diversas para o ano letivo
- c) Mudança da sala 4 para o Auditório e vice-versa, permitindo um melhor funcionamento dos Combos e Aulas de Grupo
- d) Dinamização da Orquestra de Percussão
- e) Arranque das aulas para Bebés (Dia 15 Setembro)
- f) Impressão e distribuição de cartazes e flyers
- g) Processamento de 213 inscrições (à data de 16 de setembro), 20 delas resultantes de aulas experimentais decorridas na 1ª e 2ª semanas de atividade da escola.

**5. Elaboração de duas tabelas: a primeira mostra a distribuição de alunos por disciplina; a segunda é um estudo comparativo de inscrições desde 2014 até 2024 (ver página em anexo)**

