

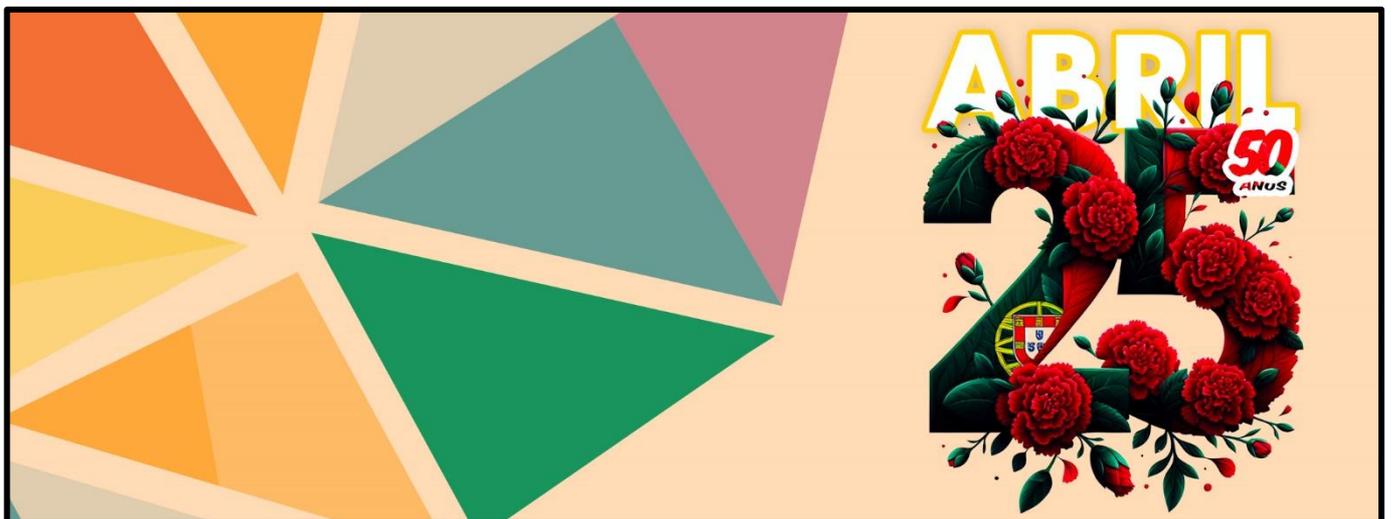


JUNTA DE FREGUESIA DE
ALCABIDECHE

juntos, criamos o futuro!

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

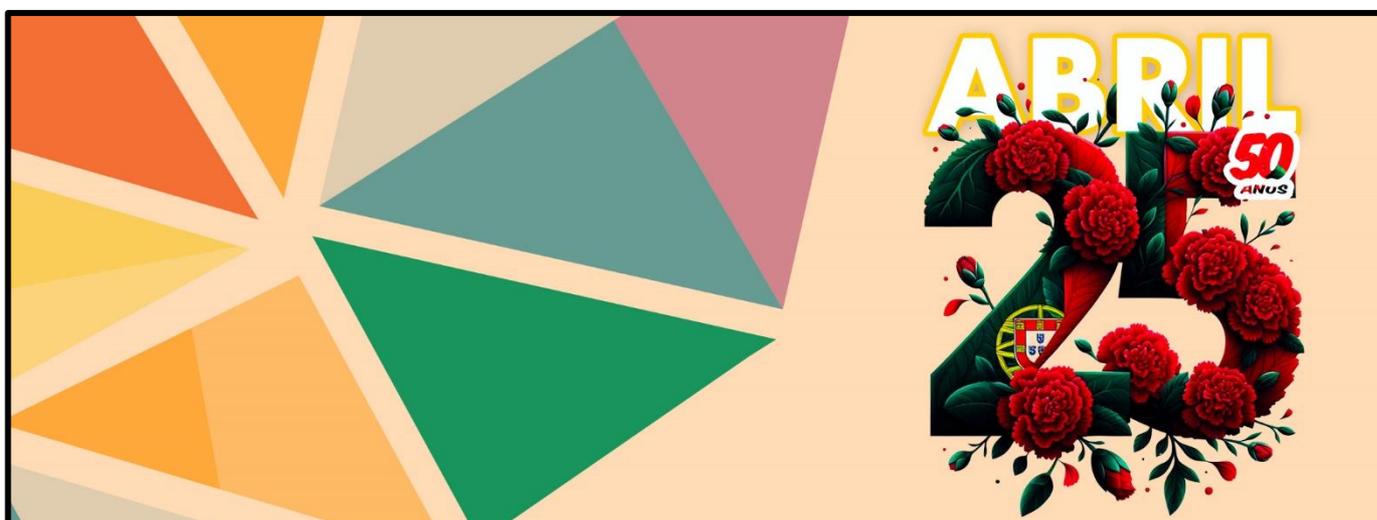
1º TRIMESTRE 2024



ÍNDICE

Introdução.....	3
Serviços administrativos	5
Recursos humanos	11
Espaço Público	14
Toponímia.....	21
Sinalização Horizontal/Vertical	28
Mobiliário Urbano.....	34
Espaços Verdes	42
Educação.....	56
Gabinete de Psicologia.....	78
Ação Social.....	98
Programa operacional de apoio às pessoas mais carenciadas (POAPMC) e cartão solidário	108
Informática.....	112
Complexo Desportivo de Alcabideche.....	117
Salubridade / Cemitério.....	128
ESCOLA DE MÚSICA MICHEL GIACOMETTI	133

INTRODUÇÃO



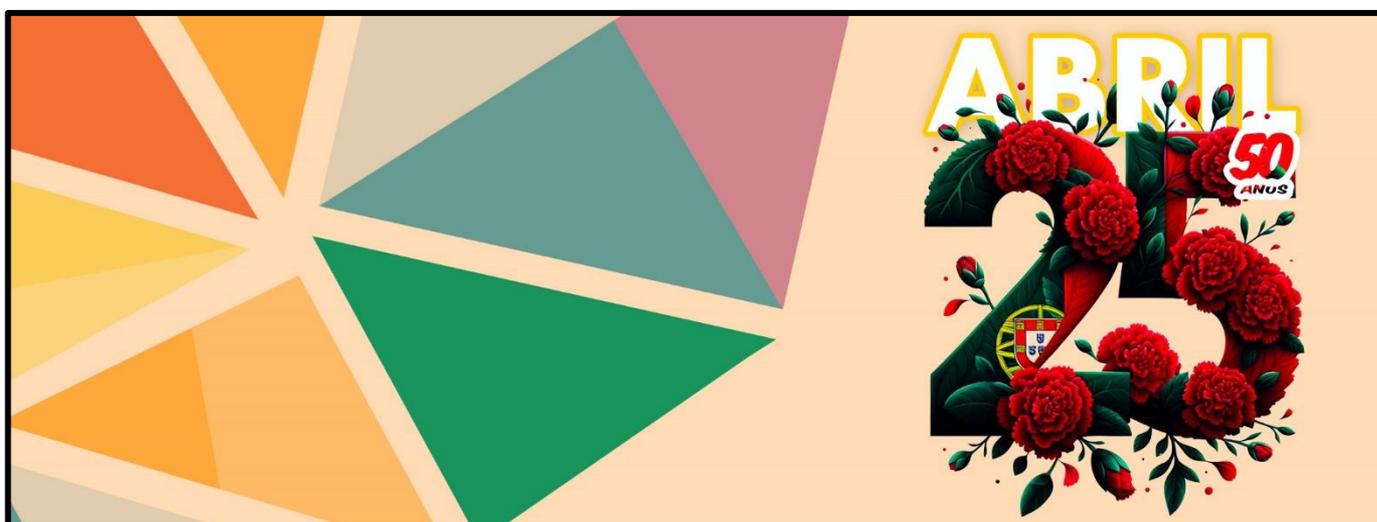
A capacidade de realização no 1º trimestre de 2024, aqui organizado, com referência às diversas áreas de resposta da Junta de Freguesia de Alcabideche no seio da comunidade, tem por base uma linha orientadora de cariz social, inclusiva e potenciadora na gestão de cadeia de valor para a freguesia.

O respeito pelos acordos protocolados em diversas áreas com a CMC, nomeadamente no espaço público, pequenas infraestruturas e estabelecimentos de ensino Secundário, 2º e 1º Ciclo, bem como Jardins de Infância da Freguesia, estabelecem em si um princípio de rigor e 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 até 31 de março)

➤ 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 informações gerais;
- Pedidos de atestados – 1 863;
- Licença e Registo de canídeos – 86;
- Entrada de correspondência – 623;
- Correspondência expedida – 3;
- Inscrições e pagamentos de atividades do Complexo Desportivo de Alcabideche;
- Inscrições e pagamentos de CAF;
- Inscrições e pagamentos de AAAF;
- Inscrições e pagamentos de Interrupções Letivas;
- Inscrições e Pagamentos da Escola de Música Michel Giacometti;
- Inscrição para atividades da JFA – 3822;
- Solicitação de apoio para a técnica de serviço social – 182;
- Solicitação de apoio para técnica de psicologia – 494;
- Solicitação de atendimento para gestão de conflitos (0) / atendimento de consulta jurídica (18).
- Apoio na aquisição de Gás de Petróleo Liquefeito (GPL) em Garrafa – 0

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, em que posteriormente será encaminhado para a assistente social para verificação.

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

A Junta de Freguesia 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, com um 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.

O Registo de canídeos 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.

➤ **Cemitério – Serviços administrativos**

- Gestão diária do espaço e atendimento personalizado;

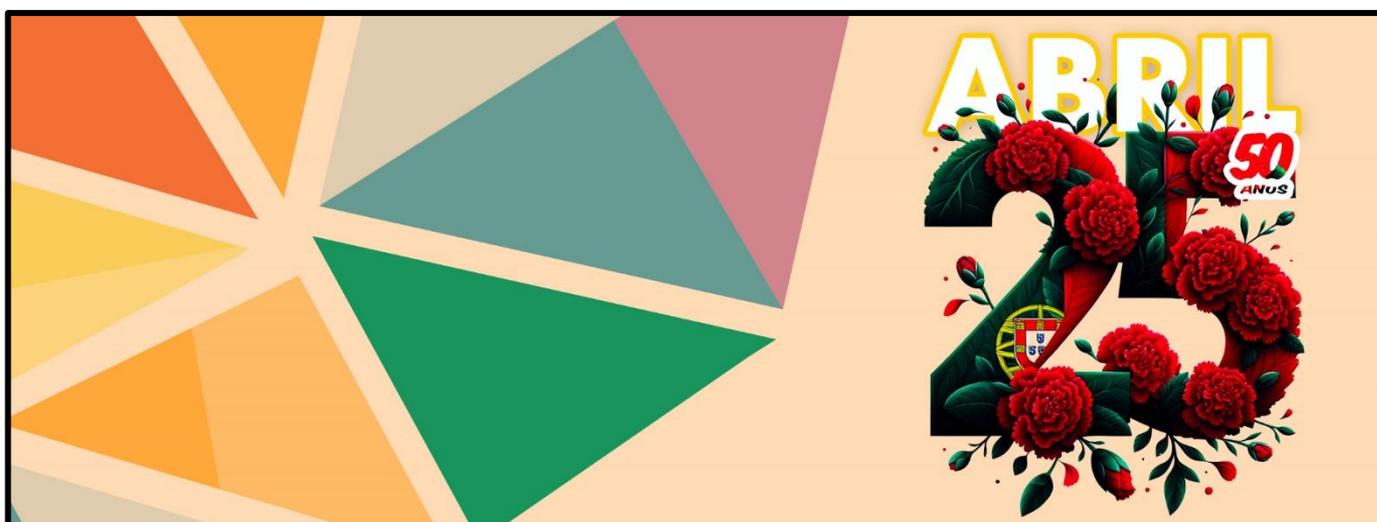
- Controle permanente do arquivo de sepulturas (perpétuas e temporárias), jazigos, ossários e columbários;
- Atualização permanente dos novos registos informáticos no mapa/planta do Cemitério;
- Manutenção, conservação e limpeza do cemitério.

➤ **Gabinete de assessoria ao executivo**

- Colaboração e apoio ao Presidente da junta na área administrativa e tratamento dos elementos para elaboração das mais diversas respostas;
- Organização e agendamento de reuniões solicitadas pelos fregueses com o Presidente;
- Preparação dos contactos exteriores, organização da agenda, marcação de reuniões com entidades externas e tratamento da correspondência protocolar;
- Organização do processo de protocolos da freguesia com entidades externas, mantendo assim atualizadas as informações;
- Receção de correspondência dando o devido encaminhamento para os serviços respetivos;
- Coordenação e programação de todas as ações e procedimentos de concretização ao funcionamento do mapa de pessoal, nomeadamente na realização dos procedimentos concursais;
- Apoio técnico administrativo ao órgão executivo, assegurando a sua execução, despachos e respetivas decisões;
- Solicitação e acompanhamento no pedido de licenças à CMC;
- Colaboração e apoio no programa POAPMC;

- Apoio à Assembleia de Freguesia, diretamente com o presidente da assembleia, de forma a assegurar atempadamente as convocatórias, respetivas substituições quando necessárias, assim como a preparação da documentação relativamente aos pontos da ordem de trabalhos.

RECURSOS HUMANOS



A adolescência e o início da vida adulta são marcos fundamentais na vida dos nossos jovens, onde se inclui importantes alterações como a mudança de escola, o início na vida académica, o sair de casa dos pais ou até iniciar a sua atividade laboral. Enquanto para muitos estes marcos podem ser tempos e fases felizes nas suas vidas, para outros são momentos de grande stress e apreensão, que se não forem reconhecidos e adequadamente geridos, podem desencadear uma doença mental. Existem ainda outros fatores que contribuem para o aparecimento desta doença pois desencadeia pressão adicional sobre o adolescente. Neste caso falamos cada vez da utilização mais abrangente de tecnologias de informação, com um manifesto aumento da conectividade às redes virtuais, durante o dia e noite (não obstante os benefícios que daqui advêm), assim como a existência de conflitos, catástrofes naturais e epidemias em áreas de emergências humanitárias. É fundamental promover o bem-estar psicológico, estar atento à saúde mental dos adolescentes e proteger os adolescentes de experiências adversas e fatores de risco que podem afetar o seu potencial de crescimento, com repercussões não só na adolescência como na vida adulta. Para colmatar esta preocupação com todos os nossos jovens de Alcabideche, vamos contar com mais uma psicóloga a tempo inteiro, num trabalho a ser desenvolvido não só nas instalações da junta, como nas Escolas de 2º e 3º ciclos, Escolas Secundárias e Escola Superior de Saúde Alcoitão. Desde o início desta resposta, entre jovens nas escolas e adultos com consultas presenciais e/ou online, estão já a ser acompanhados 24 casos.

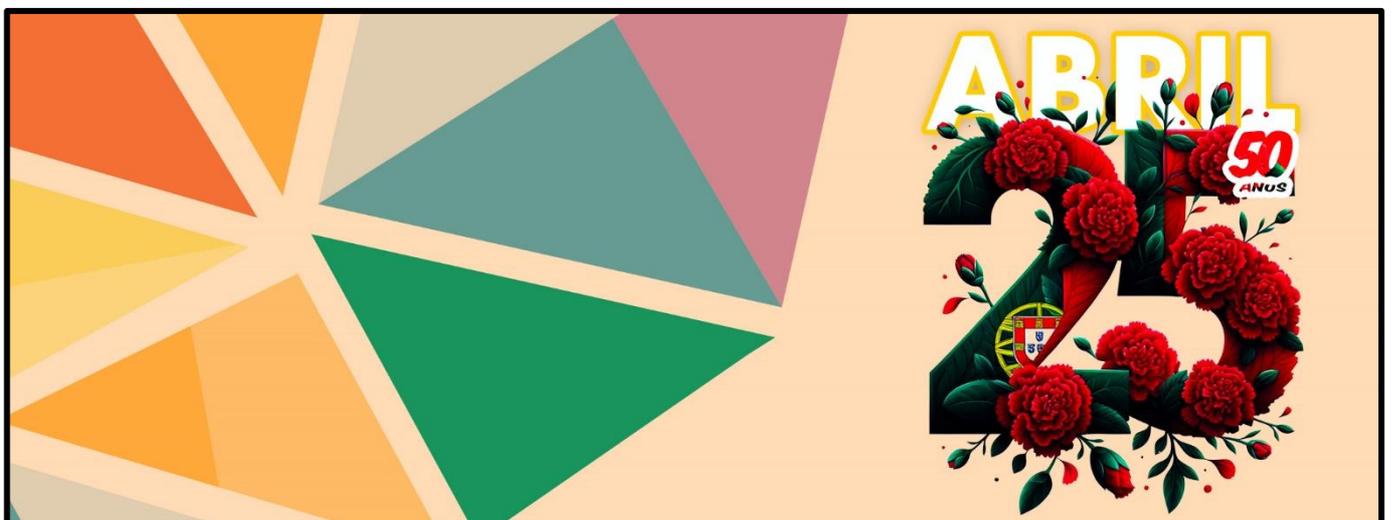
A atividade deste setor no período mencionado compreende as seguintes ações:

- Processamento de salários;
- 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;

- Entrega de refeições diárias a famílias mais carenciadas, referenciadas pela técnica de ação social;

Entrega de cartões às famílias em situação de carência económica, referenciadas pela técnica de ação social, para aquisição de produtos alimentares e de higiene pessoal.

ESPAÇO PÚBLICO



Espaço Público

Intervenção no espaço público, na recuperação de lancis e manutenção de passeios (calçada portuguesa e *pavet*), 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
Calçadas	Estrada de Alvide - Alvide #1
	Rua Mário Viegas - Alvide #2
	Rua Carlos Anjos - Amoreira #7
	Rua Piaget - Adroana #5
	Rua da Sociedade - Alvide
	Travessa Amélia Miranda - Alvide
	Travessa António Jacinto da Silva - Alcabideche
	Rotunda Henriqueta Guedes Bensaúde - Alcoitão
	Rua do Astrolábio - Manique #8
	Rua Francisco Romero - Amoreira
	Rua do Minho - Alcabideche #6
	Rua de Alvide - Alvide #4
	Praceta Nossa Senhora das Neves - Manique #3
Rua do Outeiro - Alto da Castelhana #9	

#1



#2



#3



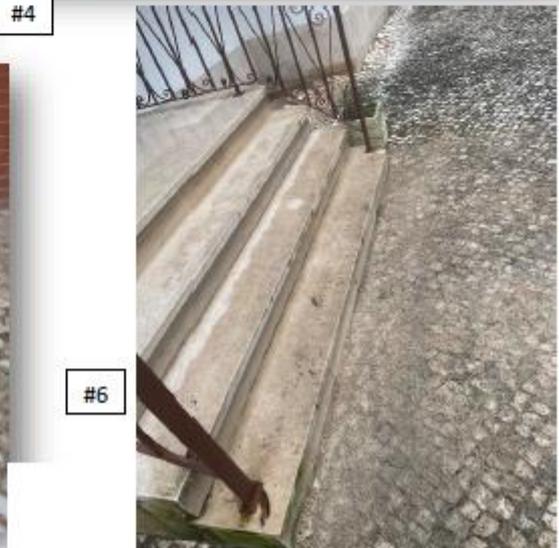
#4



#5



#6



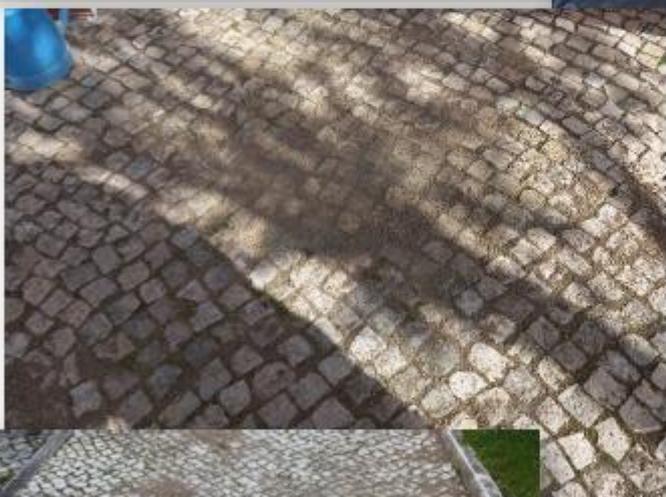
#7



ANTES



DEPOIS



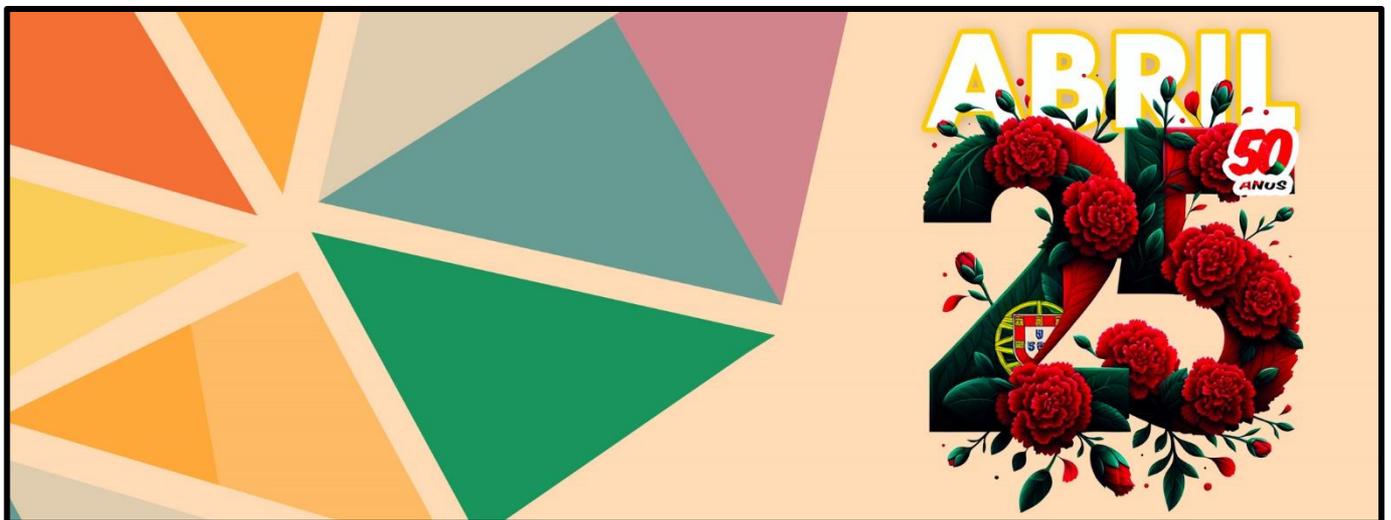
#8





#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:

Execução e manutenção de Placas Toponímicas	
Morada	Rua Ivone Silva Cruz
Localidade	Alcoitão
Morada	Rua de Estremoz
Localidade	Pai do Vento
Morada	Travessa do Cabeço Marinho
Localidade	Arneiro
Morada	Beco Chão da Mata
Localidade	Zambujeiro
Morada	Rua das Rosas
Localidade	Alvide
Morada	Travessa dos Passarocos
Localidade	Arneiro
Morada	Rua dos 4 ventos
Localidade	Atrozela
Morada	Estrada da Ribeira
Localidade	Atrozela
Morada	Rua Irene Álvaro de Sousa
Localidade	Alvide
Morada	Rua do Rio Novo

Localidade	Manique
Morada	Rua Casal da Eira
Localidade	Atrozela
Morada	Rua António Jacinto da Silva
Localidade	Alcabideche
Morada	Rua dos Prazeres
Localidade	Amoreira
Morada	Rua do Poço
Localidade	Murches
	<u>PROPOSTAS</u>
Morada	Rotunda Artur Sérgio Ferreira
Localidade	Alto da Castelhana
Localidade	Caminho da Argentina
Morada	Malveira da Serra
Localidade	Camiho do Tojo
Morada	Adroana
Localidade	Caminho do Forno da Telha
Morada	Adroana









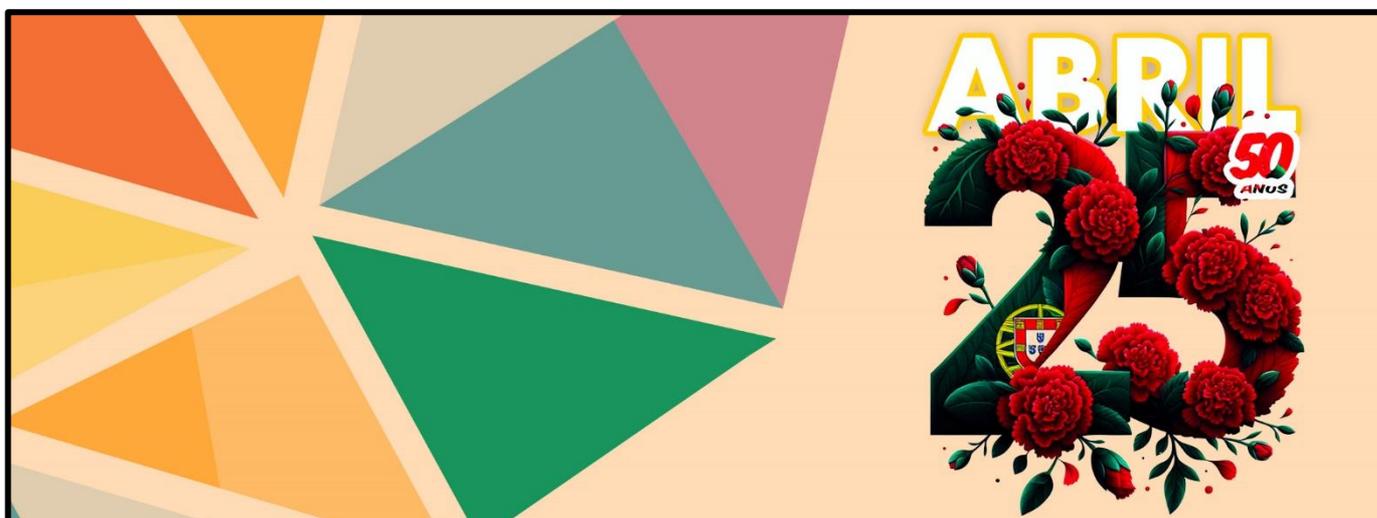
ANTES



DEPOIS



SINALIZAÇÃO HORIZONTAL/VERTICAL



Colocação de espelho de trânsito	Alvide	Colocação de espelho parabólico de trânsito vandalizado	Praceta São João Cupertino #12
Sinalização Vertical	Alvide	Colocação de Sinal de direção – Escola Básica	Estrada de Alvide #1
Sinalização Vertical	Alvide	Colocação de sinal de STOP	Largo Francisco Cruz
Sinalização Vertical	Alvide	Colocação de sinal de cedência de passagem	Rua da Vila Nova #8
Sinalização Vertical	Manique	Colocação de baliza de sinalização x3	Estrada de Manique #9
Sinalização Vertical	Alvide	Colocação de baliza de posição	Rua da Sociedade #10
Colocação de espelho de trânsito	Carrascal de Alvide	Recolocação de espelho parabólico de trânsito vandalizado	Rua Alto da Cidreira
Sinalização Vertical	Manique	Colocação de Sinal de STOP	Rua Nova dos Moinhos #11
Colocação de espelho de trânsito	Murches	Recolocação de espelho parabólico de trânsito – acidente viação	Rua Luís de Camões #4
Colocação de espelho de trânsito	Manique	Recolocação de espelho parabólico de trânsito	Rua dos Salesianos #7
Sinalização Vertical	Alvide	Colocação de Almofadas Redutoras de Velocidade	Travessa do Jogo
Colocação de espelho de trânsito	Alcoitão	Recolocação de espelho parabólico de trânsito	Rua 1º julho #6
Colocação de balizadores	Alcabideche	Colocação de balizadores reversíveis na via	Rua João Pires Correia
Colocação de balizadores	Alcabideche	Colocação de balizadores reversíveis na via	Rua dos Bombeiros Voluntários
Sinalização Vertical	Alvide	Colocação de sinal de perigo de lombas	Travessa do Jogo
Sinalização Vertical	Alcabideche	Colocação de sinais de indicação auditório	Vários locais em Alcabideche #2
Sinalização Vertical	Alcabideche	Substituição de sinal proibido	Largo 5 outubro #5
Sinalização Vertical	Abuxarda	Recolocação de sinal de passadeira	Avenida de Sintra #13
Sinalização Vertical	Murches	Recolocação de sinal – acidente rodoviário	Largo Infante D. Henrique
Sinalização Horizontal	Alvide	Pintura de Passadeiras	Rua Francisco Cruz #3



#1



#2



#3



#4

#5



#6



#7



#8



#9



#10



#11

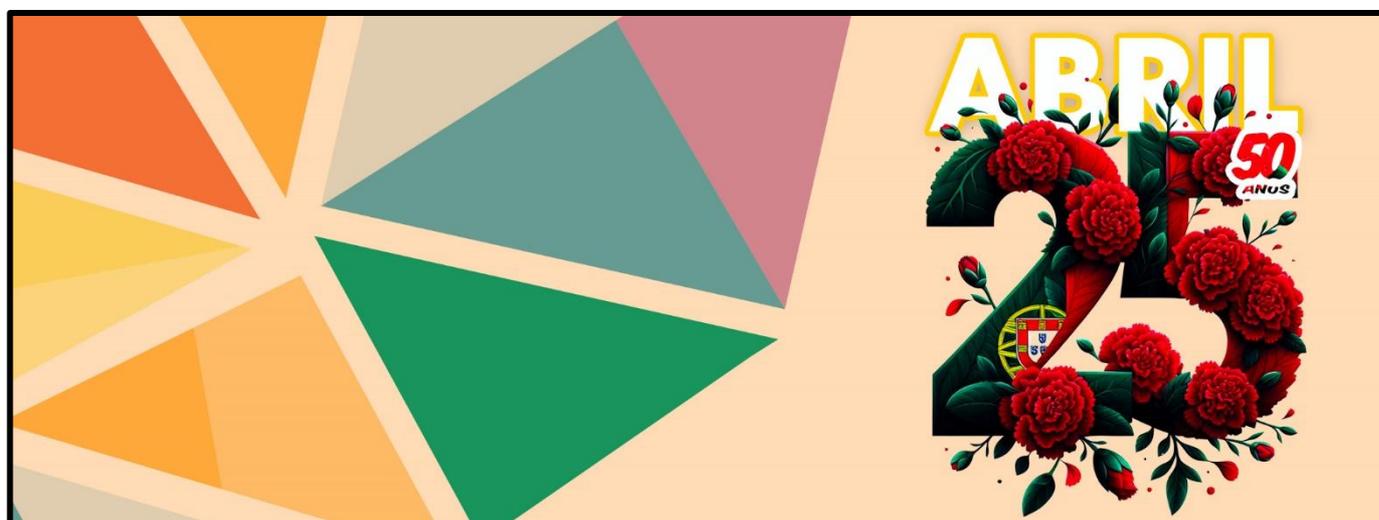
#12



#13



MOBILIÁRIO URBANO



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

	Rua Localidade
Espaços Públicos	Travessa do Nobre - Amoreira
	Rua Fernão de Magalhães - Murches
	Rua do Terreiro - Amoreira #5
	Rua das Piteiras - Arneiro #4
	Rua Marquês de Pombal - Murches #7
	Rua das Rosas - Alvide #8
	Rua Geraldo - Amoreira #2
	Rua Júlio Dinis - Murches #6
	Estrada da Serra - Malveira #1
	Rua Francisca Correia Nunes - Malveira #3

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



#1



#2



#3



#4



#5



#6

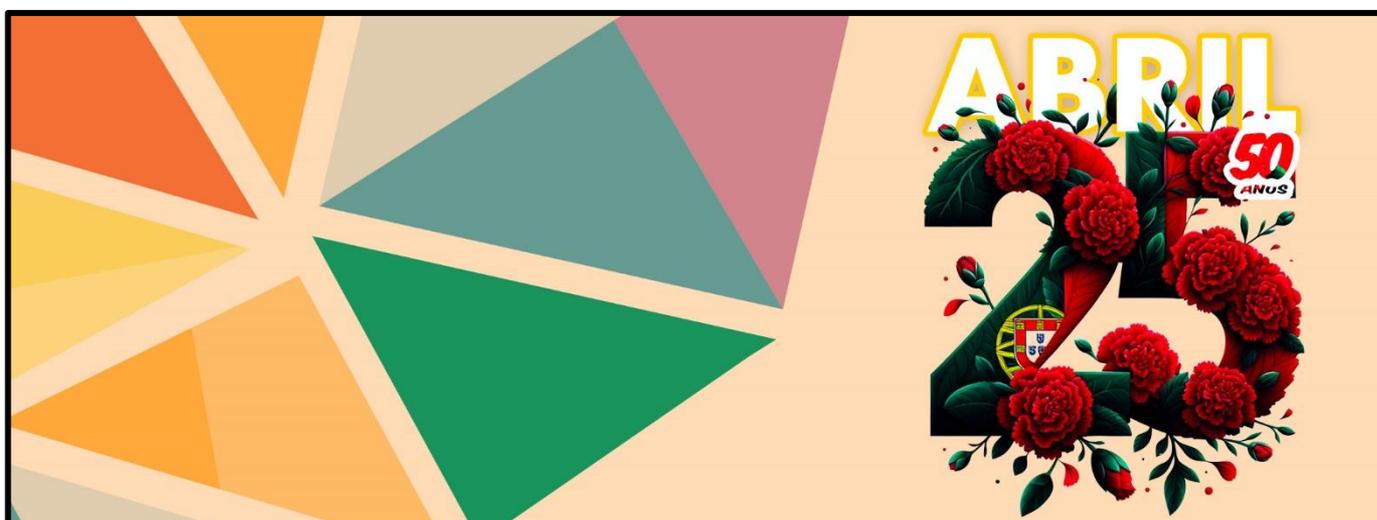


#7



#8

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



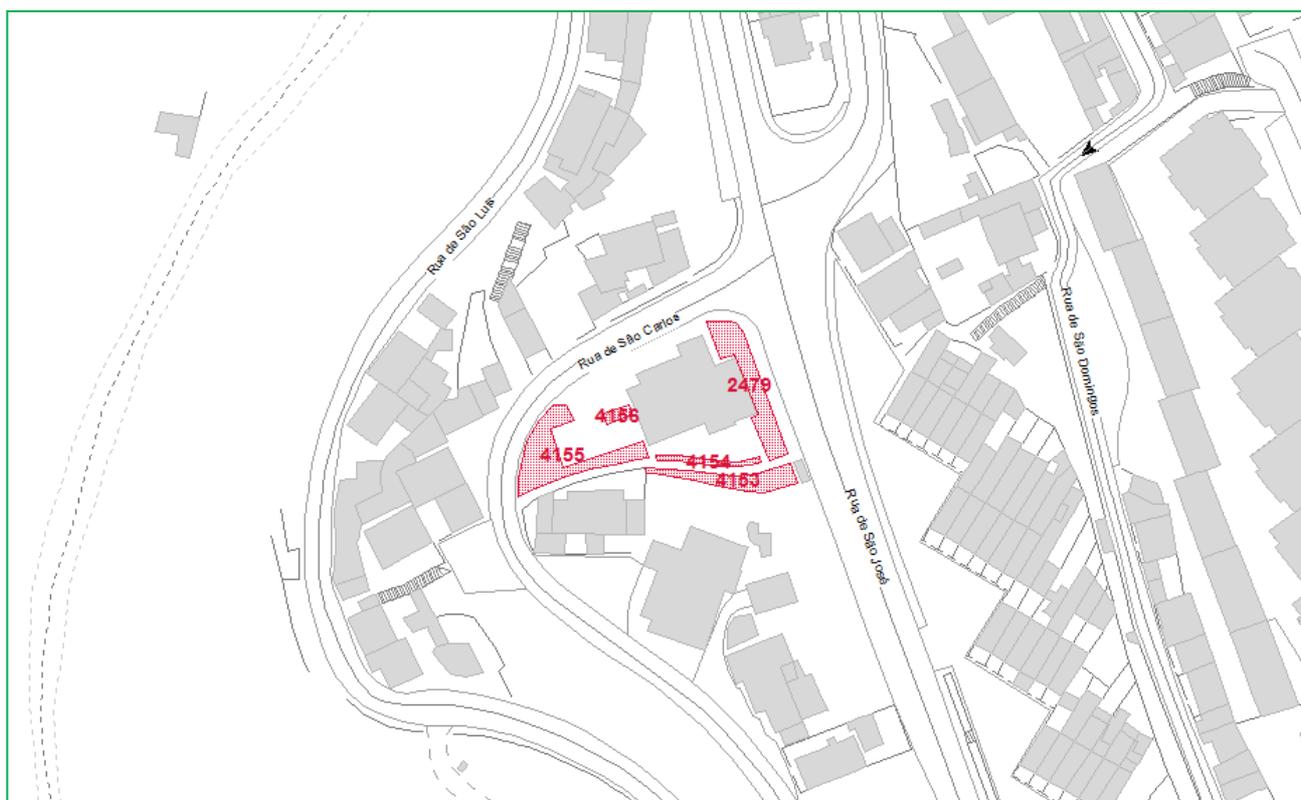
Últimos trabalhos:

Área - 1456,39 m²

Execução de mondas na vegetação arbustiva e herbácea.

Execução de poda no exemplar existente (palmeira)

C 16 – Alcabideche – Manutenção



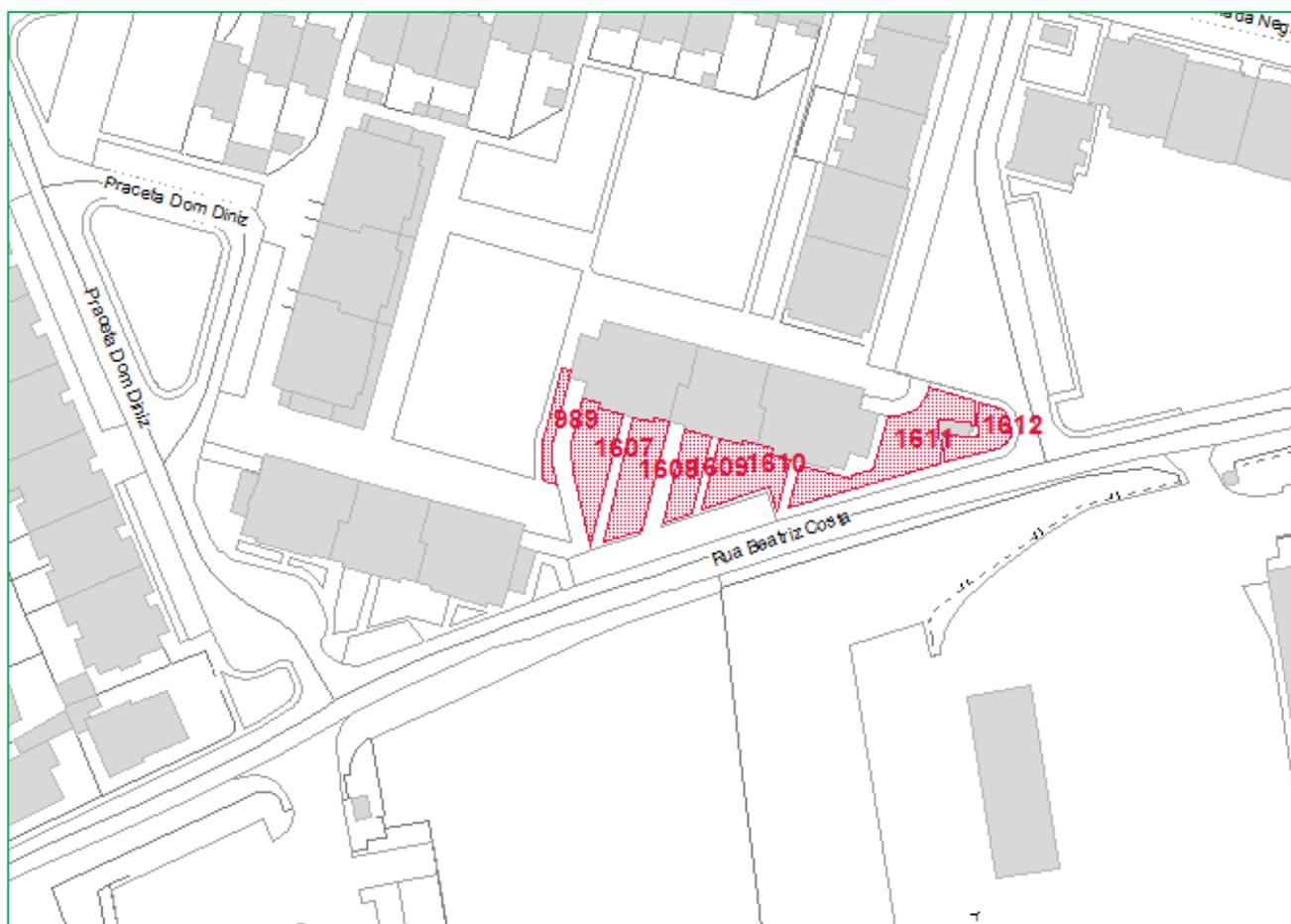
Últimos trabalhos:

Área – 284,76 m²

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 m²

Todos os canteiros apresentam bom estado.

C 30 - Alcabideche - Manutenção



Últimos trabalhos:

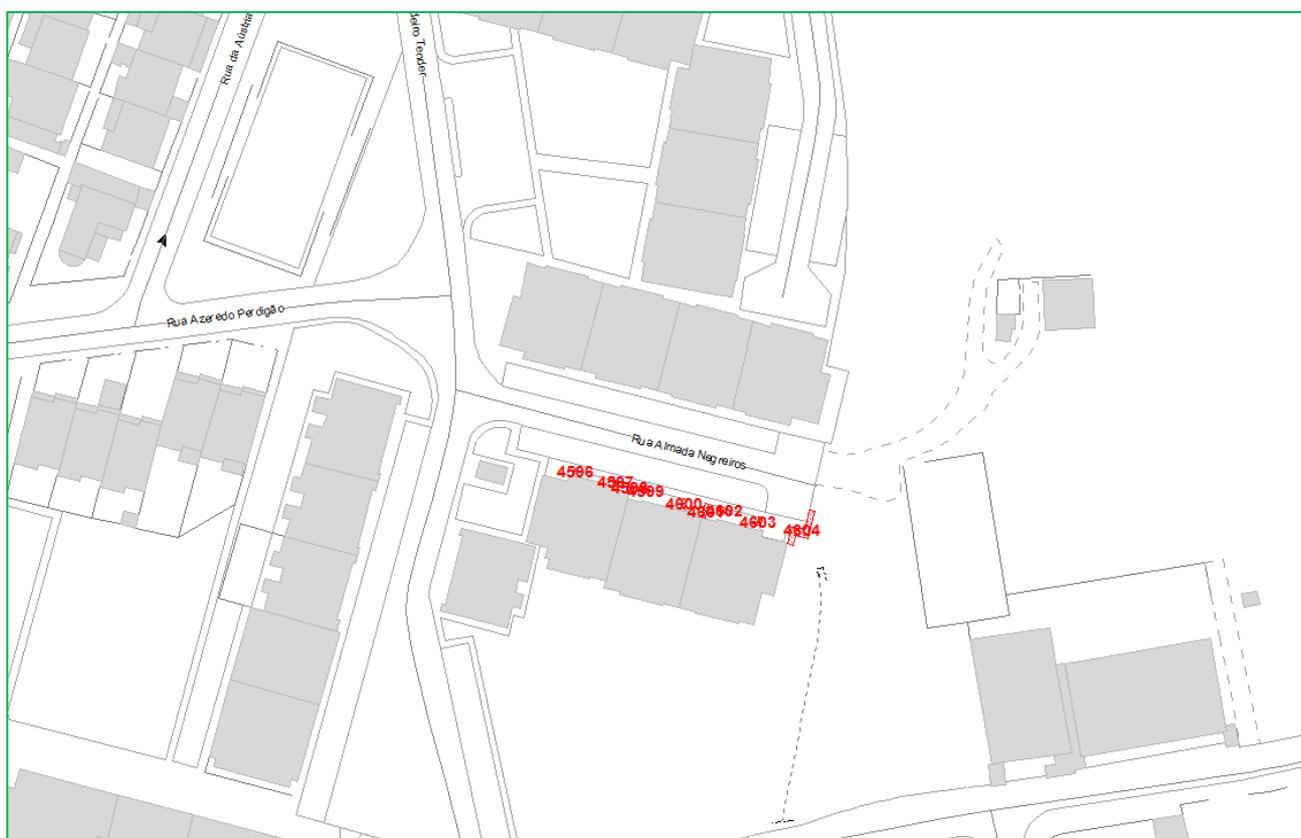
Área - 2771,62 m²

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 m²

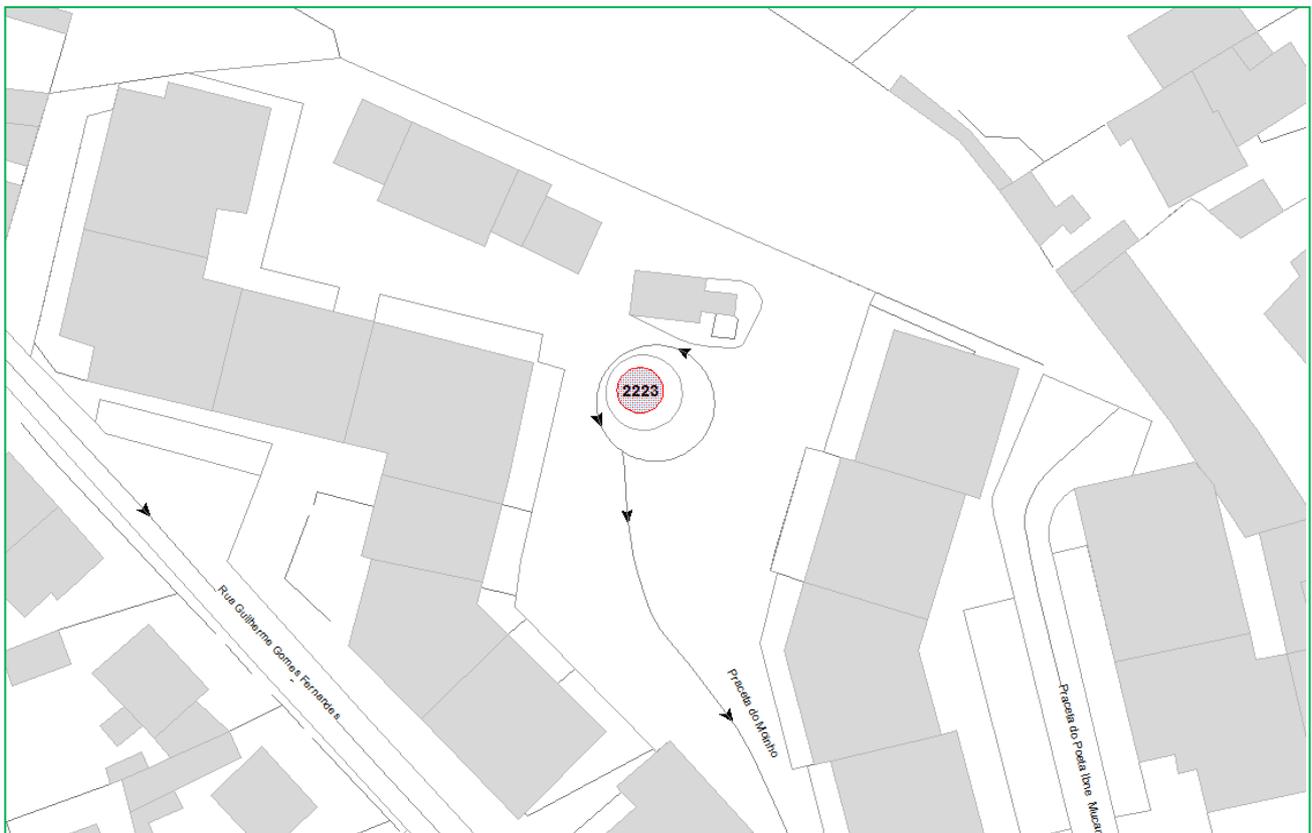
Sem rega

Floreiras e canteiros de herbáceas.

Execução de Podas.

Trabalhos de manutenção a serem executados sem qualquer problema.

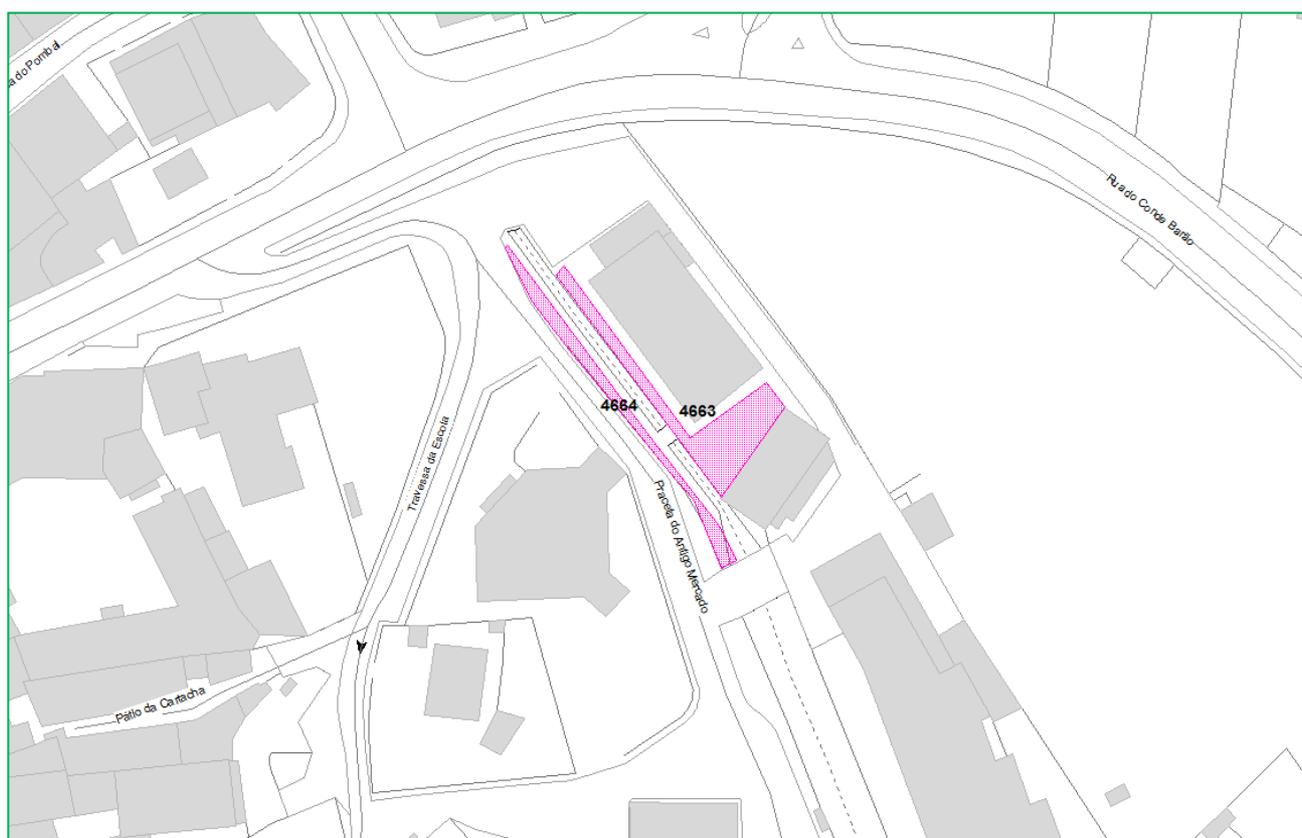
C 57 - Alcabideche - Manutenção



Últimos trabalhos:

- Planteio de todo o canteiro.
- Colocação de carrinhos de mão (floreiras)
- Sem rega automática - rega manual.
- Área - 18m²

C 58 – Alcabideche – Manutenção



Últimos trabalhos:

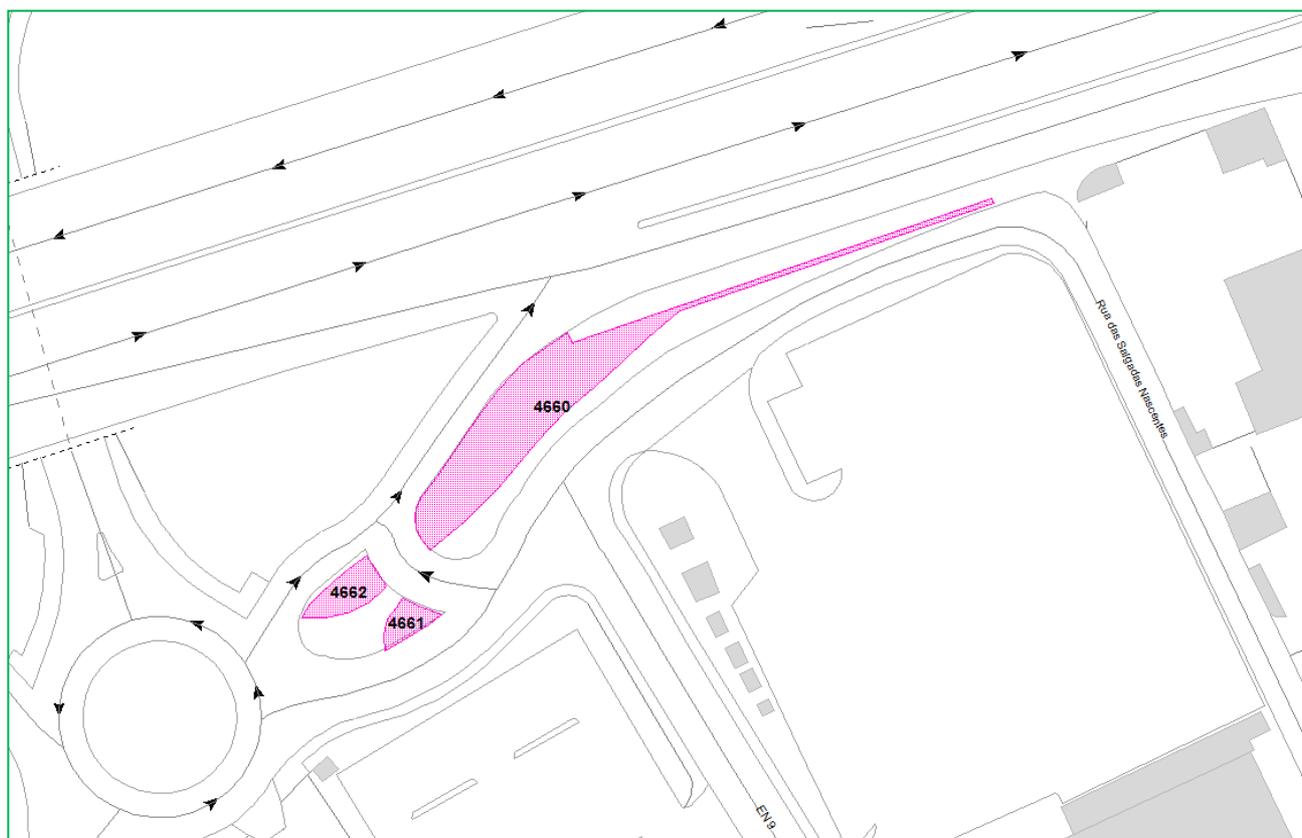
Área - 18m²

Sem rega - rega manual

Canteiro com árvores frutícolas

Trabalhos de limpeza, manutenção dos espaços verdes.

C 59 – Alcabideche – Manutenção



Últimos trabalhos:

Área - 220 m²

Prado, canteiros de herbáceas e arbustivas e árvores adultas

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

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



#C16



#24



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

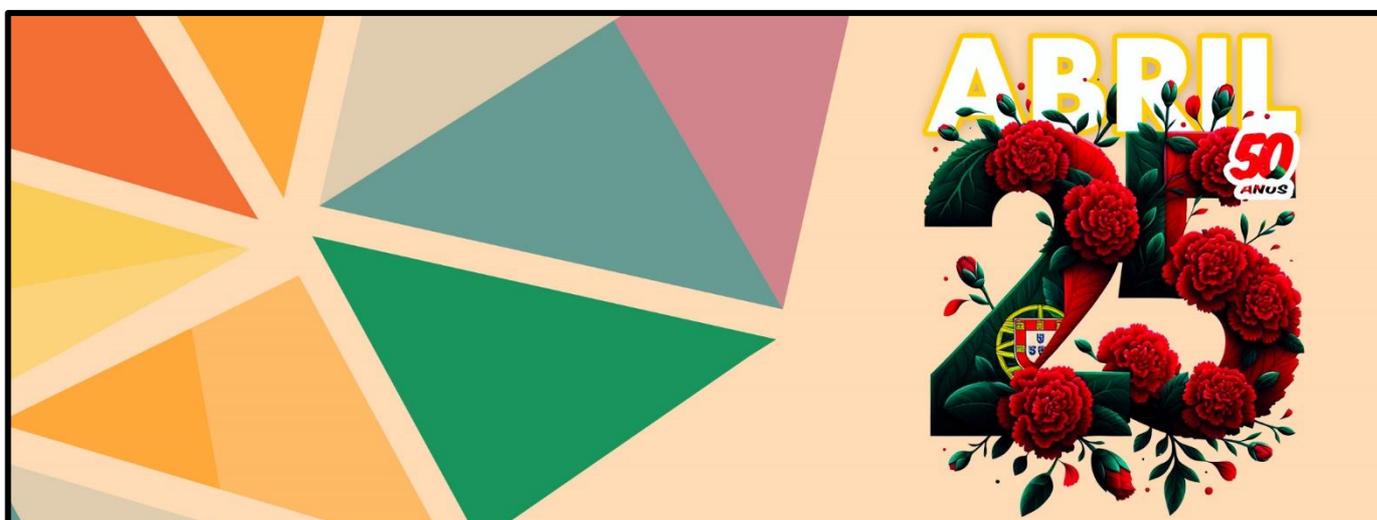
- **Agrupamento Alapraia**
 - EB Almada Negreiros
 - JI Bicesse
 - EB/ JI de Manique

- **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



No 1º trimestre do corrente ano, as atividades desenvolvidas sob responsabilidade da Equipa da Educação da JFA, abrangeram principalmente as áreas de competências atribuídas à Junta de Freguesia de Alcabideche, no âmbito do acordo de implementação do Programa Crescer a Tempo Inteiro, em parceria com os Agrupamentos de Escolas e Câmara Municipal Cascais. Estas 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.

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

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 aluno bem como da comunidade local.

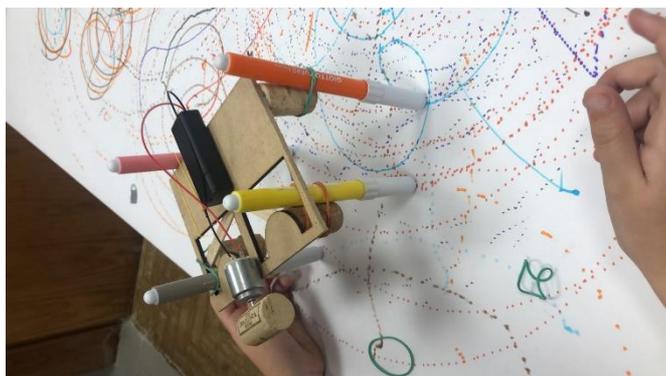
Todo o propósito das nossas atividades assenta no pressuposto de que integramos um coletivo que desempenha um papel fundamental no sistema de ensino-aprendizagem que garante

formação e preparação das nossas crianças, promovendo o desenvolvimento de projetos e práticas pedagógicas inovadoras e integradas.

Durante este período, os elementos das equipas, tanto do Pré-escolar como do 1º ciclo deram continuidade à frequência das ações de Formação organizadas pela C.M.C. Reforçamos que estas são muito importantes para a desenvolvimento de competências e atualização de conhecimentos, contribuindo para a motivação e valorização dos nossos recursos humanos.

Destacamos assim:

- “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;



Damos especial destaque a esta ação denominada Change Makers. Tem sido considerada muito útil por todos os formandos, permitindo logo após as primeiras horas de formação, pôr em prática os conhecimentos adquiridos. O principal objetivo é dar utilidade prática à formação, capacitar os técnicos e proporcionar às crianças experiências em áreas como robótica, eletricidade, impressão 3D. Acreditamos que ao introduzir essas temáticas estamos a preparar as crianças para enfrentar os desafios do mundo moderno, desenvolvendo habilidades essenciais, como pensamento crítico, resolução de problemas, criatividade e colaboração. Ao trabalhar nessas áreas, procuramos

inspirar e capacitar as nossas crianças a se tornarem inovadoras e agentes de mudança nas suas comunidades. Passamos a poder desenvolver atividades relacionadas com as novas tecnologias, nomeadamente Iniciação à robótica, com pequenas experiências com motores e caixas de pilhas, construindo "robots pintores", microchips que permitem a criação de sistemas eletrónicos simples com leds e através de softwares simples, criar linhas e códigos de programação para jogos e várias "engenhocas". Esta formação inclui introdução à impressão 3D. Esta permite, em contexto escolar, desenvolver vários protótipos de peças de jogo, kits de construção e outros utensílios de uso no dia a dia, múltiplas hipóteses de trabalho, ainda em fase de exploração.

População escolar envolvida nas várias áreas da Educação

Passamos a indicar os números referentes à população escolar envolvida nas nossas atividades neste ano letivo, por cada um dos Agrupamentos de escolas.

Ano letivo 2023–2024

Nº de crianças a frequentar:

Agrupamento de Escolas	AECs	AAAFs	CAFs 1ºclo	CAFs 2ºclo
Alcabideche	432	146	160	
Alapraia	200	47	98	
Alvide	115	28	36	18
Ibn–Mucana	145	36	43	73
Total	892	257	312	91

Decorrente da semestralidade do calendário escolar, ao longo deste trimestre decorreram três interrupções letivas, com frequências que passamos a indicar:

- ✓ A de **final de 1º semestre**, entre 29 janeiro e 2 de fevereiro: 212 alunos do 1º ciclo, 36 do 2º ciclo e 228 crianças em AAAFs.
- ✓ Nos dois dias de **carnaval**, 12 e 14 fevereiro: 99 alunos do 1º ciclo, 16 do 2º ciclo e 222 crianças em AAAFs.
- ✓ A da **Páscoa**, com início a 28 de março a 5 abril: 215 alunos do 1º ciclo, 30 do 2º ciclo e 235 crianças em AAAFs.



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

As dinâmicas em tempo das AAFs consistem na estimulação das crianças através de atividades lúdicas, brincadeiras e jogos. Desta forma, procura-se exercitar as suas capacidades e potencialidades emocionais, sociais, físicas, motoras, cognitivas e a fazer exploração, experimentação e novas descobertas do mundo que as rodeia.

A brincadeira, especialmente no exterior, é muito mais que um tempo lúdico. A participação das crianças, valorizando as suas contribui para um pleno desenvolvimento de capacidades. Através do pilar “brincar” pode-se estimular, entusiasmar, motivar, alegrar, descomprimir, descontraír, 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 privilegamos atividades ao ar livre onde todas e cada criança beneficiam do contacto direto com a natureza.

Assim, nos meses de janeiro, fevereiro e março, muitos projetos foram realizados integrados em momentos de muita brincadeira, muito desporto, muita dança e muita alegria compartilhada entre todas as equipas e as crianças.

Através da panóplia de materiais que se disponibilizam durante as atividades das oficinas de expressão plástica, de expressão musical, de movimento ou de expressão dramática. Os grupos são estimulados, criando-se assim, uma atmosfera positiva para que as crianças se sintam felizes durante o tempo que estão connosco, assegurando, desta forma, o seu bem-estar.

Numa dinâmica lúdica privilegia-se sempre a livre escolha e a brincadeira espontânea, bem como a exploração e utilização dos espaços exteriores, nos quais as crianças podem brincar livremente, explorar a natureza e todos os materiais que as equipas colocam à sua disposição.

Sabemos que proporcionar tempo e espaço para as crianças brincarem promove também benefícios na saúde física, mental e social.

Alguns exemplos de atividades desenvolvidas em tempo de AAFs:

1. Oficinas de Movimento

As oficinas de movimento continuaram a desempenhar um papel crucial em nosso programa durante o segundo trimestre.

Este tipo de atividade contribui significativamente para a promoção da saúde e do bem-estar das crianças. Ao participarem de atividades físicas regulares, como jogos, danças e exercícios, as crianças mantêm-se ativas e saudáveis, beneficiando-se tanto fisicamente quanto emocionalmente.

Durante as oficinas de movimento, elas têm a oportunidade de interagir, colaborar e aprender umas com as outras, fortalecendo habilidades sociais essenciais que promovem um senso de comunidade e de pertença.

“YOGA DO INVERNO” – Nesta oficina de movimento, experimentaram-se posturas de yoga, relacionadas com o inverno. Imaginaram-se ursos polares, corujas-das-neves, lobos e raposas do ártico, focas, pinguins, trenós, iglôs, esquiadores, chapéus-de-chuva e tantas outras coisas, que testaram a flexibilidade e capacidade de concentração.



2. Projeto Mentas Elétricas

A oficina "Mentas Elétricas" foi uma experiência emocionante para as crianças, onde elas mergulharam no mundo da eletricidade e da criatividade. Utilizando materiais simples, como papel alumínio, pilhas e luzes LED, tiveram a oportunidade de construir os seus próprios circuitos elétricos

Ao final da oficina, as crianças não apenas tinham construído seus próprios circuitos elétricos, mas também ganharam uma compreensão básica de princípios científicos e tecnológicos.

3. Experiências científicas

Durante o segundo trimestre, realizamos várias experiências científicas emocionantes e educativas, projetadas para envolver as crianças em processos de investigação e descoberta. Essas experiências foram cuidadosamente selecionadas para fornecer oportunidades de aprendizagem prática e promover o interesse pela ciência.

“PINTURA COM SOPRO” – A partir da história “Mudou-se um monstro cá para casa”, foi desenvolvida uma divertida oficina de expressão plástica. Com tintas, palhinhas e sopro, criaram-se um, ou

vários, monstros. Com estas obras de arte foram decoradas as capas dos trabalhos a realizar até ao fim do ano letivo.

“PINTURA GELADA” – Na interrupção letiva de janeiro, provámos que o inverno também é divertido. Na oficina criativa, fizeram-se “Pinturas Geladas”. Tinta foi congelada e assim se experimentaram diferentes técnicas que deram origem a extraordinárias pinturas.



“JÁ OLHASTE PARA UMA FLOR?” – Oficina sensorial destinada a celebrar chegada da Primavera. Através de uma história, observaram, tocaram, sentiram e cheiraram flores. Descobriu-se que a Primavera traz novas cores, novos cheiros e animais, que no inverno estão a hibernar.

Foram ainda devidamente celebrados O Carnaval, A Primavera, O Dia do Pai/Família, Dia dos Afetos/S. Valentim, Dia da Árvore, Dia Mundial da água, a Páscoa, entre outros.

Associado ao Carnaval destacamos o projeto Máscaras em Mosaicos que permitiu introduzir uma atividade plástica de construção de máscaras com mosaicos para celebrar o Carnaval. As crianças tiveram a oportunidade de expressar a sua criatividade e habilidades artísticas. Esta atividade não

só promoveu a exploração sensorial e o desenvolvimento da coordenação motora, mas também estimulou a imaginação das crianças ao criarem suas próprias obras.



A leitura de histórias, para trabalhar diferentes competências e temas, é uma prática bastante utilizada pelas equipas. Além de trabalhar estes temas, as crianças fazem encenações, teatros de rua, teatros musicais, através dos quais desenvolvem ainda outras competências.

Durante a interrupção letiva de fevereiro o livro trabalhado nas AAFs foi o denominado “Não gosto mesmo nada do Inverno”, na base do qual se desenvolveram variadíssimas dinâmicas.

Realizaram-se, ainda, jogos de imitação, jogos de equipas, construções com caixas de cartão, coreografias com músicas, orientadas e livres, experiências como “Tempestade no jarro” e “Flocos de cristais”, bordados em luvas, uma pista de gelo criativa e brincadeiras com massa “de neve”.

Todo o grupo do Pré-escolar foi em visita passeio ao cinema para assistir ao filme “Os Patos” com direito a pipocas e ainda um almoço especial de McDonald’s.

No final de março iniciaram-se as interrupções letivas da Páscoa e a celebração desta festa marcou presença. Em todos os espaços foram feitas muitas caças ao ovo e trabalhos associados à época.

Na continuação desta interrupção, que terminará no mês de abril, e depois da Páscoa, o tema

escolhido foi a proteção e limpeza dos nossos mares, com a leitura da história “Será o mar o meu lugar”, uma visita ao oceanário e desenvolvimento de muitas atividades relacionadas com o tema “Exploradores do Oceano”.

Em todos os grupos, as equipas destacaram a importância da redução do lixo e da separação adequada dos resíduos como forma eficaz de combater a poluição. Durante a discussão, as crianças foram incentivadas a compartilharem as suas próprias ideias sobre como podem ajudar a proteger os oceanos e reduzir a poluição. De salientar que o entusiasmo e o comprometimento das crianças é sempre enorme e acreditamos que fará a diferença no futuro.

No tempo de interrupções letivas, as crianças também têm a oportunidade de trazer de casa a suas bicicletas/trotinetes e utilizá-las no espaço escolar.



Ensino Básico – Atividade de Enriquecimento Curricular– AECs e Componente de Apoio à Família – CAFs

Prosseguindo o objetivo principal de incentivar o desenvolvimento da criança pela “oportunidade para a construção de espaços promotores do seu desenvolvimento pessoal, social, emocional e cognitivo”, as atividades das AECs, desenvolveram-se adaptando-se 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.

CAFs de 2º Ciclo

A organização das CAFs nas EBS de Alvide e Ibn-Mucana continuam a ser um desafio. Os diferentes horários das turmas, implicam que dinâmicas distintas ocorram em simultâneo no período da CAF, o que, por vezes, dificulta a realização de projetos com continuidade ou mesmo a programação de ateliês/oficinas.

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

As equipas preocupam-se em dar uma resposta de qualidade e aos poucos têm vindo a despertar o interesse dos alunos para atividades que não envolvem ecrãs/telemóveis, devolvendo-lhes tempo para “Brincar livre”, criando oportunidades lúdicas de aprendizagem.

Continua-se 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.

Quando as condições meteorológicas permitem, o espaço exterior também é procurado pelos próprios alunos nos seus tempos de escolha livre e de lazer. Na EBS Alvide, por exemplo, o pinhal

torna-se palco de construções a partir de madeiras, tecidos e cordas. Em dias chuvosos, o tempo livre é ocupado com jogos de tabuleiro e torneios de “LEGO Challenge” e “Jacarandá”.

Relativamente às oficinas, a oferta é diversificada:

- **Oficina de Expressão Dramática** – jogos dramáticos que exploram a criatividade, a expressão emocional e a interação social/comunicação.

Oficina de Tecelagem – numa primeira fase os alunos são convidados a experimentar a técnica de tecelagem manual a partir de teares feitos de cartão, posteriormente, irão utilizar teares reguláveis desenvolvidos com recurso à impressora 3D.

- **Oficina de “Robots Pintores”** – projeto de exploração tecnológica e artística assente na criação de pequenas máquinas-artistas a partir materiais reciclados, como paus de gelado, tampas de garrafas PET, elásticos, canetas e motores simples e uma caixa de pilhas.
- **Oficina de Cerâmica** – experimentação de diferentes técnicas para trabalhar o barro.



Durante este 1.º trimestre, é ainda de destacar, a realização da atividade “Simulacro de Emergência Rádio”, promovida pela Associação de Radioamadores de Cascais – ARLC, na CAF de 2.º ciclo da EBS Alvide.

Esta experiência dividiu-se em dois momentos.

Primeiramente, explicou-se como funcionam as frequências de rádio e falou-se da importância dos rádios operadores numa situação de emergência ou catástrofe quando as comunicações falham (telefone ou internet);



Posteriormente, desenrolou-se um *role-play* onde os alunos assumiram o papel de rádio operadores e utilizaram os rádios portáteis para descreverem cenários de emergência construídos com LEGO.

Durante os períodos de Interrupção Letiva, nomeadamente Jan./Fev. e Páscoa, na Ibn-Mucana, os alunos envolveram-se num novo projeto de recuperação – a adaptação e transformação de uma carrinha comercial num espaço de oficina de carpintaria e arrumação.

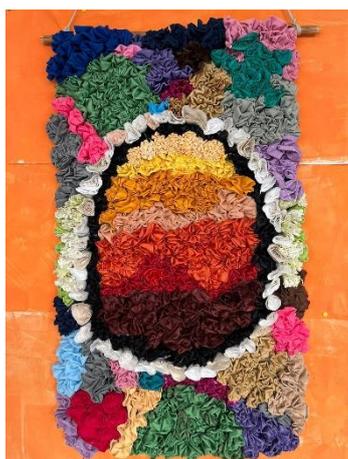
Realizaram-se ainda oficinas de culinária, confeccionando-se pão com chouriço e bolachas de chocolate no forno a lenha recuperado anteriormente, pequenas corridas com os carrinhos de rolamentos construídos/recuperados e, torneios de jogos, como o ténis de mesa ou ping-pong, organizados pelos próprios alunos.

Como é habitual, também houve tempo para algumas atividades fora da escola, nomeadamente a utilização da piscina, no Complexo Desportivo de Alcabideche. No final do semestre, a CAF de 2.º ciclo foi ainda à KidZania e, durante a pausa letiva da Páscoa, foram assistir à peça de teatro “A Noite”, de José Saramago, a convite da Câmara Municipal de Cascais.

Ludobibliotecas e AECs – 1º Ciclo

Ao nível do trabalho desenvolvido em contexto de ludobiblioteca, as equipas que estão presentes no Agrupamento de Escolas de Alcabideche, continuaram, ao longo de todo o trimestre, a trabalhar correntes artísticas, explorando as suas características técnicas e dando a conhecer os artistas de maior referência, e respetivas obras.

Comum a outras escolas, são os projetos realizados no âmbito do Programa Eco-Escolas, desenvolvido pela ABAAE (Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação), cujas ações promovem uma educação ambiental para a sustentabilidade. Exemplo disso, foi a participação da EB Fernando Teixeira Lopes, no eco-desafio “Roupas Usadas não estão Acabadas”, com a construção de um tapete de flores com motivos pascais, utilizando uma técnica característica da zona do Minho.



Na EB Manique, trabalharam-se outros desafios como a “Escultura de um Mocho”, “O Mar Começa Aqui” ou o “Espantalho da Horta”.

A Educação Ambiental tem também estado presente nas atividades desenvolvidas na EB Alvide, que procuram consciencializar as crianças para a importância das atitudes/comportamentos no meio ambiente. Neste sentido, durante as AEC’s, as turmas têm estado a revitalizar um espaço verde da escola, que apelidaram de “Horta Encantada”.

Também no 1º ciclo, as datas festivas fizeram parte do calendário das atividades desenvolvidas durante estes primeiros meses do ano, tendo-se celebrado o “Carnaval” e o “Dia do Amor/Amizade” em praticamente todas as escolas com intervenção das nossas equipas.

Da mesma forma os nossos técnicos colaboraram nas iniciativas realizadas na Escola, nomeadamente nos dias de escola aberta, onde se recebem os pais, como aconteceu na EB Almada Negreiros aquando da celebração do “Dia da Poesia”.

Ainda neste trimestre, como tem vindo a ser tradição, as equipas das AEC’s de todas as escolas, treinaram as turmas de 4.º ano para o torneio concelhio do Mata-Piolho e estiveram presente nas diferentes fases de eliminação.

No dia-a-dia, as dinâmicas das AEC, continuam a pautar-se pela utilização dos espaços exteriores sempre que possível, assim como na promoção de diferentes formas de expressão e de conhecimento e da criatividade. E como para uma mente sã, é necessário termos um corpo ativo, a atividade física também está sempre presente.



Interrupções letivas

Este 1.º trimestre abrangeu duas interrupções letivas, como já referido anteriormente.

Assim, na semana da pausa letiva de final de semestre, de 29 de janeiro a 2 de fevereiro, realizaram-se várias saídas de transporte público dentro do nosso concelho. Visitaram-se museus, parques e lugares históricos, como o Museu Condes de Castro Guimarães, o Parque Marechal Carmona, no qual a equipa de Educação organizou um *peddy-paper*, o Forte dos Oitavos, no Guincho, onde se falou do seu papel defensivo e dos diferentes tipos de embarcação que passavam na costa, e, ainda, o Mercado da Vila de Cascais, que permitiu às crianças conhecerem o mercado tradicional local, com vendedores em bancas cheias de produtos frescos, retratando a forma como era feito o comércio antes da existência de lojas ou supermercados.



Neste período, houve ainda um passeio à KidZania, para todas as crianças que frequentaram a CAF de 1.º ciclo.

Algumas equipas aproveitaram esta visita como ponto de partida para o desenvolvimento das restantes atividades, criando oportunidades para as crianças experienciarem diferentes profissões. Abrindo as portas da escola, um grupo realizou um *peddy-paper* pela comunidade com o intuito de identificarem as profissões existentes no bairro e, outro grupo, visitou o quartel da AHBVA – Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Alcabideche.

Relativamente ao período de Interrupção Letiva da Páscoa, todas as escolas participaram na ação “O Mobi vai à Escola”, desenvolvida pela Cascais Próxima, cujo objetivo passou por sensibilizar os alunos para a utilização de transportes públicos. Além de terem feito uma viagem de autocarro, falou-se dos benefícios da sua utilização em detrimento do carro e, em *role-play*, identificaram-se as boas práticas que devem ser adotadas quando se é passageiro num transporte público.

Realizaram-se ainda passeios diversificados. Alguns grupos foram passar um dia em Belém, dividindo-se por diferentes atividades, tal como o Planetário, o Museu Quake, onde recuaram no passado, até 1755, e puderam reviver o terramoto de Lisboa. No Museu da Eletricidade, construíram carrinhos solares e, no MAAT, visitaram a exposição Plug-in, da artista plástica portuguesa Joana Vasconcelos. Outros grupos optaram por explorar a exposição “Missão Espaço”

no Pavilhão do Conhecimento ou por serem “Veterinários por um dia” na Quinta Pedagógica dos Olivais.

No âmbito da iniciativa “O Mágico Estoril Praia vai à Escola”, algumas escolas tiveram ainda a oportunidade de se juntar na EB Manique para receberem alguns jogadores da equipa de futebol do Estoril Praia. Numa tarde bem animada, que também contou com a presença da mascote do clube, o Flash, as crianças conversaram e darem toques na bola com os jogadores que estiveram presentes.



Ainda na Interrupção Letiva da Páscoa realizaram-se Workshops de Azulejaria dinamizados pela CERCICA. Ao longo da semana, dois técnicos e dois clientes que frequentam o Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, marcaram presença em quatro das nossas escolas e explicaram técnicas simples de pintura de azulejos. Cada criança pintou o seu próprio azulejo e aproveitou a oportunidade para se expressar de forma criativa.



Acordo de Execução de Delegação de Competências Educação – Assistência aos estabelecimentos de ensino da Freguesia

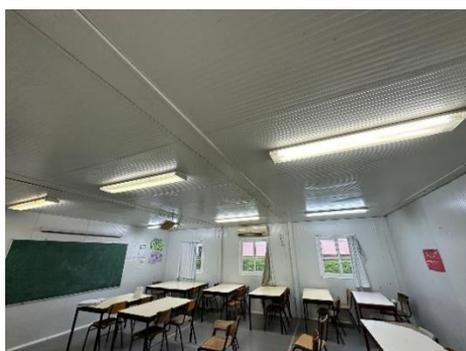
Ao longo deste trimestre, decorreram a bom ritmo, com intervenções diárias, os habituais trabalhos de manutenção de edifícios, ao nível de alvenaria, eletricidade, pavimentos, fechaduras, estores, segurança, esgotos, e reparação de equipamentos, entre outros, em todas as escolas da freguesia, tanto no 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.

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.

Foram revistas canalizações, limpas caleiras e telhados, resolvidos entupimentos, reparadas calçadas, reparadas e substituídas fechaduras, reparados circuitos elétrico e melhoradas iluminações, bem como feitas outras pequenas reparações pedidas para garantia do funcionamento em condições adequadas.

Pela sua importância, destacamos alguns dos trabalhos de reparação e reabilitação nas **Escolas Básicas e Secundárias**:



Reabilitação das iluminações de salas na sede IBN–Mucana



Substituição de vidro e fechaduras e desentupimentos na sede IBN–Mucana

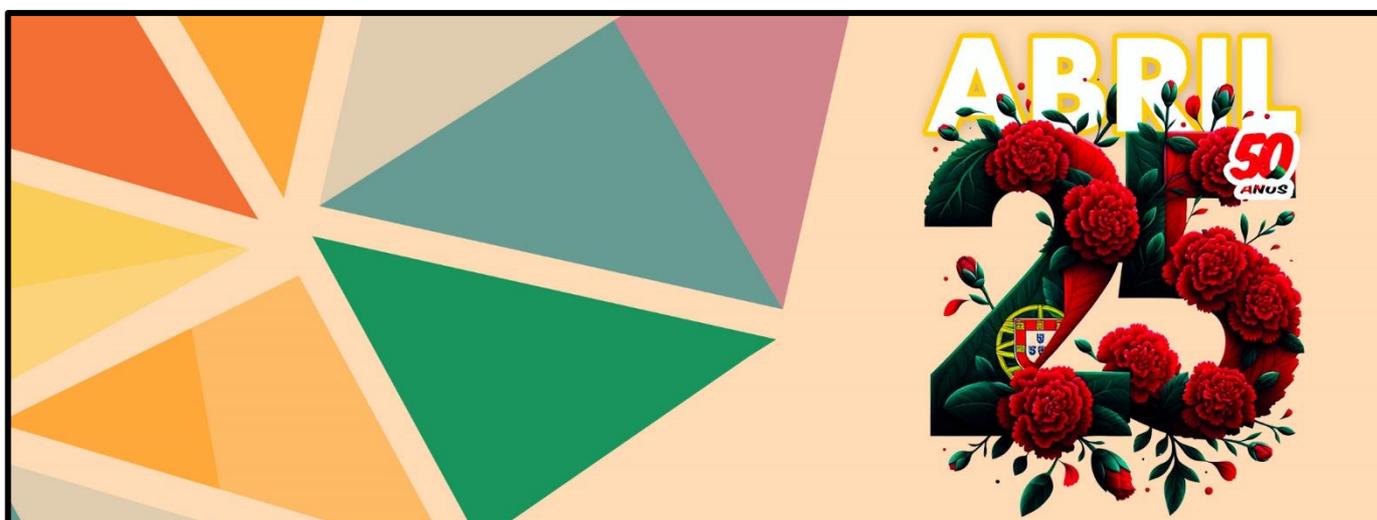


Reabilitação de toda a iluminação exterior na IBN–Mucana – Helena Cidade Moura



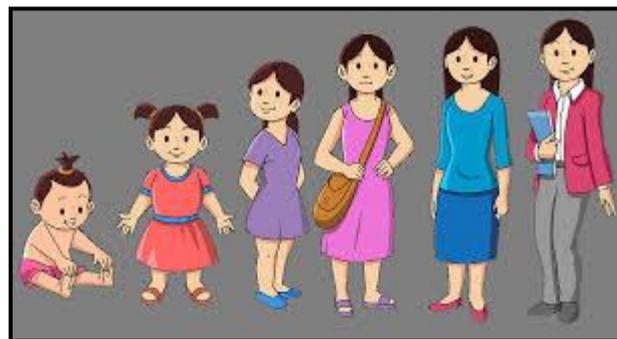
Exemplo de trabalhos nas escolas Básicas: Remodelação da cozinha e refeitório da EB Almada Negreiros.

GABINETE DE PSICOLOGIA



NOTA INTRODUTÓRIA

Atualmente deparamos com comportamentos de outras pessoas que nos leva a questionar: “por que ele faz o que faz? Aprendeu ou é uma característica que herdou de alguém?” É relativamente comum atribuímos comportamentos a fatores genéticos, tal como fazemos com as características físicas, como cor dos olhos, altura ou alguma habilidade. Isso é o que habitualmente chamamos de “senso comum”.



Mas o que dizem as teorias do desenvolvimento sobre os comportamentos a serem desta ou daquela forma? As teorias do desenvolvimento consideram que o comportamento é fruto tanto de características hereditárias quanto de outras aprendidas no meio ambiente em que vivemos. Entretanto, algumas dessas teorias divergem quanto à parcela de influência de cada uma destas fontes. Quando falamos de ambiente, estamos nos referindo às influências da família, da escola e da cultura. As teorias concordam que a própria pessoa assume um papel ativo no seu desenvolvimento. Essa é uma característica filogenética, isto é, o homem é o único animal que modifica seu ambiente. Ele influencia e é influenciado pelo meio ambiente em que vive. Todavia, cada ser humano nasce com potencialidades diferentes para responder aos estímulos. A relação do homem com o meio ambiente acontece desde o nascimento, e as aprendizagens acontecem

num contínuo, das mais simples para as mais complexas. Essa relação entre o homem e o meio ambiente é única, o que faz com que sejamos muito parecidos e, ao mesmo tempo, diferentes.

Como vimos, o desenvolvimento é algo contínuo no ser humano e depende do contexto para que possa ser favorável ou não.

Alguns aspetos são comuns a muitas pessoas. Outros são específicos, frutos de condições da própria pessoa (a presença de algum tipo de deficiência) ou, ainda, frutos de condições sociais e/ou culturais (ser índio ou vir de outro país).

Em qualquer das situações, a família/o professor/técnicos precisam de estar atentos para poderem compreender e contribuir para o desenvolvimento das pessoas.

Atualmente as dificuldades de aprendizagem e o relacionamento da criança constituem uma das maiores preocupações dos pais, escolas e entidades públicas em geral. Todos os intervenientes no processo educativo da criança, especialmente as escolas, passaram a ter uma maior preocupação de intervenção, visando resolver ou atenuar, sobretudo, os problemas associados ao fracasso escolar, questões emocionais e perturbações comportamentais.



Estas problemáticas são o resultado do contexto da nossa sociedade em constante transformação, quer na dinâmica familiar, quer nas mudanças de costumes e valores familiares, e que interferem no estilo educativos dos pais, escolas e nas suas relações familiares e interpessoais. São cada vez

mais as situações com que nos deparamos no dia-a-dia, que beneficiariam de intervenções precoces a vários níveis.

As entidades públicas entre as quais se destacam as escolas, procuram uma maior integração a nível da saúde-escola-saúde.

A solicitação de ajuda de um psicólogo perante dificuldades de aprendizagem ou “queixas escolares”, é muito comum. Os professores e pais devem encaminhar a criança para o psicólogo que poderá fazer o primeiro despiste. Contudo, o serviço prestado sobretudo pelas escolas públicas é bastante limitado, pois geralmente não possuem equipas multidisciplinares.

O 1º passo é proceder a uma avaliação, que permite fazer o despiste de problemas como dificuldades emocionais, hiperatividade, autismo, défice de atenção, impulsividade, problemas de memória, sobredotação, perturbações de linguagem, bullying e perturbações posturais.

O 2º passo será sempre que se justifique proceder ao encaminhamento para outros técnicos a fim de facilitar um diagnóstico preciso.

O importante é ajudar a criança a resolver os seus problemas. Após a identificação da causa, deve iniciar-se a intervenção psicoterapêutica, que permite aumentar os recursos da criança e proporciona-lhe um melhor ajuste socio-emocional, o que irá ajudar a resolver as suas dificuldades de aprendizagem.

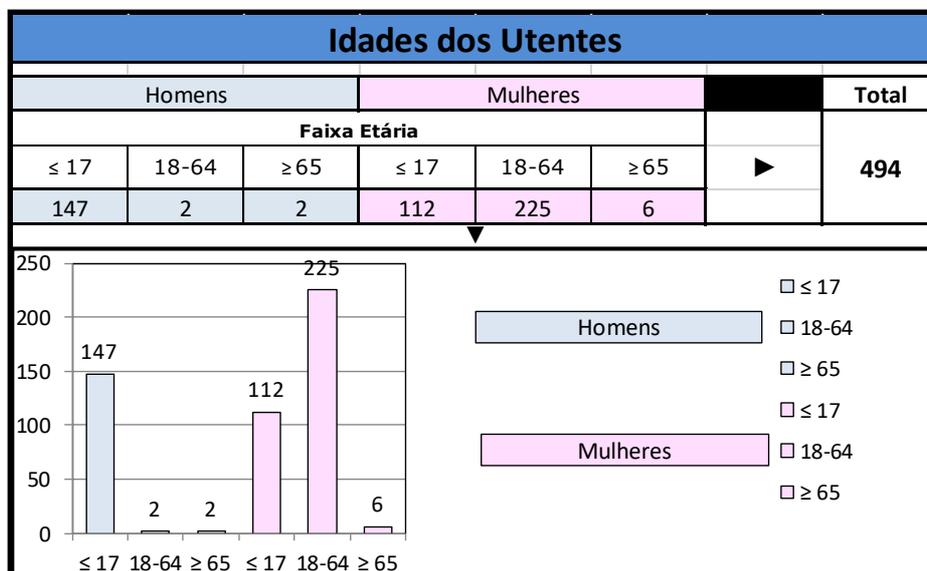
APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Serve o presente relatório para dar conta da atividade desenvolvida, durante o 1º trimestre de 2024 (01Jan a 31Mar).

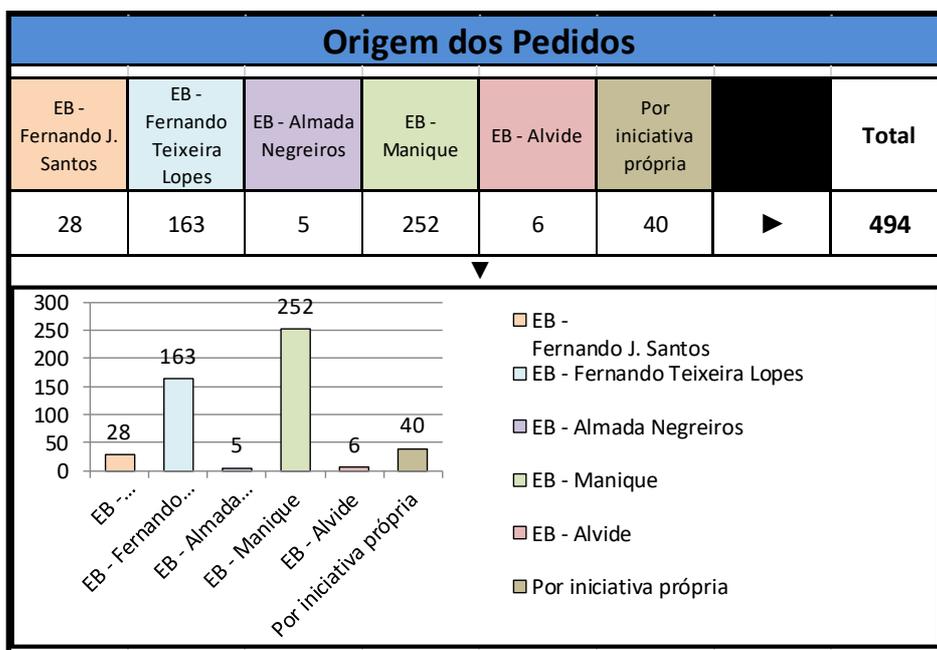
Desde o início do período em referência foram atendidas em consultas de avaliação e intervenção individual um total de 494 fregueses, cujas idades variaram entre as diferentes faixas etárias, como se poderá constatar através da consulta do gráfico respeitante às idades dos utentes.

Salvaguardando o carácter sigiloso das informações, a análise dos dados é feita de forma algo sumária.

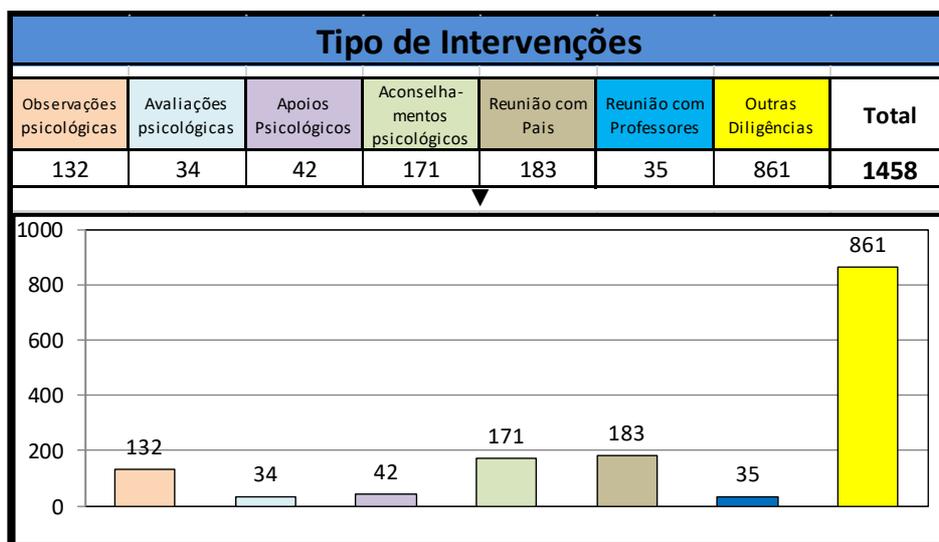
A análise dos 2 primeiros quadros/gráficos (idades e origens) refletem todos os pedidos efetuados pelas escolas e outros efetuados diretamente pelos fregueses na Junta de Freguesia.



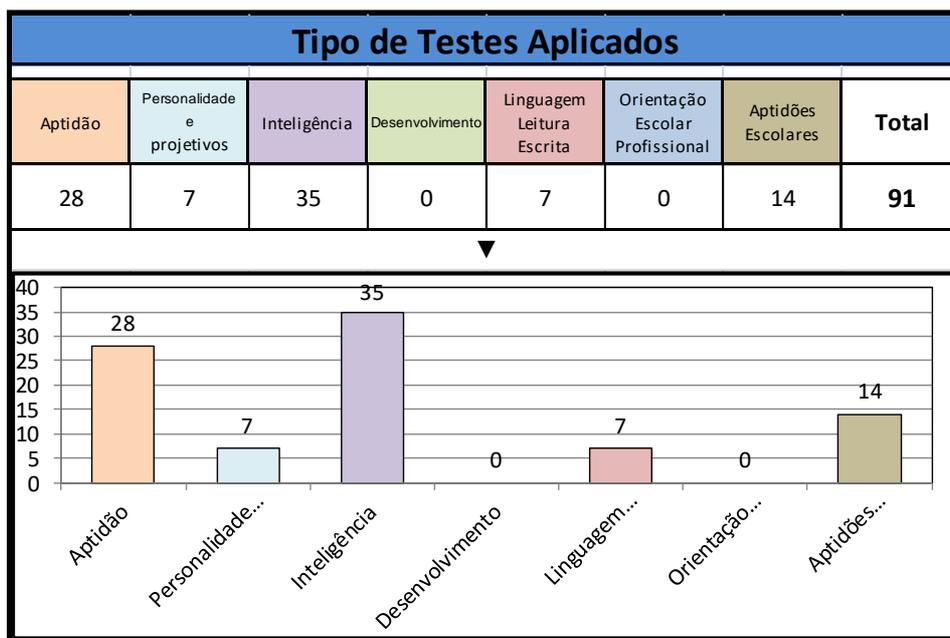
No item origem dos pedidos, merece destaque a e EB/JI Manique com 252 situações logo seguida pela EB/JI Fernando Teixeira Lopes, com 163 casos. Contudo houve intervenção ainda noutras escolas da Freguesia, conforme se poderá verificar através do gráfico seguinte:



A nível de intervenções, foram contabilizadas 1458. O número de operações em cada caso variou em função da situação. Podemos constatar que há uma maior frequência nas consultas de observações psicológicas (132), seguida das consultas de apoio (42) e logo a seguir as de avaliação psicológica (34). Tal como tem ocorrido em anteriores relatórios o número de reuniões com pais e aconselhamentos psicológicos é sempre muito significativo. No item classificado como “outras diligências” (em número considerável), refere-se essencialmente a telefonemas, reuniões com técnicos e contatos por emails.

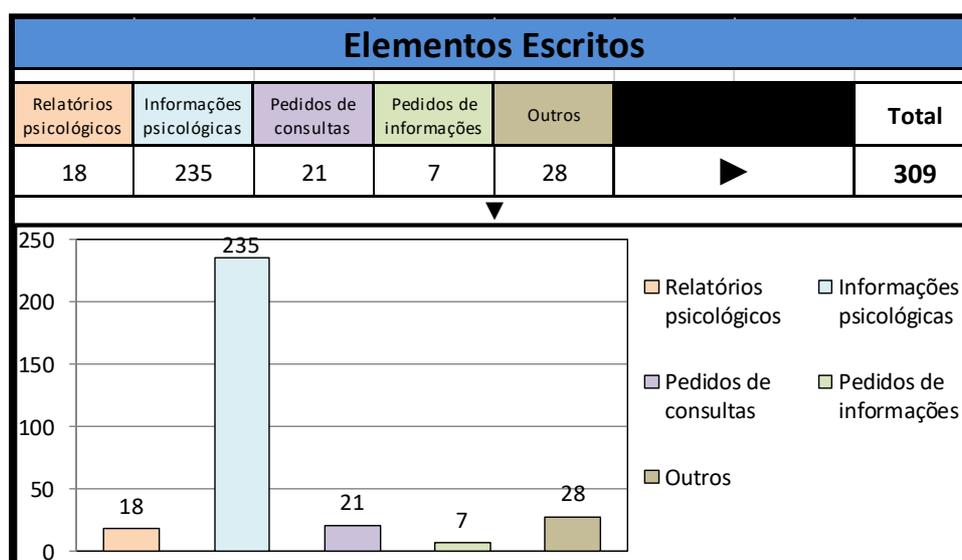


Nas consultas de avaliação psicológica houve necessidade de se aplicarem alguns instrumentos métricos em número de 91. Os testes de avaliação cognitiva, foram os mais aplicados em número de 35 logo seguido pelos de aptidão.



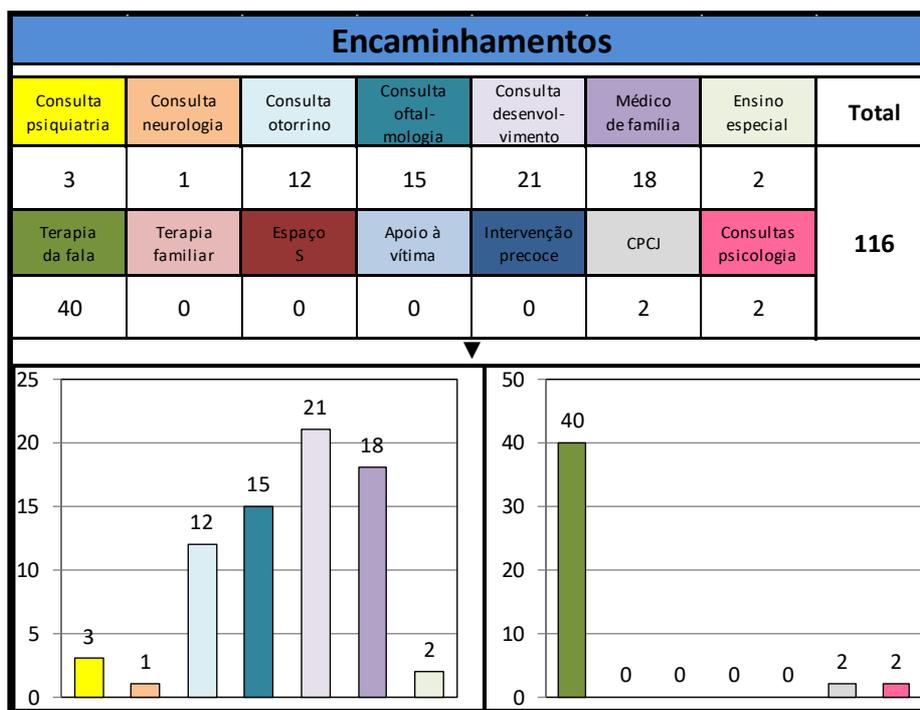
Das avaliações psicológicas que estavam em curso, resultaram a elaboração de 309 elementos escritos. Dos quais se destacam 235 informações, foram efetuados 18 relatórios psicológicos, e

28 pedidos de consultas e de informações para outras valências, conforme se pode verificar no gráfico que se segue.



Os encaminhamentos realizados neste período foram 116.

A este nível merece principal destaque, os rastreios da fala (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, oftalmologia e otorrinolaringologia. Mais uma vez realço que qualquer destes encaminhamentos, merece sempre a concordância do médico de família, pois é esta entidade que fará o encaminhamento para as especialidades referenciadas no quadro.



As diligências e 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 posterior intervenção caso se justifiquem e acompanhamento.

Refira-se que, resultante da intervenção do Gabinete de Psicologia da Junta de Freguesia de Alcabideche, foram abrangidas 132 famílias.

Com o presente relatório pretende-se dar conhecimento da atividade desenvolvida, durante o 1º trimestre de 2024 (01 janeiro a 31 março), 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, 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.

Sumariamente, o bom estado mental confere ao homem o amplo exercício dos seus direitos sociais e de cidadania. Assegura ainda as condições de interação social para uma convivência familiar mais harmoniosa e segura. Deste modo, entender a importância da estabilidade mental e a sua intensa relação com o bem-estar é fundamental. Possibilita, assim, a compreensão da importância de utilizar a capacidade individual para a percepção de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade. Ao falarmos de saúde mental, surgem-nos 3 conceitos de grande relevância na nossa vida diária. Depressão, Stress e Ansiedade.

Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção...

A depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o "Mal do Século". No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com

frequência e podem combinar-se entre si. A depressão provoca ainda ausência de prazer em coisas que anteriormente provocavam satisfação, e grande oscilação de humor e pensamentos, que podem culminar em comportamentos e atos suicidas. O tratamento é feito com auxílio médico profissional, por meio de medicamentos, e acompanhamento terapêutico conforme cada caso. O apoio da família é fundamental.



Está presente na literatura médica e científica mundial que a depressão também incita alterações fisiológicas no corpo, sendo a porta de entrada para outras doenças. Pessoas acometidas por depressão podem, além da sensação de infelicidade crónica e prostração, apresentar baixas no sistema de imunidade e maiores episódios de problemas inflamatórios e infecciosos. A depressão, dependendo da gravidade, pode desencadear, também, doenças cardiovasculares, como enfarte, AVC e hipertensão. Estima-se que uma em cada cinco pessoas no mundo apresentam problemas relacionados a depressão em algum momento da vida. A melhor forma de prevenir a depressão é

cuidando da mente e do corpo, com alimentação saudável e prática de atividades físicas regulares. Saber lidar com o stress e compartilhar os problemas com amigos ou familiares é outra alternativa, que pode ser aliada à prática de alguma atividade integrativa e complementar, como yoga, por exemplo. A ciência já comprovou que cuidar do corpo reflete-se na saúde mental de forma positiva. Atividades físicas libertam hormonas e outras substâncias importantes para a manutenção do humor. Na alimentação, receitas ou dietas recheadas de azeite, peixes, frutas, verduras e oleaginosas (nozes, castanhas etc) são o ideal para prevenir depressão. Além das alterações de humor ou irritabilidade, ansiedade e angústia, a depressão possui diversos sinais e sintomas, que podem ser isolados ou somatizados.

Os principais sintomas da depressão são:

- irritabilidade, ansiedade e angústia;
- desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas;
- diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer;
- desinteresse, falta de motivação e apatia;
- sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero e desamparo;
- pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima;
- sensação, inutilidade, ruína e fracasso;
- interpretação distorcida e negativa da realidade;
- dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- diminuição do desempenho sexual;
- perda ou aumento do apetite e do peso;
- insónia ou despertar matinal precoce;
- dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos;

Existem alguns fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento da depressão:

- Histórico familiar
- Transtornos psiquiátricos
- Stress crónico
- Ansiedade crónica
- Disfunções hormonais
- Excesso de peso
- Sedentarismo e dieta desregrada
- Vícios (cigarro, álcool e drogas ilícitas)
- Uso excessivo de internet e redes sociais
- Traumas físicos ou psicológicos
- Pancadas na cabeça
- Problemas cardíacos
- Separação conjugal
- Enxaqueca crónica

Como distinguir tristeza e depressão?

- Tristeza tem um motivo. A pessoa sabe que está triste.
- A depressão é uma tristeza profunda e muitas vezes sem conteúdo, sem motivo aparente. Mesmo se algo maravilhoso acontecer ou estiver a acontecer, a pessoa continuará triste.
- A pessoa triste pode ter sintomas no corpo, como sentir um aperto no peito, taquicardia, chorar.
- A pessoa deprimida tem pensamentos suicidas.
- Quem está triste costuma ter pensamentos repetitivos sobre a razão da tristeza.

- Quando deprimida, a pessoa sente, pelo menos, duas semanas de uma tristeza profunda e contínua.



A depressão também pode estar associada a outros transtornos psiquiátricos e tem níveis de intensidade. Pode ser leve, moderada ou grave. Cada caso é avaliado individualmente e cada paciente recebe um diagnóstico e é encaminhado para tratamento específico. A psicoterapia auxilia na reestruturação psicológica do indivíduo, além de aumentar a sua compreensão sobre o processo de depressão e na resolução de conflitos, o que diminui o impacto provocado pelo stress. A depressão não tem tempo para passar. Pode durar dias, semanas, meses ou anos. A pessoa em crise, após superar o transtorno mental, também pode, a qualquer momento, experimentar novos episódios da depressão. Na maioria das vezes, o tratamento para a depressão é feito combinando psiquiatra e psicoterapia, por meio de psicólogos. Existem também medicamentos antidepressivos, que ajudam a regular a química cerebral e é aplicado conforme cada caso, de acordo com cada paciente.

Stress e ansiedade...

São expressões geralmente usadas para se referir à mesma situação, no entanto podem ser diferenciadas pela causa do surgimento dos sinais e sintomas. O stress normalmente está relacionado com qualquer situação ou pensamento que provoca frustração e nervosismo, que acaba por passar espontaneamente, enquanto a ansiedade está relacionada com um medo irracional, aflição, preocupação excessiva e angústia devido à sensação de perigo e incerteza, sendo mais comum em doenças psiquiátricas, como ocorre na depressão. Apesar de serem causados por fatores diferentes, o stress e a ansiedade possuem sintomas parecidos, como aumento dos batimentos cardíacos, tremores, boca seca, alteração do sono e dificuldade de concentração, por exemplo. No entanto, os sintomas de stress costumam ser passageiros, enquanto os da ansiedade costumam durar alguns dias ou semanas.



Sintomas de stress e ansiedade

O stress e a ansiedade levam ao desenvolvimento de sinais e sintomas físicos e psicológicos semelhantes, no entanto os sintomas de stress costumam passar em poucas horas, assim que o

fator desencadeador é eliminado, enquanto que os de ansiedade podem permanecer mesmo que o fator responsável pelo início dos sintomas seja eliminado. Os principais sintomas físicos e psicológicos do estresse e da ansiedade são:

Sintomas Físicos	Sintomas Psicológicos
Aumentos dos batimentos cardíacos	Alterações no sono, podendo a pessoa dormir pouco ou muito e ainda manter-se cansada
Respiração mais ofegante	Dificuldade de concentração
Tremores e tonturas	Aumento da oleosidade da pele e aparecimento de borbulhas
Boca seca e sensação de aperto na garganta	Aumento do peso e da gordura abdominal
Tensão muscular	Aumento ou diminuição do apetite
Diarreia ou prisão de ventre	Impaciência
Dor de cabeça	Dificuldade para tomar decisões

Além disso, no caso da ansiedade, é possível que surjam outros sintomas psicológicos como:

- Preocupação excessiva;
- Medo constante;
- Sensação de que algo mau possa acontecer;
- Descontrole sobre os próprios pensamentos.

Os sintomas de ansiedade costumam surgir principalmente quando é necessário existir uma exposição, como apresentações de trabalhos ou reuniões, por exemplo, podendo os sintomas

surgirem dias antes do momento devido à preocupação excessiva com a opinião das outras pessoas, e imaginação de diversos cenários no momento da apresentação, por exemplo. Por outro lado, os sintomas de stress podem acontecer como consequência de situações do dia a dia, como pressão no trabalho, trânsito, falta de tempo para lazer e problemas familiares, por exemplo.

Possíveis consequências do stress e da ansiedade

Como o stress e a ansiedade provocam sintomas físicos e psicológicos, é possível que existam algumas alterações no organismo que ficam mais evidentes durante as crises de stress e ansiedade, sendo as principais:

- Alterações gastrintestinais, em que pode haver diarreia ou prisão de ventre;
- Inflamação do intestino, aumentando o risco de síndrome do cólon irritável;
- Aumento de peso e da gordura abdominal, em alguns casos, o que resulta em alterações dos níveis de colesterol e triglicéridos e pressão arterial, aumentando o risco de síndrome metabólica;
- Desenvolvimento de úlcera no estômago, pois pode haver maior produção de ácido pelo estômago, causando inflamação constante no local;
- Gastrite, que corresponde à inflamação crónica da parede do estômago que pode ser causada pelo stress crónico;
- Diminuição do funcionamento do sistema imunológico, o que aumenta o risco de desenvolver doenças infecciosas.

Além disso, em alguns casos, principalmente quando o stress e a ansiedade são crónicas, é possível que as unhas fiquem mais frágeis e quebradiças, a pele mais seca e seja notada maior queda de cabelo.



O que fazer para aliviar os sintomas...

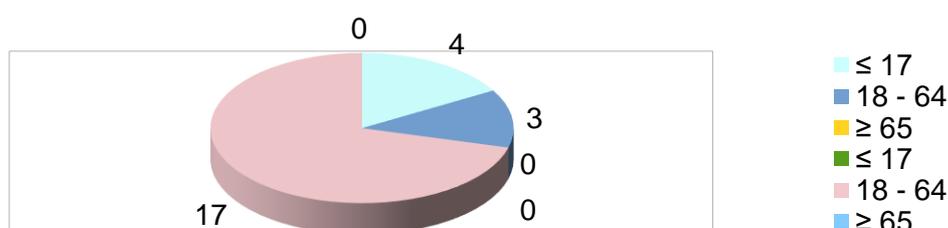
Para aliviar os sintomas da ansiedade e do stress e evitar novas crises de ansiedade, é interessante adotar algumas medidas que podem ajudar a relaxar e promover a sensação de bem-estar, aliviando os sintomas, como praticar atividade física, meditar, realizar técnicas de respiração e tomar chás com propriedades calmantes, como chá de camomila, de valeriana ou de capim-limão, por exemplo. Por outro lado, quando o stress e/ou a ansiedade são frequentes ou os sintomas não aliviam com essas medidas caseiras, é importante consultar o psicólogo, pois assim é possível identificar os fatores que levam ao aparecimento dos sintomas e, assim, traçar formas de promover o alívio. Em alguns casos, pode ser também necessário que o psiquiatra seja consultado para que seja avaliada a necessidade de fazer uso de terapêutica medicamentosa.

Tendo em consideração estas problemáticas, iniciaram-se consultas de Psicologia Clínica tendo em conta questões do foro emocional, tal como depressão, ansiedade generalizada e stress. Reportando-nos concretamente à síntese estatística (reservando o caráter sigiloso da informação),

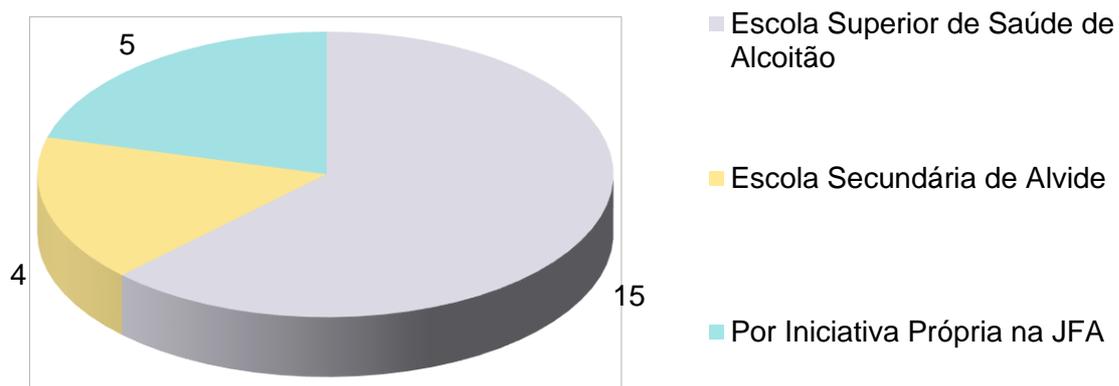
os quadros/gráficos (idades e origens) os pedidos efetuados pelas entidades (sediadas na Freguesia que solicitaram consultas de Psicologia Clínica) e outros efetuados diretamente pelos fregueses na Junta de Freguesia. As origens dos pedidos foram diversificadas, tal como se poderá verificar através do 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. 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 para acompanhamento psicológico. É de ressaltar que o gabinete apenas foi divulgado no início do corrente ano, e os pedidos estão a surgir gradualmente.

IDADE DOS UTENTES

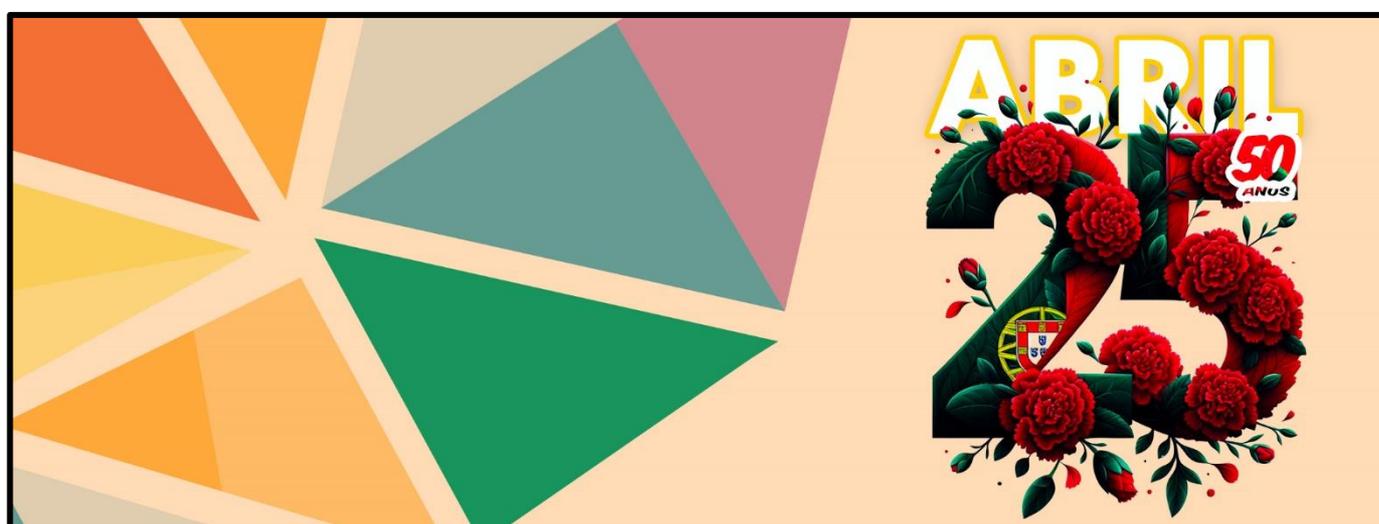
Homens			Mulheres			Total
Faixa Etária						24
≤ 17	18 - 64	≥ 65	≤ 17	18 - 64	≥ 65	
4	3	0	0	17	0	



Origem dos Pedidos			
Escola Superior de Saúde de Alcoitão	Escola Secundária de Alvide	Por Iniciativa Própria na JFA	Total
15	4	5	24



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 janeiro a março de 2024. Neste período foram realizados 182 atendimentos, dos quais uns presenciais e outros telefonicamente. Realizaram-se 6 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. Cantar das Janeiras

Realizou-se no dia 8 de janeiro, no salão Preto e Prata, do Casino Estoril, o tradicional cantar das janeiras, onde marcaram presença as várias instituições do concelho. Proporcionando ótimos momentos de animação.

2.3. Teatro “Novos Ricos “

No dia 12 de Janeiro realizou-se no auditório de S. Vicente, a peça “Os novos ricos”, representada pela Universidade Sénior de Manique – UNIMA . Assistiram a esta peça, utentes dos vários centros e associações da freguesia. É sempre bom poder partilhar estes momentos, de cultura.

2.4. Baile de Carnaval

No dia 12 de fevereiro realizou-se o tradicional, baile de Carnaval, na coletividade 1º de julho em Alcoitão, com concurso de máscaras, na qual participaram utentes das várias instituições, centros de convívio e centros de dia. Foi uma tarde de muita alegria dos vários participantes.



2.5. Dia Internacional da Mulher

Para assinalar o Dia Internacional da Mulher, a junta de freguesia, preparou um almoço convívio, para as mulheres seniores da freguesia. Foram distribuídas flores de reconhecimento, de gratidão para com as mulheres. Participaram neste almoço cerca de 230 mulheres.



2.6. Festa da Primavera

Na sociedade familiar e Recreativa da Malveira da Serra, realizou-se a sessão de chá dançante, desenvolvida pela junta de freguesia, em parceria com a ART LAB laboratório Artístico. Participaram seniores da freguesia, para comemorar a festa da Primavera. Esta iniciativa foi uma ótima oportunidade para os seniores se divertirem, uma tarde de grande animação. Houve lembranças para alguns casais.

2.7. Teatro Pátio do Zambujeiro

Realizou-se na coletividade, Desportivo do Zambujeiro, a peça “Pátio do Zambujeiro”, pelo grupo cénico, proporcionando momentos de grande alegria e de convívio.



3) Rede Social

3.1. Comissão Social de Freguesia

Realizou-se no dia 20 de março o Plenário da comissão social da freguesia de Alcabideche, pela 9h30m no auditório de S. Vicente. Foi feita a avaliação do plano de 2022/2023. Na iniciativa da criação de um grupo de trabalho para a implementação de uma plataforma de gestão de apoios sociais. Pretende-se melhorar o conhecimento dos fregueses apoiados, como tornar mais eficiente, eficaz, o acesso aos apoios. O ponto de situação, em que se encontra este grupo, foi constituído por algumas instituições; a AISI, Associação HELPO, Cercica e conferências vicentinas. Reunimos com o departamento da Saúde e solidariedade social, e estamos a articular com este serviço. Quanto á implementação do plano de comunicação, visa promover uma melhor e eficiente comunicação na freguesia, quer entre instituições, organizações com fregueses e estes com estas. Este estudo pretende ser realizado com estudantes da universidade Nova de Carcavelos. No que se refere á aplicação do questionário para levantamento das necessidades da freguesia, pretende-se atualizar o guia de recursos online. Irá ser elaborado um questionário de atualização e levantamento das necessidades, e irá ser enviado às instituições.

3.2. Apresentação e aprovação do Plano de Ação 2024–2025

O objetivo geral é promover a partilha de recursos, com o objetivo de identificar as necessidades da freguesia, aplicando um questionário de atualização do guia de recursos existente, através da sistematização da informação recolhida pelo mesmo, promovendo a sua divulgação. Um outro objetivo é melhorar o conhecimento sobre uma determinada área temática na freguesia através da dinamização de espaços de reflexão, por área

temática, que será: “Como envelheSer em Alcabideche“. Um outro objetivo é identificar projetos existentes na freguesia, outro identificar resposta sociais.

Tentar implementar um plano de comunicação, tentando realizar contactos para a elaboração de uma estratégia de comunicações e operacionalização do plano.

Acompanhamento da implementação da plataforma de gestão dos apoios sociais da Câmara Municipal de Cascais.

O enquadramento do plano de iniciativas da CSF Alcabideche no Eixo II do PEDS 2020 –2030. As medidas estratégicas são:

- Melhoria da comunicação interinstitucional,
- Gestão eficiente e eficaz de recursos,
- Garantia da aprendizagem continua das organizações da rede social,

O núcleo executivo para o biénio 2024–2025, é composto por:

Aces de Cascais – UCC Cascais Care; Associação de Apoio Social dos Amigos da Paz de Bicesse; Associação de Apoio Social Nossa Senhora da Assunção; Associação de Reabilitação e Integração Ajuda; Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão; Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes; Instituto da Segurança Social; Junta de freguesia de Alcabideche.

O núcleo executivo em parceria com os membros da CSF e em articulação com a rede social, ambiciona que os objetivos e iniciativas propostas sejam cumpridas.



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.

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.

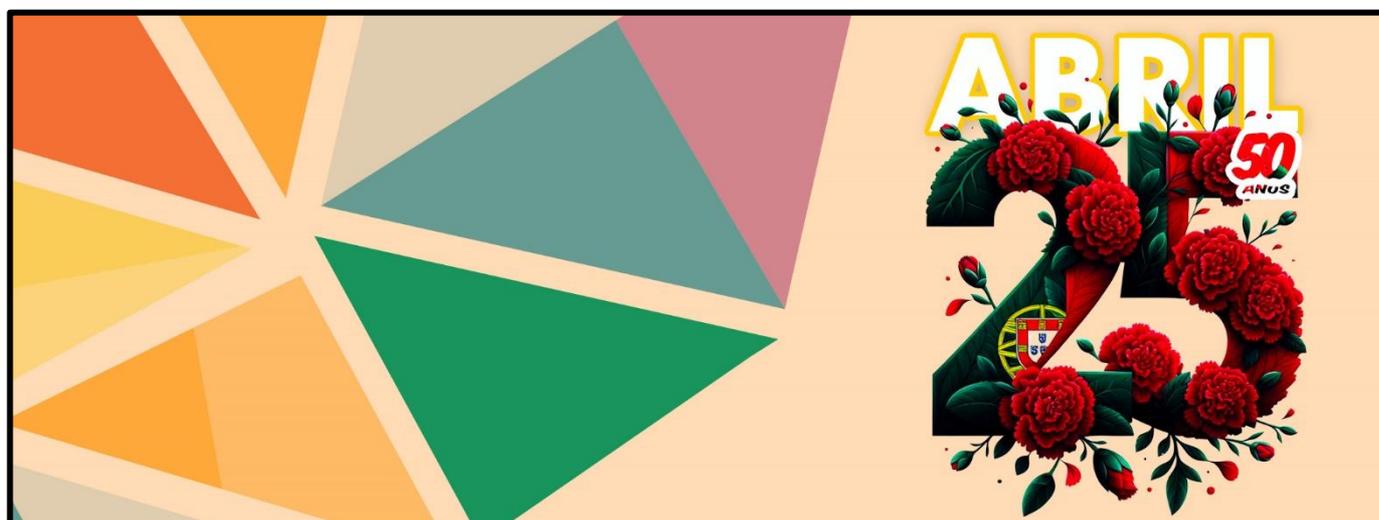
4.3. **Melhor Saúde**

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.

4.4. **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.

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



APOIO ALIMENTAR

Neste trimestre, o POAPMC manteve a sua atividade, apresentando no decorrer do mês de fevereiro a candidatura para uma nova fase do programa ao aviso nº PESSOAS-2023-29, que a FREGUESIA DE ALCABIDECHE irá atuar novamente enquanto entidade mediadora.

De forma a darmos início à nova fase do programa, que terá início em maio, foram atualizados todos os agregados familiares para poderem dar continuidade ao apoio alimentar.

Mantemos também a entrega de refeições diárias a 10 famílias durante janeiro e fevereiro, e no mês de março após verificar duplicação de apoios alimentares, as refeições passaram a ser entregues 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 janeiro foram elegíveis 281 famílias, e foram entregues 252 cartões divididos da seguinte forma:

- 157 agregados com uma a duas pessoas – 50€
- 91 agregados de três a cinco pessoas – 100€
- 4 agregados com mais de cinco pessoas – 150€

Também ao longo deste trimestre procedeu-se à reavaliação da necessidade de as famílias prolongarem o apoio por um período de mais 3 meses.

AÇÃO SOCIAL

Neste trimestre demos continuidade ao Protocolo das Bolsas Sociais em ERPI, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais, 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 ao programa, e a Junta de Freguesia analisa, seleciona e gere o processo de integração dos idosos, sendo a interlocutora com as ERPI.

Mantivemos o apoio do utente integrado na Residência Santa Rita e integrou-se mais um senhor na mesma residência e uma senhora no Lar 3 Anjos. Perfazendo o total de 3 idosos que se encontram no 1º escalão, apoiados pela junta, no valor total de 3900€, 1300€ mensais por pessoa a cargo da Junta de Freguesia.

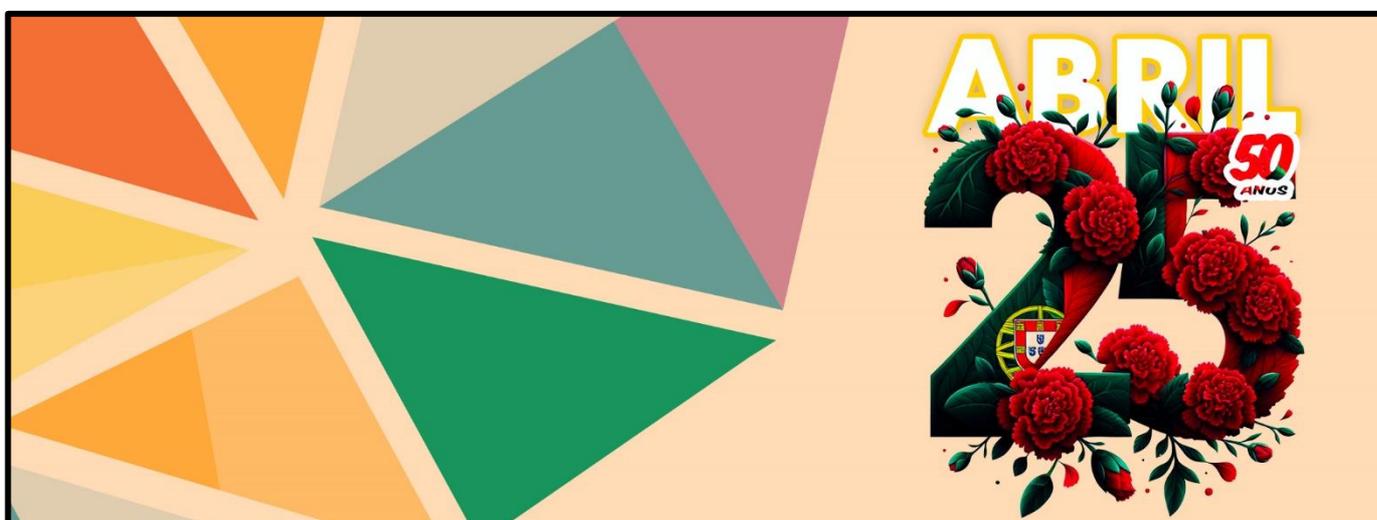
No que diz respeito ao Programa + BEBÉS ALCABIDECHE, ao momento estão a ser apoiadas 6 famílias e respetivos bebés. Trata-se de um programa mensal de atribuição de fraldas a todas as crianças que delas necessitem até aos 2 anos de idade, cujos progenitores se encontrem até ao 4º escalão de IRS e que 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, estão a ser apoiadas 9 pessoas no valor de 250€/ano, com o objetivo de apoiar na 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.

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 Malveira da Serra (Nº de intervenções: 1)
 - ii. EB/JI Malangatana (Nº de intervenções: 1)
 - iii. EB Fernando Teixeira Lopes (Nº de intervenções: 1)
 - iv. EB/JI Fernando José dos Santos (3)
 - v. EB/JI Maria Margarida Rodrigues (2)
 - vi. EB/JI Alto da Peça (3)
 - vii. 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;
- Exemplo de conteúdos criados:



LARGO 5 DE OUTUBRO - 15H00
ALCABIDECHE
*Depois do corte de fitas realizamos almoço às bandas locais e churrasco.

COMEMORAÇÕES
ABRIL

PROGRAMA
Momento cultural de músicos da Banda da Sociedade de Instrução e Recreio de James a Malveira por vários locais na Freguesia:

MALVEIRA || MURCHES
ZAMBUJEIRO || ALVIDE
AMOREIRA || ALCOITÃO
BICESSE || MANIQUE
ALCABIDECHE || ATROZELA
ATIBÁ



12
Fevereiro
DAS 14H30 ÀS 18H

Inscrições:
De 1 a 8 de Fevereiro
Na Ação Social da Sede da Junta; Centro de convívio ou Associações que estão inscritos

Local:
Rua 1º De Julho,
nº424 em Alcoitão

BAILE DE CARNAVAL

Atividade gratuita | Concurso de Máscaras
Animação Musical

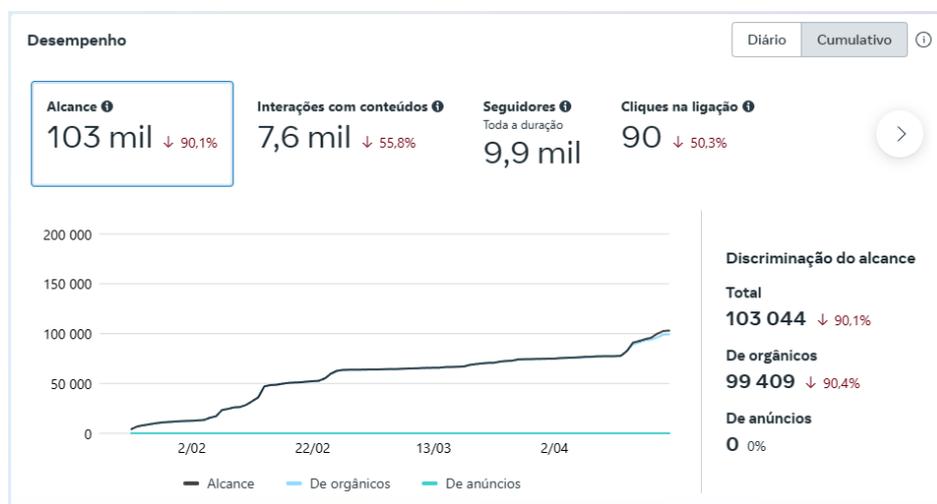
+65

ORGANIZAÇÃO:
JUNTA DE FREGUESIA DE
ALCABIDECHE
juntos, criamos o futuro!

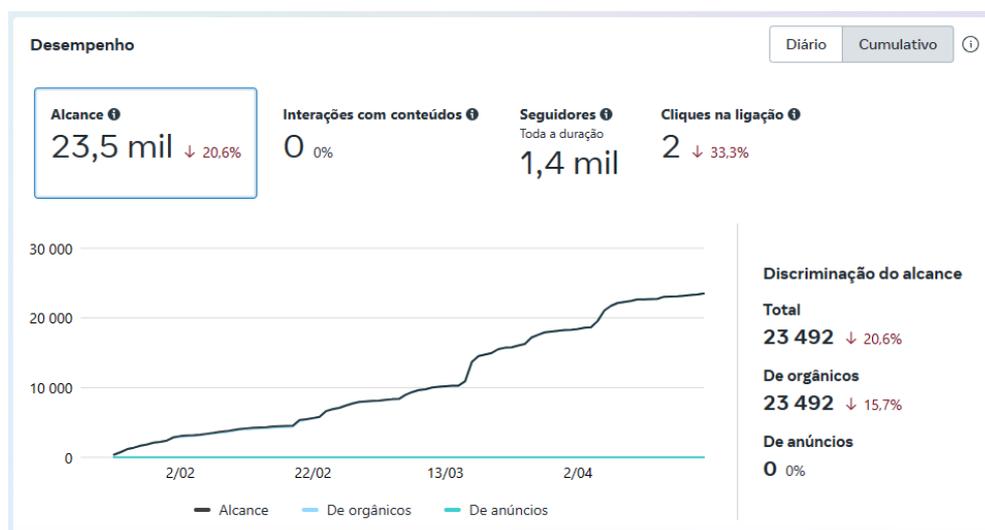
APOIO:
C.M.A. (Comissão Municipal de Animação)

FACEBOOK / INSTAGRAM

1. JUNTA DE FREGUESIA DE ALCABIDECHE



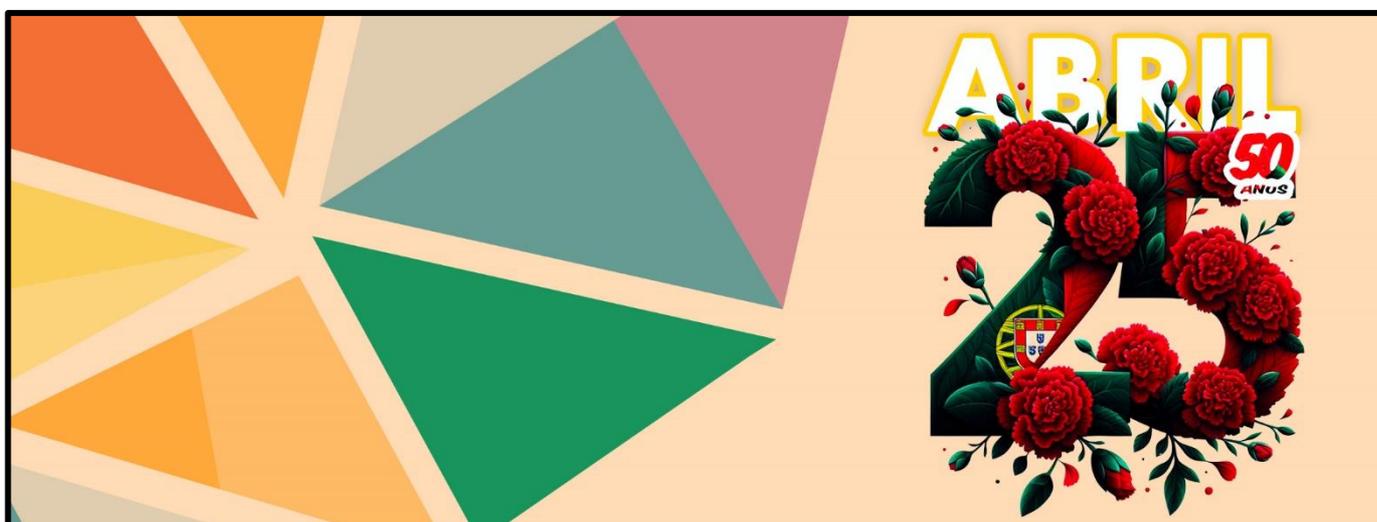
2. COMPLEXO DESPORTIVO DE ALCABIDECHE



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



Este trimestre de 2024, no Complexo Desportivo de Alcabideche, foi tempo para reflexão sobre as alterações feitas no último trimestre de 2023 e tentar criar estratégias para que a época desportiva 2024/2025. Todos os começos são um desafio e uma incerteza, e apesar de algumas iniciativas terem pouco crescimento no início, no geral tem-se conseguido adesão positiva nas modalidades e aulas propostas.

Após todas as dúvidas e incertezas que surgiram neste início de época, agora pode-se afirmar que foi uma “aposta ganha” pois para além de terem um contínuo de crescimento das modalidades também há um aumento no número de utentes ativos.

Desde o início da época desportiva, há aulas com a lotação máxima atingida, como já referido no relatório anterior. O que levou novamente a algumas listas de espera nas modalidades. No entanto, através do concurso público para assistente técnico, tivemos um reforço de um elemento para a receção, o que deu a oportunidade de reabrir as aulas de natação aos domingos. Ainda tivemos o início de uma nova modalidade no mês de março – Alongamento, Postura e Mobilidade.

Este trimestre também foi altura de rever tabelas de valores aplicados em todas as áreas e fazer alterações para propor e levar a reunião de executivo. Pois o problema das nossas listas de espera está no que diz respeito aos valores praticados, de momento não temos praticamente concorrência devido às nossas mensalidades no geral estarem muito baixas relativamente aos preços praticados por outras entidades.

Foi feita a atualização dos contratos com as empresas de manutenção de limpeza e manutenção da piscina, aumentando os reforços e horários.

Em março de 2024, também já começou a ser preparado o festival de encerramento CDA para as modalidades de pavilhão (dia 13/07/2024) e este ano voltaremos a ter o Festival de

encerramento na piscina (dia 29/06/2024), demonstrando um pouco de que se faz ao longo do ano como os utentes.

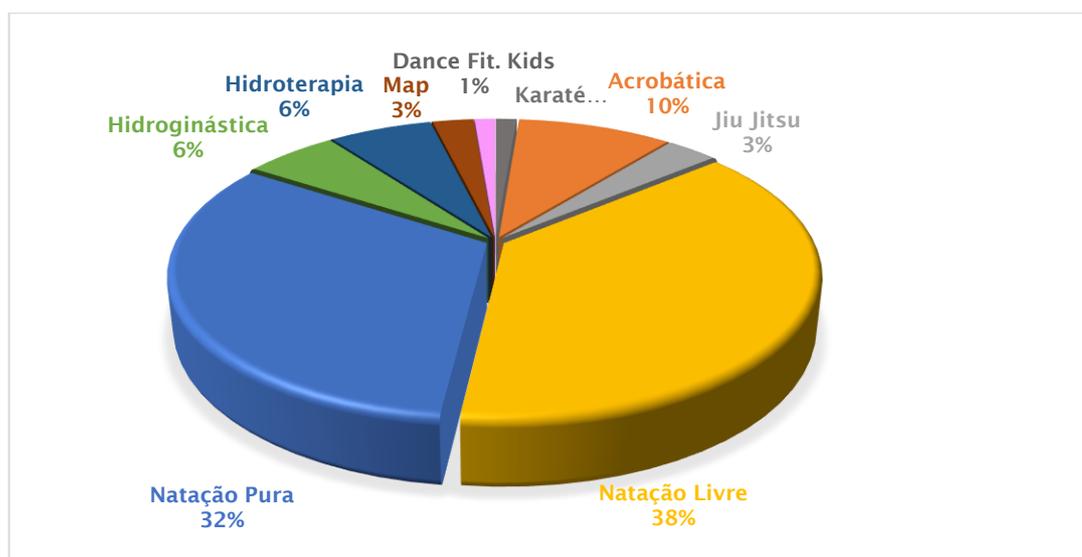
BALANÇO DE INSCRIÇÕES – 1º TRIMESTRE DE 2024

À semelhança do semestre passado, o início de ano de 2024, as inscrições para as modalidades atingiram as 158 novas inscrições. Como é possível nas tabelas/gráficos seguintes de forma mais pormenorizada.

Tal como já referido anteriormente, as modalidades de água revelam sempre uma superioridade, relativamente às restantes. Desta vez para além de um aumento na natação pura que já era esperado devido ao acréscimo de aulas no horário, tivemos um crescimento maior ainda na procura das horas de natação livre.

Novas Inscrições CDA - 1º Trimestre 2024

1 -31 Janeiro		1-29 Fevereiro		1-20 Março		TOTAL TRIMESTRE	
Karaté	1	Karaté	0	Karaté	1		2
Acrobática	7	Acrobática	3	Acrobática	5		15
Jiu Jitsu	3	Jiu Jitsu	0	Jiu Jitsu	2		5
Natação Livre	23	Natação Livre	22	Natação Livre	15		60
Natação Pura	13	Natação Pura	19	Natação Pura	19		51
Hidroginástica	4	Hidroginástica	1	Hidroginástica	4		9
Hidroterapia	4	Hidroterapia	3	Hidroterapia	3		10
		Map	0	Map	4		4
		Dance Fit. Kids	2	Dance Fit. Kids	0		2
TOTAL 55		TOTAL 50		TOTAL 53		TOTAL 158	



Assim, o levantamento atual das modalidades do CDA, temos um total de 966 utentes nas nossas modalidades. Nas modalidades de pavilhão são participam 182 utentes, e nas modalidades da piscina participam 784 utentes e as restantes 172 inscrições ativas são referentes ao Programa Seniores Movimento da CMC, com o qual fazemos parceria.

Inscrições atuais:

Karaté	43
Acrobática	91
Jiu Jitsu	35
Natação Livre	159
Natação Pura	377
Hidroginástica	179
Hidroterapia	69
MAP	4
Dance Fit. Kids	9
TOTAL	966

Fazendo um balanço geral do início da época até ao momento, no final de setembro 2023 tínhamos um total de 939 reinscrições e inscrições, e no final de março de 2024 temos 1345 utentes inscritos, sem considerar desistências e suspensões. Assim, desde setembro 2023 até março 2024 tivemos um acréscimo de 406 utentes. Considerando todos os números desde o início da época até ao momento, temos no CDA 1140 utentes ativos “pagantes”, 78 são desistências, 2 são suspensões c/ atestado médico e 125 utentes passaram para “ficheiro morto” (pagamento em falta ou utentes que deixaram de frequentar e não informaram da desistência) continuando com o seguro ativo até ao final da época.

Relativamente às modalidades da piscina, é inevitável que superam bastante face às modalidades do pavilhão, o que implica algumas limitações relativamente à manutenção do espaço, e até mesmo à capacidade de manutenção das máquinas (bomba de água, filtros, etc).

ALTERAÇÕES ESPAÇOS FÍSICOS

No âmbito das manutenções do espaço interior e exterior, assim como as pequenas reparações do dia a dia, foram feitos trabalhos de extrema importância. Um deles foi a reparação da caleira do pavilhão, que há muito prejudicava o bom funcionamento das atividades, assim como a utilização da “nave”. Deste modo, conseguimos normalizar a realização destas mesmas atividades, diminuindo as nossas preocupações diárias.

Assim, passo a citar algumas alterações que considero importantes neste 1º trimestre de 2024:

- Reparação das caleiras;
- Limpeza de telhados e remoção de lixo nas caleiras e tubos de descarga;
- Portas e aduelas do ginásio 1;
- Identificação do quadro elétrico da piscina e pavilhão;
- Reparação de parapeitos e muro exterior zona da piscina;

- Manutenção da calçada no recinto exterior;
- Reparação da máquina lavadora;



OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS

Em outubro, após o início das atividades fizemos ajustes na parte técnica das modalidades, mais especificamente de professores, por indisponibilidade em prestar serviços ao CDA, e também em relação aos horários das aulas, como é o caso da modalidade de “Dance Fitness Kids”, que por ser uma modalidade nova, até atingir o limite mínimo de 7 participantes por faixa etária, optou-se por juntar as duas faixas na mesma aula.

1.1.– Atividades Regulares

1.1.1.– Pavilhão:

- a) Aulas Curriculares de Educação Física, de 2.^a a 6.^a feira.
- b) Grupo Desportivo Estoril Praia, dinamização de treinos de Futsal, de 2.^a a 6.^a Feira, após 18h30 até às 22h30.
- c) Aluguer de Espaço regulares, para jogar futsal:

- 2^af – entre as 21:00h e as 22:30h;
- 3^af – entre as 21:30h e as 22:30h;
- 4^af – entre as 21:00h e as 22:00h;
- 6^af – entre as 21:30h e as 22:30h.

1.1.2.– Ginásio 1 e 2 (anexo 4)

a) Aulas Curriculares de Educação Física, de 2.^a a 6.^a feira.

b) Modalidades CDA:

- Ginástica Acrobática (2^af, 4^af, 6^af e sábado);
- Karaté (3^af, 5^af e 6^af);
- Jiu-jitsu (2^af, 3^af e 5^af);
- Dance Fitness Kids (4^af e 6^af)
- Mobilidade Alongamento e Postura (4^af)

C) cedência do ginásio 1 para o grupo Okampas (nazilhas) – domingo 14h Às16h30.

1.1.4.– Campo de Ténis

- a) Atividades regulares referentes ao Projeto “Academia dos Champs”, todas as 2.ªf (16h–17h) e 4.ª feiras (14h– 15h30).

1.1.5.– Piscina

- a) Atividades regulares do Centro de Apoio Social do Pisão, todas as semanas (3.ª, 4.ª e 6.ª feiras);
- b) Atividades do Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes – 6.ª feiras;
- c) Programa Seniores Movimento | Centros Dia – 3.ª e 5.ª feiras período da manhã;
- d) Projeto Nadar a Brincar | escolas conselho – 2ª,3ª, 4ª e 6ªfeiras;
- e) Natação Pura – Aulas lecionadas às 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras, Sábados e Domingos;
- f) Hidroginástica – todos os dias de 2.ªf a Sábados;
- g) Hidroterapia – Aulas todas as 3.ª e 5.ª feiras e Sábados;
- h) Utilização Livre – Para usufruir todas os dias, de 2.ª feira a Sábado.
- i) Cedência 2h/semana do sr. Tiago Godinho– 3ª e 5ª;

1.2.– Atividades Extraordinárias

No 1º trimestre do ano 2024, no CDA foram desenvolvidas as seguintes atividades:

Mês	Atividade extraordinárias
Janeiro	<p>Dia 6– “Sarau do Reis” – Ginástica Acrobática</p> <p>Dia 13– GDEP Benjamins vs Quinta dos Lombos GDEP Iniciados vs Académico de Ciências GDEP Juniores vs “Os Belenenses”</p>

	<p>Dia 20- GDEP Juvenis vs São Brás GDEP Juniores vs Casal do Rato</p> <p>Dia 21 - Campeonato Federação Portuguesa Songahm</p> <p>Dia 27- GDEP Benjamins vs Cascais GDEP Juvenis vs Academia Jonhson GDEP Juniores vs Fundação Salesianos</p> <p>Dia 28- GDEP Infantis vs Sporting “C”</p>
Fevereiro	<p>Dia 3 - GDEP Iniciados vs Leões de Porto Salvo “B”</p> <p>Dia 10- GDEP Juniores vs Casal do Rato Desfile de máscaras - Ginástica Acrobática</p> <p>Dia 17- GDEP Benjamins vs Sassoeiros GDEP Juvenis vs Metralhas Damaia</p> <p>Dia 24- GDEP Iniciados vs “Os Belenenses” GDEP Juniores vs Maristas de Lisboa</p> <p>Dia 25- GDEP Juniores vs Maristas de Lisboa</p> <p>Dia 28- Torneio de Esgrima - Ibn Mucana</p>
Março	<p>Dia 2 - GDEP Benjamins vs Futsal Oeiras GDEP Juvenis vs Queijas e Benfica “B”</p> <p>Dia 3- GDEP Infantis vs ACC</p> <p>Dia 9- GDEP Infantis vs CPCD GDEP Juniores vs Fundação Salesianos</p> <p>Dia 10- Federação Portuguesa de Songham - 2º Torneio Nacional</p> <p>Dia 13 - GDEP Iniciados vs Académico de Ciências</p> <p>Dia 14- GDEP Juvenis vs UP Venda Nova</p> <p>Dia 16- Liga Portuguesa de Karaté-Do Goju-Ryu (Taça Nacional)</p> <p>Dia 17- Liga Portuguesa de Karaté-Do Goju-Ryu (Open Juvenil)</p> <p>Dia 24- GDEP Infantis vs “SLB “C”</p>

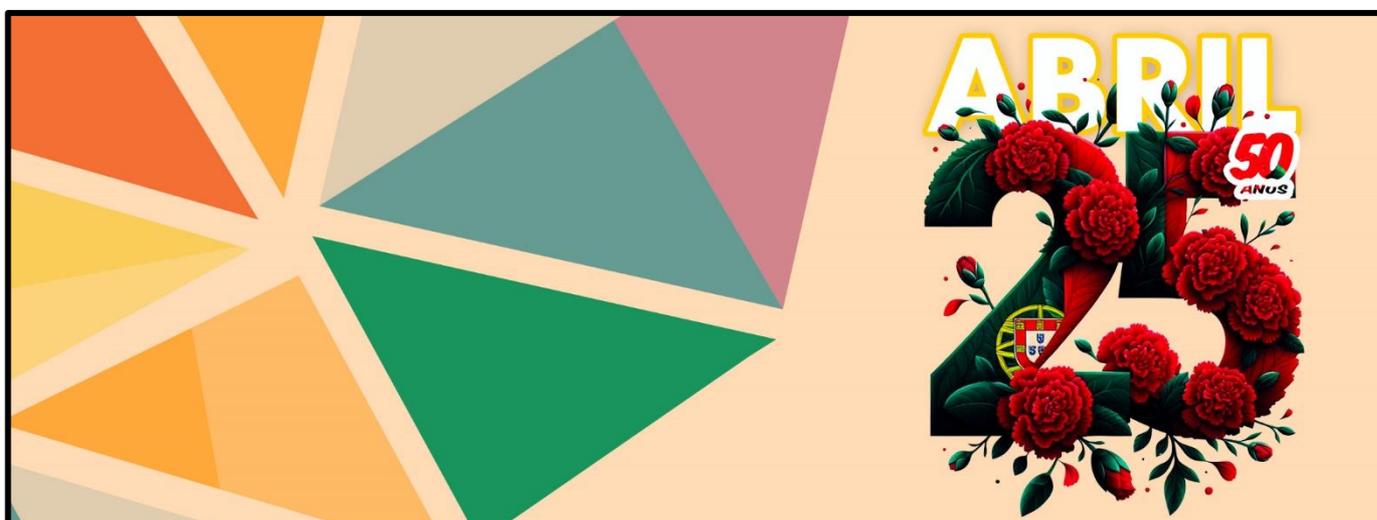
ANEXO - Horário Modalidade- Ginásio 1 e 2

Ginásio 1							
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo

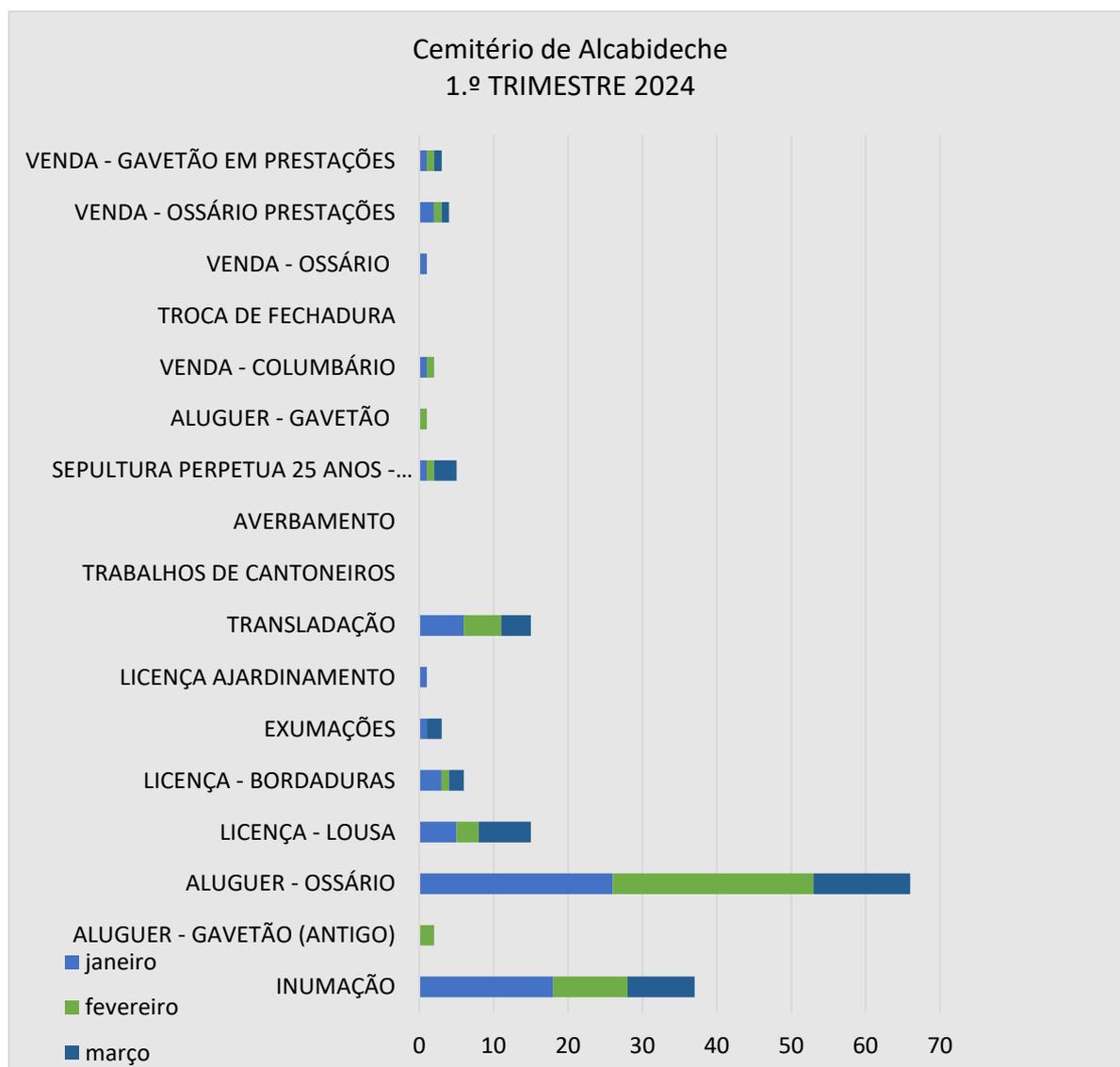
10h - 11h00	ESCOLA IBN MUCANA					Acrobática de Iniciação	14-16h30 Nazilhas (grupo Adroana)
11h00- 13h	8-18h					Acrobática Competição + Acrobática de Níveis	
18:00	Acrobática Iniciação	Karaté	Acrobática de Formação	Karaté	Acrobática de Formação		
18:15		(Pré-Infantil)		(Pré-Infantil)			
18:30		18h-18h40		18h-18h40			
18:45		Karaté		Karaté			
19:00	Acrobática Competição(base) +	(Infantil)	Acrobática Competição (base) +	(Infantil)	Acrobática Competição (base) +		
19:15		18h45-19h30		18h45-19h30			
19:30	Acrobática de Níveis	Karaté	Acrobática de Níveis	Karaté	Acrobática de Níveis		
19:45		(Adulto)		(Adulto)			
20:00		19h30-21h		19h30-21h			
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							

Ginásio 2					
2ª feira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado
		Postura, alongamento e Mobilidade			Acrobática de Competição Base
					GYM4FUN- Ginastas e Famílias (Ultimo sábado de casa Mês)
JIU- JITSU	JIU- JITSU (3 AOS 6 ANOS)	Dança Fitness KIDS (5-8 anos) (17h50-18h35)	JIU- JITSU (3 AOS 6 ANOS)	Dança Fitness KIDS (5-8 anos) (17h50-18h35)	
JIU- JITSU	JIU- JITSU (7 AOS 15 ANOS)	Dança Fitness KIDS (9-14 anos) (18h35-19h15)	JIU- JITSU (7 AOS 15 ANOS)	Dança Fitness KIDS (9-14 anos) (18h35-19h15)	
JIU- JITSU	JIU- JITSU ADULTOS (+16 ANOS)		JIU- JITSU ADULTOS (+16 ANOS)	KARATÉ COMPETIÇÃO (19h15 - 20h30)	

SALUBRIDADE / CEMITÉRIO



O presente relatório demonstra o registo de atividade no Cemitério de Alcabideche, no 1.º trimestre de 2024.



	Janeiro	Fevereiro	Março	Total
Inumações	18	10	9	
Aluguer de Gavetão	0	3	0	
Exumações	1	0	2	
Sepultura Perpétua 25 Anos prestações	1	1	3	
Venda Columbário	1	1	0	
Venda Ossário	1	0	0	
Venda Gavetão em Prestações	1	1	1	
Aluguer Ossário	26	27	13	
Venda Ossário Prestações	2	1	1	
Licença de Lousa	5	3	7	
Licença Ajardinamento	1	0	0	
Licença de Berço ou Bordadura	3	1	2	
Transladações	6	5	4	
Trabalhos de Cantoneiros	0	0	0	
Averbamentos	0	0	0	
Colocação Fechadura	0	0	0	

O cemitério de Alcabideche é visitado por centenas de 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.

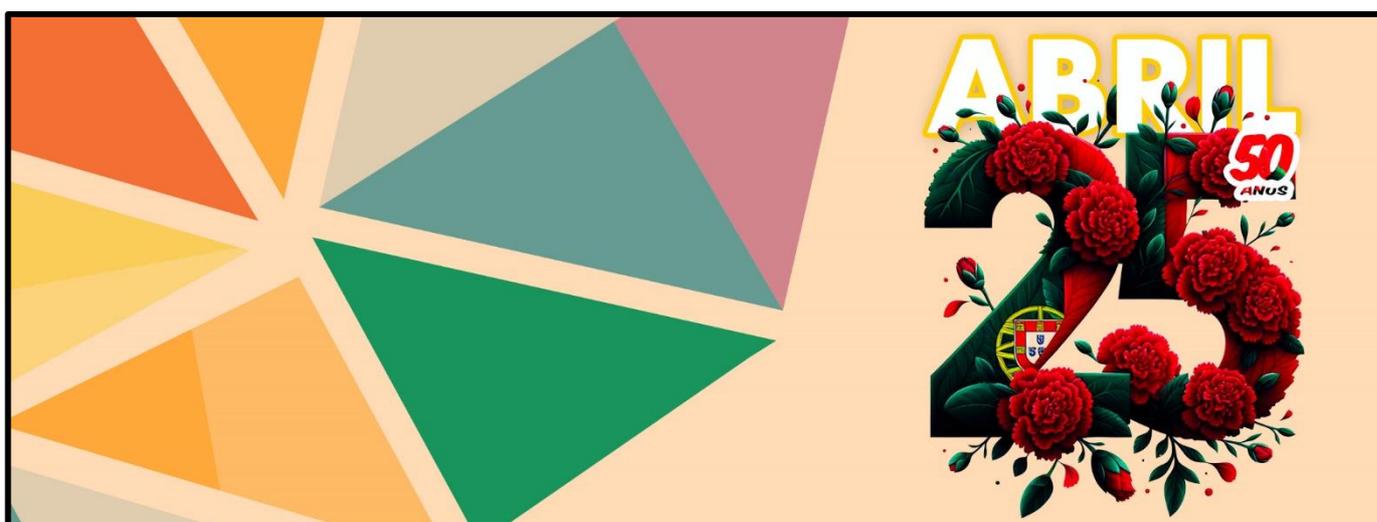


Foi adquirido material de desgaste como baldes, vassouras.

Neste trimestre ficou finalizada a obra envolvente do Cendário, colocando um tapete relvado, dando assim alguma dignidade ao espaço e à sua envolvente, para todos os que o visitam.



ESCOLA DE MÚSICA MICHEL GIACOMETTI



1. Planificação e execução da cerimónia de aniversário da Junta de Freguesia de Alcabideche
 - a) Montagem de microfones e monitores no Auditório de São Vicente
 - b) Ensaios de som com os grupos participantes
 - c) Operação da mesa de mistura durante a cerimónia
 - d) Participação da aluna Mariana Lucas e do Professor Tiago Gomes

2. Elaboração de uma lista de material para aquisição
 - a) Consulta com todos os professores da escola
 - b) Organização e processamento dos pedidos de todos
 - c) Encomenda dos materiais adquiridos

3. Arrumação e montagem de todos os novos equipamentos
 - a) 4 novos bancos de piano
 - b) estantes de orquestra em todas as salas
 - c) 4 pedais de sustain para os pianos elétricos
 - d) 2 baixos elétricos
 - e) peles para bateria, substituição de cordas nas guitarras
 - f) manutenção dos violinos
 - g) montagem e soldagem de 16 cabos jack

4. Receção e processamento de pedidos de 19 novos alunos – contacto com os encarregados de educação e marcação de aulas experimentais

5. Dinamização das Oficinas para Bebés – 7 bebés no início de abril

6. Elaboração de duas tabelas: a primeira mostra a distribuição de alunos por disciplina; a segunda é um estudo comparativo de inscrições desde 2014 até 2023 (ver página em anexo)

