



Plano de Ação da Estratégia Municipal de Saúde do Concelho de Mafra 2026

EIXO I – COMUNICAÇÃO E LITERACIA EM SAÚDE

Objetivo Estratégico 1: Promover a literacia em Saúde

Objetivos Operacionais	Atividades	Parceiros	Cronograma												Metas	Indicadores	Monitorização
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			
O1. Promover a literacia em Saúde	A1. Promover ação de formação de cuidados à pessoa idosa com diabetes	APDP CMM SCME													M1. Realizar 1 sessão	I1. Sessão realizada / não realizada	
	A2. Apoiar a realização e a concretização de eventos formativos realizados e promovidos pelos parceiros locais no âmbito da saúde	CMM													M1. Realizar 1 evento	I1. Evento realizado / não realizado	
	A3. Sessões de Educação para a saúde na Escola	ASFE Escola Básica da Encarnação													M1. Realizar 5 sessões por tema	I1. N.º de sessões realizadas por tema	
O2. Implementar ações de sensibilização para a prevenção de comportamentos aditivos	A1. Ação de sensibilização para a prevenção de comportamentos risco/aditivos, dirigida a alunos de diferentes faixas etárias.	CMM Agrupamento de Escolas GNR ULS Santa Maria													M1. Realizar 2 sessões por mês M2. Abranger 200 participantes	I1. N.º de sessões I2. N.º de participantes	

Objetivo Estratégico 2: Promover a comunicação de saúde na família, no trabalho, e nos recursos de saúde

Objetivos Operacionais	Atividades	Parceiros	Cronograma												Metas	Indicadores	Monitorização
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			
O1. Contribuir para uma educação de saúde e bem-estar ao longo do ciclo de vida, privilegiando a família como unidade de	A1. Sessões de promoção da alimentação saudável e nutrição	CMM													M1. Realizar 4 sessões M2. Abranger 100 participantes	I1. N.º de sessões I2. N.º de Participantes	



Plano de Ação da Estratégia Municipal de Saúde do Concelho de Mafra 2026

intervenção e tendo em conta as diferenças de género.	A2. Ação de sensibilização nas escolas, sobre saúde oral, higiene corporal.	CMM ULS Santa Maria															M1. Realizar 10 Ações	I1. N.º de atividades	
---	---	------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------	-----------------------	--

EIXO II – ACESSO À SAÚDE E BEM-ESTAR

Objetivo Estratégico 1: Reforçar a acessibilidade e navegação em Saúde e Bem-Estar

Objetivos Operacionais	Atividades	Parceiros	Cronograma												Metas	Indicadores	Monitorização
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			
O2. Reforçar iniciativas de Rastreios	A1. Promoção e apoio logístico nas iniciativas de Rastreios	CMM ULS Santa Maria Entidades de Saúde													M1. Realizar 2 ações de Rastreio M2. Realizar rastreios a 300 pessoas	I1. N.º de ações realizados I2. N.º de Rastreios realizados	

Objetivo Estratégico 2: Reforçar os meios de Saúde e Bem-Estar

Objetivos Operacionais	Atividades	Parceiros	Cronograma												Metas	Indicadores	Monitorização
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			
O1. Incentivar a fixação de médicos de família no concelho.	A1. Reforçar o apoio para a fixação de médicos de Medicina Geral e Familiar e Saúde Pública nas Unidades de Saúde de Mafra.	CMM													M1. Alteração do Regulamento de apoio à fixação dos médicos Medicina Geral e Familiar	I1. Alteração realizada/ não realizada	



EIXO III – PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Objetivos Operacionais	Atividades	Parceiros	Cronograma												Metas	Indicadores	Monitorização
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			

EIXO IV – SAÚDE E TRABALHO

Objetivos Operacionais	Atividades	Parceiros	Cronograma												Metas	Indicadores	Monitorização
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			



Plano de Ação da Estratégia Municipal de Saúde do Concelho de Mafra 2026

O1. Promover o local de trabalho como ambiente privilegiado para construção de hábitos saudáveis.	A1. Promover consultas de Medicina Curativa para os trabalhadores da CMM	CMM														M1. Realizar 144 consultas	I1. N.º de consultas realizadas	
	A2. Promover o projeto "Pausa Ativa", visando a promoção do bem-estar e da saúde ocupacional dos trabalhadores da Câmara Municipal de Mafra	CMM														M1. Realizar 100 sessões	I1. N.º de sessões	
																M2. Abranger 144 trabalhadores	I2. N.º de trabalhadores	
																M2. Abranger 150 participantes	I2. N.º de participantes	

EIXO V – COESÃO SOCIAL, SEGURANÇA E SAÚDE

Objetivo Estratégico 1: Saúde Mental e Inclusão

Objetivos Operacionais	Atividades	Parceiros	Cronograma												Metas	Indicadores	Monitorização
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			
O1. Combater o isolamento.	A1. Dinamizar o Serviço Municipal de Teleassistência	CMM													M1. 40 Novas adesões	I1. N.º de adesões	
O2. Mobilizar recursos para promoção de saúde mental associada a condições de maior vulnerabilidade social	A1. Promover ações de sensibilização e capacitação no âmbito Mafra Inclusão para Todos	CMM Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal Balcão da Inclusão de Mafra													M1. Realizar 10 sessões M2. Abranger 10 participantes por sessão	I1. N.º de sessões I2. N.º de participantes	
O3. Promover atividades recreativas inclusivas.	A1. Promover o PediBus-Bor'a Pé junto dos alunos das escolas do Concelho	CMM Agrupamentos de Escolas Colégio Art&Manha Escola Secundária José Saramago GNR ULS Santa Maria													M1. Abranger 50 crianças M2. Efetuar 50 deslocações	I1. N.º de crianças I2. N.º de deslocações	



Plano de Ação da Estratégia Municipal de Saúde do Concelho de Mafra 2026

	A2. Promover o Pedalar sem Idade visando o combate ao isolamento social	CMM Associação Pedalar sem Idade em Portugal														M1. Abranger 350 pessoas	I1. N.º de pessoas	
																M2. Realizar 500 Passeios	I2. N.º de passeios	
	A3. Dinamizar o Protocolo com a APEC - Associação Portuguesa de Ensino de Cegos, visando a promoção da autonomia das pessoas com deficiência visual	CMM APEC														M1. Realizar 45 deslocações à APEC	I1. N.º de deslocações	
																M2. Abranger pelo menos 20 pessoas	I2. N.º de pessoas abrangidos	