



**ESTE MÊS PENSE MAIS...**  
nos objetivos do desenvolvimento sustentável

**ABRIL 19**

Esposende Ambiente

ESPOSENDE  
Câmara Municipal



## ODS 3 - SAÚDE DE QUALIDADE

Em abril continuamos a dar a conhecer os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

### O desafio para este mês é pensar mais no ODS 3

O 3º objetivo tem como principal propósito garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Globalmente, os principais desafios que se colocam são:

- Até 2030, reduzir a taxa de mortalidade materna global para menos de 70 mortes por 100.000 nados-vivos
- Até 2030, acabar com as mortes evitáveis de recém-nascidos e crianças menores de 5 anos, com todos os países a tentarem reduzir a mortalidade neonatal para pelo menos 12 por 1.000 nados-vivos e a mortalidade de crianças menores de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nados-vivos
- Até 2030, acabar com as epidemias de sida, tuberculose, malária e doenças tropicais negligenciadas, e combater a hepatite, doenças transmitidas pela água e outras doenças transmissíveis
- Até 2030, reduzir num terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar
- Reforçar a prevenção e o tratamento do abuso de substâncias, incluindo o abuso de drogas e o uso nocivo do álcool
- Até 2020, reduzir para metade, a nível global, o número de mortos e feridos devido a acidentes rodoviários
- Até 2030, assegurar o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo o planeamento familiar, informação e educação, bem como a integração da saúde reprodutiva em estratégias e programas nacionais
- Atingir a cobertura universal de saúde, incluindo a proteção do risco financeiro, o acesso a serviços de saúde essenciais de qualidade e o acesso a medicamentos e vacinas essenciais para todos de forma segura, eficaz, de qualidade e a preços acessíveis
- Até 2030, reduzir substancialmente o número de mortes e doenças devido a químicos perigosos, contaminação e poluição do ar, água e solo
- Fortalecer a implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco em todos os países, conforme apropriado
- Apoiar a pesquisa e o desenvolvimento de vacinas e medicamentos para as doenças transmissíveis e não transmissíveis, que afetam principalmente os países em desenvolvimento, proporcionar o acesso a medicamentos e vacinas essenciais a preços acessíveis, de acordo com a Declaração de Doha, que dita o direito de países em desenvolvimento de utilizarem plenamente as disposições do acordo TRIPS sobre flexibilidades para proteger a saúde pública e, em particular, proporcionar o acesso a medicamentos para todos
- Aumentar substancialmente o financiamento da saúde e o recrutamento, formação, e retenção do pessoal de saúde nos países em desenvolvimento, especialmente nos países menos desenvolvidos e nos pequenos Estados insulares em desenvolvimento
- Reforçar a capacidade de todos os países, particularmente os países em desenvolvimento, para o alerta precoce, redução de riscos e gestão de riscos nacionais e globais de saúde

## DESTAQUES

**dia 2**  
Dia Mundial da consciencialização do autismo

**dia 5**  
Dia Nacional da Artrite Reumatoide

**dia 6**  
Dia Mundial da Atividade Física

**dia 7**  
Dia Mundial da Saúde

**dia 11**  
Dia Mundial da Doença de Parkinson

**dia 16**  
Dia Mundial da Voz

**dia 17**  
Dia mundial da Hemofilia

**dia 19**  
Dia Mundial da Bicicleta

**dia 28**  
Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho

[www.esposendeambiente.pt](http://www.esposendeambiente.pt)

[www.cm-esposende.pt](http://www.cm-esposende.pt)

## O contributo de Esposende para a concretização do ODS 3

O Município de Esposende encontra-se totalmente comprometido com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 e com o intuito de contribuir para o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, desenvolve um conjunto de atividades e iniciativas, nomeadamente:

**Programa Municipal de Promoção da Saúde**, que assenta numa estratégia de promoção da saúde para todos, procurando criar sinergias com diversos e distintos parceiros com reconhecido trabalho na área da saúde, desenvolvendo atividades e iniciativas que promovam a formação de cada um individualmente e da população no seu geral, quer numa vertente de prevenção/diagnóstico e intervenção na doença, quer no fomento dos estilos de vida saudáveis, das quais se destacam:

**Outubro Rosa**, na qual se pretende sensibilizar para a prevenção e deteção precoce do cancro da mama;

**Hortifruti**, que constitui um projeto que visa a promoção da ingestão de fruta e legumes junto dos mais novos;

**Brincar é coisa séria**, que procura alertar para a necessidade do desenvolvimento saudável da criança e do jovem, nomeadamente a importância do brincar;

**Seminário Literacia em Saúde**, alertar a sociedade civil para temas-chave na área da saúde que afetam a humanidade e para desenvolver atividades com vista à promoção do bem-estar das populações;

**Grupo de Trabalho Crescer Saudável**, o qual pretende promover a articulação e a concertação de esforços evitando sobreposições na intervenção, procurando criar consensos e parcerias sólidas que advoguem um trabalho em rede e que permita organizar equipas multidisciplinares responsáveis pela implementação do Programa Nacional de Saúde Escolar nas escolas do concelho, nas suas mais diversas vertentes;

**Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo de Esposende**, que compreende um vasto conjunto de iniciativas, nomeadamente:

**Campeonato Concelhio de Futebol Infantil**, uma competição da modalidade de futebol que tem o intuito de fomentar a prática desportiva das crianças e jovens do concelho, promovendo, simultaneamente, uma proximidade entre os pais e as associações desportivas.

**Jogos Desportivos Escolares**, que pretendem proporcionar aos jovens um espaço desportivo que seja capaz de mobilizar toda a comunidade escolar e que se traduza numa atividade apelativa capaz de influenciar positivamente o gosto pela prática desportiva. As modalidades disputadas são:

Desportos Individuais: atletismo - prova de estrada; badminton

Desportos Coletivos: andebol; basquetebol; futsal e voleibol

**Campeonato Concelhios de Veteranos**, envolvendo os vários clubes concelhios. Direcionado para maiores de 35 anos, este campeonato de Futebol 7 visa o incremento da prática desportiva regular, sendo que, ao longo dos anos, tem vindo a afirmar-se no concelho como uma oferta complementar ao desporto federado, evidenciando um crescimento anual ao nível de equipas e de atletas.

**Centro Municipal de Marcha e Corrida**, um espaço de promoção de um estilo de vida saudável, através da prática da atividade física orientada e adequada ao nível de desenvolvimento físico de cada pessoa.

### Espaço Bem me Querem

A Câmara Municipal de Esposende tem ao dispor da comunidade, desde 2011, o Espaço Bem Me Querem - espaço de atendimento a vítimas de violência doméstica.

Este Espaço suporta toda a sua intervenção em dois grandes eixos estratégicos: Prevenir e Intervir. No eixo da prevenção, leva a efeito um conjunto vasto de ações de sensibilização sobre a violência (violência doméstica, no namoro e Bullying) e a igualdade de género, junto da comunidade em geral e das entidades locais, nomeadamente nas escolas (jovens, professores e assistentes operacionais). No eixo da intervenção, o qual tem por objetivo o apoio às vítimas de violência doméstica, nomeadamente através de apoio psicológico e social, proporcionando a criação de respostas em situação de crise e emergência, bem como o atendimento e acompanhamento psicossocial indispensável à construção de um novo projeto de vida afastado deste flagelo.

**ATIVO + | Programa de Envelhecimento Ativo**, o qual constitui um programa colaborativo, com vista à promoção da longevidade bem-sucedida, proporcionando aos cidadãos com mais idade a continuidade da sua participação na vida social, cultural e cívica, através da oferta de atividades desportivas, culturais, sociais, artísticas e recreativas. O programa é da responsabilidade de todas as entidades promotoras de iniciativas e projetos e conta igualmente com o apoio das Juntas de Freguesias e outras instituições locais - públicas e privadas.

## Como contribuir para o ODS 3?

No entanto, a concretização dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável depende não apenas do compromisso dos governos e das organizações públicas, mas também do envolvimento dos cidadãos. Somos todos chamados a participar!

### De que forma podemos contribuir? O que podemos fazer?

- Adotar estilos de vida saudáveis, optando por uma alimentação mediterrânica e praticando exercício físico com regularidade.
- Cuidar da saúde, procurando o médico de família com regularidade e efetuando rastreios de forma a detetar precocemente eventuais problemáticas.
- Estimular o corpo e a mente, promovendo o envelhecimento saudável, procurando ser o mais ativo possível.
- Evitar o consumo de substâncias psicoativas, nomeadamente álcool.
- Ter hábitos de sono saudáveis.

### Fontes

<https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/estilos-de-vida-saudavel.aspx>

## Fomos todos convocados!

Esta é a oportunidade de fazermos mais e melhor!

Participe, colabore e comprometa-se com o Planeta!

Que ninguém seja deixado para trás!

Para mais informações sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

<https://www.ods.pt/>

<https://www.youtube.com/watch?v=n2p43vVQ2yo>

<https://www.youtube.com/watch?v=RpqVmvMCMp0>