

HIGEIA REVISTA

Serviço de Saúde Pública da ULS Almada-Seixal

novembro 2025 / N.º 2



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALMADA - SEIXAL



Serviço de Saúde Pública
Almada - Seixal
HIGEIA

Planeamento em Saúde

Mais organização,
melhores resultados

EDITORIAL 3

por Margarida Sota

PLANEAMENTO LOCAL: DA COMUNIDADE PARA A COMUNIDADE 4

por Ricardo Alves

PLANEAMENTO EM SAÚDE SUSTENTÁVEL 6

por Ana Cristina Garcia

PLANEAMENTO URBANO COMO DETERMINANTE DE SAÚDE 9

por Ângela Freitas



FICHA TÉCNICA

Propriedade: Serviço de Saúde Pública HIGEIA - ULS Almada-Seixal

Coordenadora: Lina Hernández

Morada: Av. Rainha D. Leonor, n.º 2, 5º piso. 2809-010 Almada, Portugal

Contactos: usp.almadaseixal@ulsas.min-saude.pt | 966 522 092 / 966 522 086

COORDENAÇÃO EDITORIAL

José Durão

GRUPO EDITORIAL

Diogo Simões

Ricardo Alves

Susana Coito

Teresa Pereira

REDAÇÃO

Ana Cristina Garcia

Ângela Freitas

Margarida Sota

Ricardo Alves

EXECUÇÃO GRÁFICA

Filipa Canha

José Durão

REVISÃO EDITORIAL E GRÁFICA

Serviço de Comunicação e Imagem ULSAS

DISTRIBUIÇÃO

*gratuita, quadrimestral
via correio eletrónico*



imagem: Andarilho



NOTA EDITORIAL

O planeamento em saúde ganhou forma no século XIX, refletindo as mudanças nas necessidades de saúde das populações. Inicialmente, esteve associado à implementação de medidas de higiene e prevenção de doenças. No século XX, sobretudo após a Segunda Guerra Mundial, tornou-se mais abrangente, com sistemas de saúde universais e políticas de saúde mais amplas. Colocou em evidência a importância da participação comunitária e da intersectorialidade, destacadas na Conferência de Alma-Ata.

Nos anos 80 e 90, aprofundou a sua metodologia baseada em evidência e indicadores cada vez mais robustos. Atualmente, o planeamento em saúde reveste-se de maior complexidade pela necessidade de abordar ameaças globais à saúde pública, como alterações climáticas, desigualdades, migrações e conflitos. Estes desafios, apesar da incerteza, têm o potencial de contribuir para gerar mudança e inovação. O planeamento em saúde procura garantir a sustentabilidade dos sistemas de saúde para a resposta presente sem comprometer expectativas futuras.

Planear é um processo contínuo e dinâmico de identificar problemas e necessidades reais e potenciais, conduzir a um diagnóstico, determinar prioridades, fixar objectivos, seleccionar estratégias, programar e implementar intervenções e avaliar.

MARGARIDA SOTA

Enfermeira Gestora
ULS Almada-Seixal

A autora escreve segundo o antigo Acordo Ortográfico.

Considera níveis desde o normativo ao operacional, podendo partir de uma visão macroscópica, como os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), até uma visão microscópica, como os Planos Locais de Saúde (PLS). A saúde em todas as políticas é um conceito que apela à integração da saúde em todas as áreas da governação. Associa-se ao conceito One Health, que reconhece a interdependência entre a saúde humana, a saúde animal e a saúde ambiental, onde o bem-estar de um afeta o dos outros. Em sinergia com os ODS, estes conceitos são, a nível macroscópico, dois faróis que iluminam o caminho futuro.

A nível nacional, o Plano Nacional de Saúde 2021-2030 define prioridades e estratégias para melhorar a saúde da população portuguesa. Localmente, o PLS Almada-Seixal 2024-2030 define prioridades e estratégias em saúde para os concelhos de Almada e do Seixal. Alicerça-se em dados epidemiológicos e numa abordagem multiprofissional e intersectorial, e deve ser um referencial para a tomada de decisão que invista na promoção e na prevenção. No futuro, o representante dos municípios no Conselho de Administração da ULSAS, tal como previsto na lei, poderá ser um elo promotor da integração do PLS com o Plano Municipal para o Desenvolvimento em Saúde do Seixal e com a Estratégia Municipal de Saúde de Almada, reforçando o trabalho em rede. ●



“O planeamento em saúde procura garantir a sustentabilidade dos sistemas de saúde para a resposta presente sem comprometer expectativas futuras.”



Planeamento de âmbito local:

da Comunidade para a Comunidade

Ricardo Alves

Médico Assistente em Saúde Pública



O planeamento em saúde consiste em compreender as necessidades e expectativas da população, definir prioridades e estabelecer como utilizar os recursos disponíveis de forma justa. O seu objetivo final é melhorar a saúde e o bem-estar de todos, promovendo a articulação entre diferentes setores e a própria comunidade.

Apesar de poder parecer um processo distante da vida quotidiana, é precisamente para o aproximar dos cidadãos que o Plano Local de Saúde (PLS) é desenvolvido de forma participativa, envolvendo, desde o início, instituições, autarquias, escolas, associações e cidadãos. Só deste modo o PLS pode servir como guia estratégico para transformar intenções em ações e responder de forma consistente às necessidades da população, sem comprometer a saúde e o bem-estar das gerações futuras, nem deixar ninguém para trás.

O PLS não se apresenta como uma solução milagrosa, mas como um instrumento de trabalho que

organiza prioridades, mobiliza parceiros e orienta a ação. A proximidade e a articulação são aqui palavras-chave: quando diferentes atores se envolvem, as respostas tornam-se mais ajustadas, realistas e sustentáveis. Mais do que um simples documento, o PLS deve ser entendido como um compromisso partilhado, que se concretiza no terreno, na vida das pessoas e das instituições.

Este envolvimento alargado reforça uma ideia fundamental: a saúde constrói-se no quotidiano. Constrói-se nas escolas, nos locais de trabalho, nos transportes, nos espaços públicos, nas famílias e nos bairros. Os hospitais e os

centros de saúde têm um papel crucial, mas não são, por si só, a resposta completa. É nos contextos sociais, económicos e culturais que se definem muitos dos determinantes de saúde, desde a qualidade da alimentação até às condições habitacionais, passando pela segurança, pelo emprego e pelas relações sociais.

O diagnóstico situacional realizado para os concelhos de Almada e Seixal confirma desafios que não podem ser ignorados. O envelhecimento da população é uma realidade que pressiona serviços e amplia as necessidades. O peso das doenças crónicas cresce de forma contínua, exigindo um

acompanhamento próximo e mais recursos. As desigualdades sociais persistem e traduzem-se em iniquidade no acesso à saúde. O isolamento social afeta um número crescente de pessoas, comprometendo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental — uma área identificada como prioritária pelos parceiros do PLS. Esta escolha reflete maturidade e visão de futuro: não basta tratar sintomas, é necessário cuidar das pessoas como um todo.

Face a este diagnóstico, o PLS procura propor linhas de ação concretas, entre as quais se destacam a promoção da saúde e a prevenção da doença, o reforço da literacia em saúde, a criação de redes colaborativas de serviços e respostas. Estas medidas estão alinhadas com o Plano Nacional de Saúde 2030 e com os Objetivos de

Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, assumindo a saúde como parte integrante de um esforço mais amplo de desenvolvimento social e sustentável. A mensagem central é clara: prevenir continua a ser a melhor forma de responder às necessidades do presente e de preparar o futuro.

Naturalmente, existem limites que um plano local não consegue ultrapassar. O acesso desigual a cuidados, a escassez de profissionais ou a sobrecarga dos serviços são desafios de âmbito nacional, que requerem políticas estruturais. No entanto, a existência de um plano local permite gerir os recursos existentes de forma mais eficiente, adaptar respostas às especificidades concretas do território e criar dinâmicas de proximidade que podem apresentar impacto real na vida da comunidade.

O PLS é, acima de tudo, um compromisso coletivo. Um compromisso entre técnicos e cidadãos, entre comunidade e instituições, entre o presente e o futuro. Para cumprir plenamente a sua função, é essencial que todos - profissionais, decisores, instituições e cidadãos - participem ativamente no seu desenvolvimento e contribuam para transformar propostas em ações concretas.

O planeamento de âmbito local pretende organizar a vida coletiva em torno de um bem comum: a saúde de todos. Trata-se de um exercício de responsabilidade, mas também de cidadania, que só faz sentido se for concretizado no dia a dia das pessoas. ●



“O planeamento de âmbito local pretende organizar a vida coletiva em torno de um bem comum: a saúde de todos.”



Planeamento em saúde sustentável

Ana Cristina Garcia

Médica especialista em Saúde Pública

Departamento de Epidemiologia, Instituto Nacional de Saúde Doutor

Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal



No seu livro “Planeamento da Saúde: aspetos Conceptuais e Operativos”, publicado em 1989, Hernán Durán definia planeamento como “...um processo pelo qual se decide conseguir um futuro melhor do que o presente, mudando o que é necessário para lá chegar.”¹, p.19

Gosto particularmente desta frase. Inspira-me e motiva-me a trabalhar e investigar em planeamento, pois lembra que o planeamento está intrinsecamente ligado com “mudança”. “Mudança” para algo melhor. Com a procura de um futuro melhor. No setor da saúde, “mudança” para “mais e melhor saúde”. Mas também da “mudança” do que é preciso fazer para que a “mudança” do estado de saúde aconteça. Tem a ver com o nível de saúde que aspiramos – onde queremos e podemos chegar – mas, igualmente, com a execução: o que (e como o) devemos fazer para alcançar tais aspirações. Tem a ver com “mudança” das estratégias de saúde em função das necessidades das populações, mas também com “mudança” da organização das instituições de todos os setores da sociedade, da área da saúde

e de fora dela, e das ações a executar. Nessa emblemática definição, Hernán Durán lembra-nos o mérito instrumental, estratégico e operativo do planeamento em saúde no apoio à tomada de decisão e à intervenção em saúde.

Contudo, quando passamos de “saúde” para “saúde sustentável”, acrescentamos valor ao potencial de “mudança”, pois o processo de planeamento passa a contribuir para a saúde num âmbito mais vasto, alinhado com o modelo de desenvolvimento humano vigente: o desenvolvimento sustentável. Sistematizado em 1987 através do relatório da Comissão Mundial sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento das Nações Unidas *O Nosso Futuro Comum*, o desenvolvimento sustentável pode ser definido como aquele que garante que as



[1] Durán H. Planeamento da saúde: aspetos conceptuais e operativos. Lisboa: Ministério da Saúde, Departamento de Estudos e Planeamento da Saúde; 1989.



Figura 1. Os cinco pilares (the 5P) da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável

Fonte: Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, 2015

HEALTH IN THE SDG ERA



Figura 2. Papel central do Terceiro Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS3)

Fonte: Organização Mundial de Saúde, 2016



World Health Organization

WWW.WHO.INT/SDGS



» necessidades do presente são satisfeitas sem comprometer a capacidade de satisfação das necessidades das futuras gerações.² Foi neste contexto que Portugal, à semelhança dos demais Estados-Membros da Organização das Nações Unidas, assinou, em 2015, o compromisso de fazer cumprir a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, o plano de ação mundial dos cinco P (*the five Ps*): Pessoas, Planeta, Prosperidade, Paz e Parcerias (figura 1).³

Embora um dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) preconizados na Agenda 2030 se dedique especificamente à saúde (o ODS3), a saúde

interrelaciona-se de forma estreita com os demais ODS (figura 2), sendo vista como resultado, mas também como pré-condição do desenvolvimento sustentável. É nesta lógica que o conceito de saúde sustentável tem vindo a ser aprimorado, mantendo na sua essência o alcance do melhor nível de saúde e bem-estar da população, através da satisfação das necessidades de saúde presentes, mas também das gerações futuras.

Daí que o planeamento, quando aplicado à saúde no contexto do desenvolvimento sustentável, tenha potencial para contribuir, direta ou indiretamente, para a consecução dos demais ODS.

Não será um caminho fácil, fruto dos complexos desafios metodológicos que o processo de planeamento em saúde sustentável implica. Contudo, os resultados serão altamente gratificantes: a melhoria da saúde das populações e o fortalecimento dos sistemas de saúde sem descuidar, antes potenciando, o bem-estar social das comunidades no seu todo, a prosperidade e a preservação do planeta, no momento presente e futuro. ●

[2] World Commission on Environment and Development. Report of World Commission on Environment and Development: Our Common Future, From One Earth to One World [Internet]. 1987 Apr p. 300. Available from: <http://un-documents.net/our-common-future.pdf>

[3] United Nations. Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development [Internet]. United Nations; 2015. Available from: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf>



Planeamento urbano como determinante da saúde

Planear a cidade é também planear a saúde

Ângela Freitas

Geógrafa, Professora Assistente Convidada e Investigadora, CEGOT, Universidade de Coimbra

Gestora de Projetos Europeus, SHINE 2Europe



Quando pensamos em saúde, raramente imaginamos uma rua arborizada, um passeio largo ou um autocarro pontual. Mas o planeamento urbano, ou seja, a forma como desenhamos e gerimos o espaço urbano, pode ser tão determinante para a nossa saúde como um bom sistema de cuidados de saúde.

Ao longo da história, as cidades moldaram a saúde das populações: no século XIX, as más condições sanitárias propagavam doenças infecciosas; hoje, a poluição (e.g., atmosférica e sonora), o sedentarismo, a falta de espaços verdes e a segregação social estão na origem de muitas doenças crónicas (e.g., respiratórias, cardiovasculares, diabetes) e problemas de saúde mental.

O conceito de “planeamento urbano saudável” parte desta consciência: melhorar continuamente as condições do ambiente construído, físico e social para promover qualidade de vida, reduzir desigualdades e garantir acesso equitativo a recursos. A Organização Mundial da Saúde formalizou esta abordagem nos anos 80 com o Movimento das Cidades Saudáveis, que incentiva os municípios a colocar a

saúde no centro de todas as políticas locais. Em Portugal, cerca de 70 municípios já integram este Movimento através da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis.

A ideia é simples, mas transformadora: não basta tratar as doenças, é preciso preveni-las atuando “a montante”, ou seja, nas condições de vida e nos ambientes onde crescemos, trabalhamos e envelhecemos. Isso implica integrar a saúde nas decisões de urbanismo, mobilidade, ambiente e desenvolvimento social e económico. Um bairro com passeios seguros e confortáveis, transportes públicos fiáveis, espaços verdes e equipamentos de proximidade reduz o sedentarismo, promove a atividade física, melhora a saúde mental e aumenta a esperança de vida.

Os municípios desempenham um papel decisivo nesta transformação. A nível local, têm competências que influenciam diretamente determinantes sociais e ambientais da saúde, como a habitação, os transportes, o ordenamento do território, a oferta de espaços públicos e o apoio a grupos vulneráveis. Quando estas áreas são pensadas de forma integrada, com participação cidadã e articulação intersetorial, juntando à mesma mesa prestadores de cuidados de saúde, juntas de freguesia, associações, empresas e organizações comunitárias, geram ganhos em saúde e reduzem desigualdades.

Com a recente transferência de competências na saúde, os municípios e comunidades intermunicipais têm de elaborar a Estratégia

Municipal de Saúde, um instrumento de planeamento estratégico e orientador que coloca a saúde no centro das decisões. Da perspetiva da Cidade Saudável, este instrumento representa uma oportunidade para definir estratégias dirigidas aos determinantes sociais e ambientais, atuando nas causas dos problemas. Esta abordagem não pode ser, no entanto, apenas técnica; deve ser política, comprometida com a justiça social e territorial, adaptada às necessidades específicas da população e das diferentes freguesias.

Mais do que projetos isolados, é necessária uma visão estratégica colaborativa, assente em quatro pilares: território saudável, comunidade saudável, comportamentos saudáveis e governação saudável. Medidas como promoção da mobilidade

sustentável, habitação acessível, cuidados de proximidade, coesão social, literacia em saúde e decisões baseadas em evidência e com participação cidadã fazem parte dessa visão.

O desafio é claro: planear a cidade é cuidar da saúde. Uma cidade saudável não se promove só com acesso a hospitais e centros de saúde, mas também com ruas seguras e confortáveis, ar limpo, zonas verdes e espaços que convidam à vida social e ativa. O verdadeiro “remédio” para muitas doenças do século XXI pode estar no planeamento urbano. A sua prescrição e implementação pode estar nas mãos dos decisores políticos, mas é da responsabilidade de todos/as cidadãos/as exigir, de forma informada e constante, que esta receita seja aplicada no nosso bairro, na nossa freguesia e no nosso município. ●



“[A ideia da Cidade Saudável] implica integrar a saúde nas decisões de urbanismo, mobilidade, ambiente e desenvolvimento social e económico.”



Dimensões essenciais de uma Cidade Saudável

Fonte: Freitas Â, Almendra R, Santana P (2023). Diretrizes para a promoção de cidades saudáveis. Coimbra: Universidade de Coimbra

EVENTOS EM SAÚDE

1

V ENCONTRO NACIONAL DE INTEGRAÇÃO DE CUIDADOS

13 e 14 de novembro

Matosinhos

Mais informações

<https://enic.pafic.pt/>

2

JORNADAS DA RNCCI E DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS DE SAÚDE MENTAL

27 de novembro

Santiago do Cacém

Mais informações:

<https://www.ulsla.min-saude.pt/noticias/rncci-construindo-pontes-no-cuidar-um-caminho-de-experiencia/>

3

CONGRESSO DE SAÚDE: DA INVESTIGAÇÃO À PRÁTICA CLÍNICA

12 e 13 dezembro

Aveiro

Mais informações

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

Serviço de Saúde Pública **HIGEIA**

Av. Rainha D. Leonor, n.º 2, 5º piso. 2809-010 Almada, Portugal
Contactos: usp.almadaseixal@ulsas.min-saude.pt | 966 522 092 / 966 522 086

Atendimento Geral

2.ª a 6.ª feira | 9h - 13h / 14h - 17h

Consulta de Medicina do Viajante

2.ª feira | 14h - 17h

5.ª e 6.ª feira | 9h - 12h

(Sujeito a marcação prévia, através dos contactos acima)

Vacinação Internacional

3.ª feira | 14h00 - 16h30

(Sujeito a marcação prévia, através dos contactos acima, e receita médica)

Vacinação Mpox

3.ª feira | 10h30 - 12h30 (de 15 em 15 dias)

(Sujeito a marcação prévia, através dos contactos acima)



Gostou desta revista?

Dê-nos a sua opinião e/ou subscreva esta revista [aqui](#).

