



Para toda a vida

Cascais lança estratégia até 2030: mais saúde e qualidade de vida para todos

Estratégia Municipal de Saúde 2025-2030

Cinco eixos estratégicos para uma saúde mais próxima e inclusiva.

p. 3 e 8

Município aumenta oferta de Habitação Pública

Cascais disponibiliza mais 1 000 novas soluções habitacionais.

p. 11

Coala Festival 2026

Festival regressa ao Hipódromo Manuel Possolo a 30 e 31 de maio.

p. 15

Saúde e bem-estar: um compromisso assumido com todas as gerações



Cascais é um Concelho de referência em saúde, no qual se vive mais tempo e com mais qualidade de vida. Esta é uma afirmação baseada em dados obtidos pelo Observatório de Promoção da Saúde de Cascais.

E é precisamente isto que queremos para o nosso Concelho: garantir saúde no presente, mas essencialmente garantir bem-estar físico e emocional a longo prazo. Queremos cuidar do presente, mas sempre com olhos postos no futuro.

Foi por isso que assumimos um compromisso com todas as gerações, definindo como um dos eixos estratégicos

a Saúde e Bem-estar. Para o concretizarmos, desenvolvemos e apresentámos a Estratégia Municipal de Saúde de Cascais, em colaboração com Universidades, Hospitais, Centros de Saúde, associações de cariz social, médicos, enfermeiros e municípios. Só assim foi possível desenvolvermos um plano estruturado que tem por base as necessidades reais dos municípios.

Se já provámos que quando o Governo central tarda na resposta, a Câmara Municipal responde com investimento concreto em infraestruturas essenciais, também iremos provar como somos exemplares na saúde preventiva e na promoção de uma vida ativa, ao longo de todas as fases da vida. Para isso, vamos unir a saúde a todas as áreas: à educação, com mais literacia; ao desporto, com mais atividade física; à ação social, com mais igualdade no acesso a médicos de família; ao urbanismo e ao ambiente, com cidades

mais sustentáveis; e à inovação, com novas tecnologias e infraestruturas.

A saúde é um domínio transversal da vida humana. Abarca todas as áreas da nossa existência. Ligando escolas e hospitais, empresas e centros de saúde, instituições sociais e associações desportivas, asseguramos uma resposta integrada a cada município e a oportunidade de ser acompanhado por médicos, assistentes sociais e membros de associações de forma articulada.

Para os próximos anos, o nosso objetivo é claro: afirmar Cascais como a capital da qualidade de vida em Portugal. E a saúde é essencial, enquanto estado de completo bem-estar físico, mental e social. ●

Nuno Piteira Lopes,
Presidente da Câmara Municipal
de Cascais



Jornal digital

Cascais lança estratégia para promover melhor saúde para todos

No Dia Mundial da Saúde, Cascais apresentou a Estratégia Municipal de Saúde 2025-2030. O objetivo é melhorar a saúde dos cascalenses, contribuindo para a afirmação do Concelho como referência nacional em qualidade de vida.



"A nossa estratégia municipal de saúde é guiada por um objetivo simples: Cascais quer ser a Capital da qualidade de vida em Portugal. É uma meta ambiciosa, mas alcançável."

Nuno Piteira Lopes,
Presidente da Câmara
Municipal de Cascais

A saúde não começa no centro de saúde nem no hospital: começa onde as pessoas vivem, trabalham e envelhecem. Foi com esta ideia de base que Cascais apresentou, no Dia Mundial da Saúde, a sua Estratégia Municipal de Saúde 2025-2030, um plano que pretende reforçar o papel do Município na promoção da qualidade de vida e na resposta aos principais desafios de saúde pública do Concelho.

Apresentada na NOVA Medical School, em Carcavelos, a estratégia assenta numa visão alargada da saúde, que ultrapassa o acesso a cuidados médicos e integra fatores como habitação, educação, ambiente, apoio social, mobilidade e redes de proximidade.

"A nossa estratégia municipal de saúde é guiada por um objetivo simples: Cascais

quer ser a Capital da qualidade de vida em Portugal. É uma meta ambiciosa, mas alcançável", afirmou Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, defendendo uma resposta articulada e próxima das populações.

O documento procura responder a desafios como o envelhecimento populacional, a obesidade, o tabagismo, as desigualdades no acesso a cuidados de saúde e a solidão entre idosos. Para isso, organiza-se em cinco eixos: equidade e acessibilidade; ativação comportamental e mudança de hábitos; ambiente urbano, proximidade e segurança; comunicação em saúde e tecnologia em saúde.

Saúde no território e em rede

A estratégia foi construída com contributos de profissionais,

instituições e cidadãos, num processo que envolveu mais de mil pessoas. "A saúde constrói-se todos os dias nas escolas, nas famílias, nos locais de trabalho e na comunidade", sublinhou Pedro Morais Soares, vereador com o pelouro da saúde.

Também Osvaldo Santos, professor da Universidade de Lisboa e investigador do Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), destacou a importância da articulação entre parceiros. "A Estratégia Municipal de Saúde é um mecanismo de coesão e só se aplica no território quando garantimos sinergias, coesão, integração e participação intersetorial", afirmou.

A lógica da estratégia passa, assim, por olhar para a saúde para lá da resposta clínica, apostando na prevenção,

na proximidade e no trabalho em rede com os diferentes agentes no território.

O documento já "saiu do papel" e começou a traduzir-se em medidas concretas. Durante a apresentação foi divulgado o Plano de Ação 2026-2027, no qual 18 entidades já submeteram mais de 80 ações no âmbito da Estratégia Municipal de Saúde.

O Município anunciou também novas respostas a partir do antigo Centro de Saúde de Cascais, onde deverão nascer um novo polo do "Espaço S", um novo "Espaço do Dador" do Instituto do Sangue e um gabinete de apoio à saúde mental destinado às forças de segurança.

Conheça os cinco eixos da Estratégia Municipal de Saúde nas próximas páginas. ●

"Cascais é um caso pioneiro em Portugal"

Osvaldo Santos, professor da Universidade de Lisboa e investigador do Instituto de Saúde Ambiental, apresentou as linhas mestras da Estratégia Municipal de Saúde.



O que o surpreendeu mais no diagnóstico da saúde dos habitantes de Cascais que decorreu da construção da Estratégia Municipal de Saúde 2025-2030?

Surpreendeu-me a prevalência do tabagismo, acima da média nacional, e também a do melanoma, um problema associado à exposição solar. Mas este é um exemplo interessante porque se

trata de uma questão muito comportamental e, como tal, pode ser prevenido. Pela positiva, os dados de mortalidade e morbilidade mostram uma consistência muito favorável: Cascais apresenta resultados globalmente melhores do que a média do país em praticamente todos os indicadores de mortalidade e morbilidade.

Quais são os principais fatores distintivos desta estratégia?

Cascais é, que eu conheça, um caso pioneiro em Portugal na implementação de uma estratégia de promoção de Saúde.

Quando saiu o decreto-lei da descentralização da saúde, em 2019, o Concelho já tinha vários anos de experiência na implementação de uma estratégia de saúde participativa, envolvendo muitos atores locais e diferentes entidades. Há, em Cascais, uma grande maturidade na forma como uma estratégia de saúde pode e deve ser implementada. E isso reflete-se nos eixos desta estratégia, focada na construção de hábitos de vida saudáveis e na tecnologia como um dos pilares da saúde. A tecnologia é importante não só para mudar comportamentos, mas também para recolher informação que apoie

a decisão política e a implementação de novas ações.

Quais são os grandes desafios para passar a estratégia do papel para a ação?

Daquilo que tenho visto noutros concelhos, um dos desafios é a falta de maturidade ao nível das parcerias e da articulação entre os diversos atores. O outro desafio prende-se com as questões orçamentais. Neste campo, Cascais tem vantagens claras: além da maturidade, tem uma cultura de investimento e um orçamento dedicado à promoção da saúde. ●

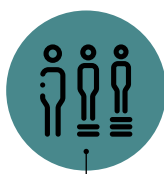
Algumas das principais metas a atingir até 2030

- Reduzir a mortalidade prematura
- Combater a solidão entre jovens e idosos
- Prevenir doenças crónicas
- Combater as desigualdades no acesso à saúde

A Estratégia Municipal de Saúde em números

- 1 000** • Mais de mil pessoas estiveram envolvidas na construção deste plano.
- 11** • A estratégia assenta em cinco eixos de atuação e identifica 11 áreas de intervenção.
- 80** • Até ao momento já foram submetidas mais de 80 ações por 18 diferentes entidades.

Conheça os cinco eixos da Estratégia Municipal de Saúde de Cascais 2025-2030



EIXO 1

Equidade e acessibilidade



EIXO 2

Ativação comportamental e mudança de hábitos



EIXO 3

Ambientes construídos e naturais, proximidade e segurança



EIXO 4

Comunicação e literacia em saúde



EIXO 5

Tecnologias e inovação em saúde



Equidade e acessibilidade: a Saúde mais perto de si

No 1.º Eixo da Estratégia Municipal de Saúde o objetivo é garantir o acesso a cuidados de saúde para todos. Para isso, Cascais continua a promover o trabalho em rede e o investimento em infraestruturas de saúde.



Reduzir desigualdades e aproximar os cuidados de saúde das populações, com especial atenção a quem vive em situações de maior vulnerabilidade social. A Câmara Municipal de Cascais está a investir mais de 20 milhões de euros na modernização da rede de cuidados de saúde, com o apoio de fundos comunitários, como “Lisboa2020” e Plano de Recuperação e Resiliência – PRR, de forma a melhorar a capacidade de resposta

e facilitar o acesso a toda a população.

Esta estratégia passa, ainda, por uma forte articulação entre o setor da saúde e o setor social, contando com vários parceiros para sensibilizar e promover hábitos de vida saudáveis junto da população, especialmente, com foco em grupos mais vulneráveis.

Promoção da Saúde

No âmbito da promoção da saúde são desenvolvidas

iniciativas dirigidas a crianças e jovens, adultos em idade ativa e à população idosa, que visam capacitar para o autocuidado, potenciando as redes de proximidade e a quebra de isolamento social.

Aposta na prevenção

Em Cascais, a saúde também começa na prevenção e, por isso, ao longo do ano, a Autarquia apoia vários rastreios gratuitos, como ao cancro da mama,

do colo do útero, cólon e reto, entre outros.

São ainda desenvolvidas várias ações de educação nutricional, apoio à atividade física e promoção da literacia em saúde mental, em articulação com os cuidados de saúde primários e com a rede local.

Em Cascais, a ideia é simples: levar a prevenção, os cuidados e a informação útil para mais perto de cada munícipe. ●



Projeto Bata Branca

Garante o acesso a consultas de clínica geral aos munícipes com mais de 18 anos sem médico de família atribuído.



Programa Unidade Saúde +

Disponibiliza, de forma gratuita, respostas na área da saúde mental e apoios terapêuticos especializados a munícipes que trabalham e estudam em Cascais.



Programa + Saúde Todos os Dias

Disponibiliza de forma gratuita iniciativas de literacia em saúde e de ativação comportamental (movimento e atividade física). Calendário disponível no nosso site.



Espaço S

Oferece consultas gratuitas a residentes, estudantes ou trabalhadores do Concelho de Cascais, dirigidas a jovens entre os 12 e os 30 anos.



Ativação comportamental e mudança de hábitos para viver melhor

Pequenas mudanças podem fazer grande diferença na saúde. O 2.º Eixo incide sobre a transformação de conhecimento em prática, contribuindo para que os munícipes adotem hábitos saudáveis no dia a dia.



O primeiro passo é capacitar quem está mais perto das pessoas: profissionais de saúde, professores, agentes de proximidade, tutores de bairro, associações de moradores, coletividades, entre outros parceiros.

A formação destes “agentes”, que estão no terreno diariamente, é essencial para a introdução de práticas promotoras de saúde nas suas atividades, reforçando a proximidade e a prevenção junto da população. Assim, as escolas e locais de trabalho assumem

um papel fundamental na promoção de estilos de vida saudáveis, criando oportunidades para desenvolver pensamento crítico e escolhas informadas ao longo do ciclo de vida.

Saber procurar ajuda também é saúde

Por isso, o Município promove a literacia sobre os serviços do SNS, respostas sociais, oferta desportiva ou cultural e o acesso a recursos de proximidade, com informação prática para que cada munícipe saiba onde se dirigir.

Em Cascais, a saúde mental merece atenção reforçada.

Ao longo do ano são realizadas várias campanhas junto da população que contribuem para a identificação de sinais de alerta, como ansiedade ou depressão, e que promovem o acesso a respostas, principalmente junto da população mais jovem ou mais idosa.

São também desenvolvidas iniciativas de formação em suporte básico de vida e primeiros socorros, reforçando a preparação da comunidade para situações de emergência.

Todas as influências para hábitos mais saudáveis

A ativação de comportamentos saudáveis passa ainda pelo desenho de ambientes e influenciadores sociais que incentivam escolhas positivas, promovendo adoção de rotinas benéficas, como caminhar mais, escolher alimentos mais

saudáveis ou gerir melhor o tempo de ecrã.

Bombeiros, forças de segurança, proteção civil, profissionais de saúde, estudantes, docentes, influencers digitais ou agentes de proximidade ajudam a divulgar boas práticas e a reforçar comportamentos preventivos em toda a comunidade.

Com estas ações, Cascais promove uma cultura de saúde informada, participativa e sustentável, criando condições para que cada munícipe possa fazer escolhas que impactam positivamente o seu bem-estar. ●

Dica

Pequenos passos contam: Beber mais água, caminhar 30 minutos, dormir melhor e procurar informação fidedigna são escolhas simples com impacto na saúde.

Balcão do Associativismo apoia no acesso à informação



Esta iniciativa contribui para o acesso a informação útil e atualizada sobre programas, recursos municipais, entre outros. É um ponto de proximidade, que conta com voluntários para apoiar este trabalho em rede que também promove a ligação entre o munícipe, a autarquia e diversos serviços digitais. ●

Escolas criam hábitos saudáveis nas crianças e jovens



O Desporto na Escola, as hortas pedagógicas e os espaços de atividade ao ar livre são algumas das iniciativas realizadas para criar hábitos saudáveis junto das crianças e jovens desde cedo. ●



Ambiente Urbano, Proximidade e Segurança

O 3.º Eixo da Estratégia Municipal de Saúde é focado em melhorias no ambiente urbano do Concelho, na maior proximidade com os munícipes e no reforço da segurança dos espaços públicos promotores de atividade física e convívio social.



Criação, requalificação e reorganização de infraestruturas e equipamentos

A aposta do Município na saúde e bem-estar dos cascalenses passa pelo reforço e requalificação dos equipamentos e recursos desportivos existentes no Concelho (como ringues, piscinas, entre outros), num incentivo à prática de atividade física. Os espaços verdes, espaços azuis e parques infantis

também vão continuar a ser alvo de melhoramentos, para que exista uma maior inclusão, de forma equitativa, entre todas as freguesias, criando-se mais oportunidades para atividades de lazer em proximidade.

A estratégia passa ainda pelo reforço de mecanismos comunitários para cooperação

em saúde ao nível dos bairros, nomeadamente através de sistemas de identificação e referenciação de pessoas ou famílias em risco, com o apoio de agentes de proximidade, em articulação com entidades intervenientes na comunidade. ●

Promoção da mobilidade ativa, práticas domésticas sustentáveis e de coesão social

A intervenção do Município na promoção da saúde, do bem-estar e da sustentabilidade ambiental assenta também na continuidade e reforço das políticas de mobilidade no interior do Concelho, como o incentivo à mobilidade suave e ao convívio social, em segurança. O investimento na iluminação de espaços públicos, promotores de atividade física e/ou convívio social, por exemplo, permitirá

um reforço da segurança na utilização dos mesmos, alargando os horários de usufruto pela população.

Já o incentivo à criação de hortas familiares ou adesão a hortas comunitárias, visa capacitar os munícipes para uma gestão mais sustentável de recursos alimentares e hídricos.

Conceder prioridade aos munícipes que se

deslocam em veículos não motorizados, requalificar percursos pedonais, adaptar as estruturas urbanas para uma mobilidade segura e inclusiva, e investir em desenhos urbanos que promovam proximidade a serviços essenciais, são algumas das medidas a adotar no âmbito da Estratégia Municipal de Saúde 2025-2030. ●



Espaços desportivos por todo o Concelho



Mais espaços verdes para todos



90 km de ciclovias em Cascais



Hortas comunitárias para produção local e convívio



Comunicação e Tecnologia para uma melhor Saúde

No 4.º Eixo (Comunicação e Literacia em Saúde) e no 5.º Eixo (Tecnologias e Inovação em Saúde) a aposta passa por informar melhor os munícipes e colocar a tecnologia ao serviço de decisões mais inteligentes.

Comunicação em saúde

A comunicação em saúde desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar e na prevenção da doença, contribuindo para uma literacia em saúde cada vez maior no Concelho.

Este reforço passa pela criação de materiais de comunicação acessíveis e inclusivos, ajudando os munícipes a distinguir informação fidedigna de informação não baseada na evidência científica. Pretende-se, igualmente,

criar canais privilegiados que garantam uma comunicação efetiva com grupos mais vulneráveis, como migrantes, crianças, adolescentes, idosos, ou pessoas com doença crónica ou incapacitante.

O 4.º Eixo da Estratégia Municipal de Saúde vai envolver os cidadãos e as instituições que atuam na área, na tomada de decisões do Município, através da sinalização de necessidades ou propostas de soluções. ●



Tecnologia e saúde

Numa era onde a evolução tecnológica é cada vez mais rápida, a área da saúde tem utilizado as ferramentas de tecnologia existentes para benefício da população. O 5.º Eixo da Estratégia Municipal de Saúde visa, precisamente, o reforço da aposta em tecnologias de saúde e gestão de dados, ajudando na recolha de informações, monitorização de indicadores das ações

desenvolvidas pela Autarquia e promoção da ativação comportamental.

A investigação científica com polos locais de desenvolvimento e intervenção sobre saúde mental, longevidade ativa, alimentação saudável, tecnologia em saúde ou outros temas relevantes, são também objetivos do Município de Cascais na promoção de uma melhor qualidade de vida da sua população. ●



“A Minha Estratégia Municipal de Saúde”. Disponível para todos nas Lojas de Atendimento Municipal.



Programa de Educação e Sensibilização Ambiental (PESA).



NOVA Medical School, polo de inovação em saúde no Concelho.

10 indicadores sobre a Saúde em Cascais

Cascais é um Concelho de referência em saúde, no qual se vive mais tempo e com mais qualidade de vida. Mas não está isento de desafios. Conheça-os com mais destaque.

No âmbito da elaboração da Estratégia Municipal de Saúde 2025–2030 foi realizado um inquérito junto da população para identificar as principais necessidades e preocupações nesta área. Conheça alguns dos principais indicadores sobre a saúde em Cascais, com base nos resultados desse levantamento e nos dados do Observatório de Promoção da Saúde de Cascais. ●



Taxa de Mortalidade

1 072

por 100 mil habitantes

Globalmente a taxa de mortalidade em Cascais é mais baixa em comparação à média nacional, onde foram registados em 2022 cerca de 1 202 óbitos por 100 mil habitantes.



Doenças crónicas

69,6%

Mais de dois terços da população inquirida tem um problema de saúde crónico. A hipertensão, a hipercolesterolemia e a diabetes são as doenças mais prevalentes.



Consumo de alimentos ultraprocessados

30,4%

Percentagem de inquiridos que consomem alimentos ultraprocessados entre 2 a 6 vezes por semana.



Solidão dos Idosos

13%

Percentagem de pessoas com idade avançada que vivem sozinhas.



Tabagismo

20,8%

Percentagem de cascalenses inquiridos que fumam.



Desconforto térmico

12%

Taxa de inquiridos que afirmou sentir desconforto térmico em casa durante o ano.



Eficácia dos Serviços de Saúde

77,7%

Percentagem de inquiridos que tem a perceção positiva da eficácia dos serviços de saúde.



Obesidade

19,3%

Percentagem de habitantes inquiridos com um índice de massa corporal maior que 30 (obesidade). Trata-se de um valor mais baixo face à média nacional.



Medicação

59%

Percentagem de inquiridos que toma medicação regular.



Pouca atividade física

47,2%

Percentagem de inquiridos que não pratica atividade física.

Fonte:
Observatório
de Promoção da Saúde
de Cascais

Cascais, Lisboa e Oeiras numa manhã de desporto na Marginal

Três municípios, 15 quilómetros e milhares de participantes voltaram a dar vida à Marginal, numa manhã dedicada à atividade física integrada nas comemorações do Dia Mundial da Atividade Física.



A Avenida Marginal transformou-se, no passado dia 12 de abril, num verdadeiro ginásio ao ar livre, numa iniciativa conjunta dos municípios de Cascais, Lisboa e Oeiras para assinalar o Dia Mundial da Atividade Física. Ao longo de mais de 15 quilómetros, entre Alcântara e São Pedro do Estoril, milhares de pessoas aproveitaram o encerramento ao trânsito automóvel para caminhar, correr, pedalar e experimentar várias modalidades desportivas, num ambiente marcado pela proximidade ao rio e ao mar.

Entre as 9h30 e as 13h00, famílias, grupos de amigos, praticantes regulares e muitos curiosos ocuparam a frente ribeirinha para viver uma manhã diferente, dedicada ao bem-estar e à promoção de

estilos de vida mais saudáveis. A iniciativa voltou a afirmar-se como um convite à utilização do espaço público de forma ativa, segura e inclusiva, devolvendo a estrada às pessoas e incentivando a prática de exercício físico em contexto urbano.

Desporto para todas as idades

Ao longo do percurso, estiveram disponíveis atividades para todas as idades e níveis de experiência. Da escalada ao pilates, do ténis ao surf, passando por aulas de grupo, circuitos de treino, jogos tradicionais, insufláveis, veículos a pedal e rastreios gratuitos de saúde e bem-estar, o programa distribuiu-se por vários pontos dos três concelhos, proporcionando

uma manhã diversificada e acessível a toda a população.

“Mais importante do que o evento propriamente dito é o facto de os três municípios se unirem no reconhecimento de que a atividade física e a prática do desporto são fundamentais para o desenvolvimento de qualquer sociedade”, afirmou Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, sublinhando que, em Cascais, o desporto é para todos e para todas as gerações.

Uma iniciativa com dimensão coletiva

Pelo terceiro ano consecutivo, Cascais, Lisboa e Oeiras voltaram a unir-se em torno desta mensagem, promovendo uma iniciativa gratuita e aberta

a toda a população. No caso de Cascais, a celebração voltou também a integrar a estratégia municipal de promoção desportiva “Cascais Ativo - é desporto para todos”, reforçando o compromisso com a criação de mais oportunidades de prática regular e acessível para toda a comunidade. ●

Dica

30 minutos por dia

Meia hora por dia pode ser o primeiro passo para uma vida mais saudável. Para os adultos, recomenda-se pelo menos 30 minutos diários de atividade física moderada ou intensa. Para crianças e jovens, o objetivo sobe para os 60 minutos.

Município reforça oferta para 4 600 novas soluções de habitação pública

Mais casas, mais acesso e mais resposta pública: Cascais vai disponibilizar mais 1 000 novas soluções de habitação nos próximos dois anos, para responder a um dos maiores desafios do Concelho.



São boas notícias para quem vive em Cascais: a Câmara Municipal aprovou, no final de março, a construção de mais 1 000 novas soluções de habitação pública municipal, reforçando a estratégia local de promoção de habitação acessível no âmbito do Programa Habitar Cascais.

Com esta decisão, o número total de novas soluções habitacionais previstas no concelho sobe para 4 600, somando-se estas casas às 3 600 já previstas e em curso, no âmbito da Estratégia Local de Habitação. No total, o Executivo prevê um investimento de 507 milhões de euros.

Numa altura em que o acesso à habitação se tornou um dos maiores desafios sociais, económicos e territoriais do país - marcado pelo aumento generalizado dos preços e pelas dificuldades crescentes sentidas por jovens, famílias e trabalhadores essenciais -

- o Município de Cascais reforça a sua intervenção nesta área, apostando em soluções públicas para dar resposta a este problema, quer através da construção de novos empreendimentos, quer através da reabilitação dos bairros municipais existentes. ●

Como aceder a uma habitação pública?



Saiba mais

O programa Habitar Cascais disponibiliza vários instrumentos que permitem à população aceder a uma habitação pública municipal. Conheça-os.

Arrendamento Municipal e Arrendamento Municipal Jovem

Facilitam o acesso à habitação, com rendas inferiores às praticadas no mercado, para famílias e jovens que vivem no Concelho. A atribuição das habitações é feita por sorteio público, através da abertura de concursos.



Esteja atento aos próximos concursos

Arrendamento Apoiado

Destina-se a famílias em situação de maior vulnerabilidade económica e social. Neste caso, as rendas são calculadas de forma proporcional aos rendimentos do agregado familiar. As candidaturas podem ser apresentadas presencialmente nas Lojas do Cidadão de Cascais e de Tires. ●

Exercício à Escala Total no Aeródromo Municipal de Cascais

Simulacro de incidente aeronáutico procurou testar capacidade de resposta a emergência.



O Aeródromo Municipal de Cascais (AMC) foi palco de um Exercício à Escala Total (EET), com o objetivo de testar a eficácia do Plano de Emergência do Aeródromo.

O exercício, decorrido no dia 24 de março, consistiu num simulacro de colisão entre uma aeronave e um drone com indícios de facilitação interna. Esta ação realizou-se no âmbito do cumprimento das obrigações regulamentares aplicáveis aos aeródromos certificados, adotando extrema importância na prevenção ativa e na antecipação do risco.

“Estes simulacros são fundamentais para vermos a capacidade de resposta e, sobretudo, a coordenação entre as diversas forças e todos aqueles que operam no Aeródromo Municipal de Cascais,” explicou Alexandre Faria, presidente

do Conselho de Administração da Cascais Dinâmica, empresa que gere o aeródromo, concluindo: “É através destes exercícios que vamos conseguindo cumprir as nossas obrigações e melhorar aquilo que tem de ser melhorado.”

Exercício contou com a participação de diversas entidades

Com o soar da sirene, todos os agentes e entidades previstas no Plano de Emergência do Aeródromo intervieram, de acordo com as suas responsabilidades. Ao nível interno, tiveram intervenção: Serviço de Socorro e Luta Contra Incêndios; Serviço de Operações Aeroportuárias; Centro de Operações de Emergência e o Serviço de Proteção Civil Municipal.

Externamente, intervieram: Serviço de Informações de Segurança; Polícia Judiciária;

Polícia de Segurança Pública; Guarda Nacional Republicana; Autoridade Tributária e Aduaneira; Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil e o Instituto Nacional de Emergência Médica.

Coordenação e resposta em cenário de risco

O cenário escolhido foi construído com base em vulnerabilidades reais atualmente identificadas no setor da aviação civil, permitindo testar a segurança, a integridade do sistema de controlo de acessos, a resposta a ameaça interna e a capacidade de coordenação interagências em ambiente de elevada pressão operacional.

A Câmara Municipal de Cascais, enquanto entidade tutelar do aeródromo e autoridade municipal

de Proteção Civil, assume um papel determinante neste equipamento municipal estratégico. A integração do Serviço Municipal de Proteção Civil neste exercício assegura um alinhamento cabal com o Plano Municipal de Emergência, reforçando a capacidade de resposta coordenada do Município. O simulacro contou com a presença de Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, e da vereadora Rita Coimbra.

A realização deste exercício surge num momento em que o Aeródromo de Cascais ganha renovada relevância estratégica, no seguimento do lançamento do projeto NOVA Aerospace, que prevê a transformação do atual aeródromo num aeródromo universitário, com a criação de um centro de investigação dedicado ao futuro da aeronáutica e do espaço. ●

"O 25 de abril simboliza a liberdade de podermos seguir o nosso coração"

No ano em que Cascais é a Capital Europeia da Democracia, o 25 de abril começou antes do amanhecer, com um concerto único ao nascer da alvorada, no Forte de Santo António da Barra. Cuca Roseta foi a voz escolhida para abrir o Dia da Liberdade.

Na madrugada do passado 25 de abril, centenas de pessoas saíram de casa ainda de noite e dirigiram-se ao Forte de Santo António da Barra, em S. João do Estoril. O motivo era especial: às 05h00 da manhã, a voz de Cuca Roseta abria as comemorações do Dia da Liberdade em Cascais. As celebrações prolongaram-se no Forte com a inauguração da exposição "Arco Íris", de Paulo Paz, e com a atuação da Fanfara da Corporação dos Bombeiros de Alcabideche.

Em entrevista, Cuca Roseta conta o que sentiu ao cantar a liberdade enquanto o dia ainda não tinha nascido.

O que a levou a aceitar este desafio de dar um concerto às cinco horas da madrugada?
Gosto muito de desafios. Nunca tinha cantado a esta hora e poder fazê-lo neste 25 de abril e neste lugar inacreditável era um convite irrecusável.

E, por isso, vim com muito gosto.

E como foi para si esta experiência de cantar durante a alvorada deste 25 de abril?

Foi uma experiência mágica, que simbolizou a passagem das sombras para a luz. Foi muito bonito e inspirador notar que até a minha voz ia florindo com o nascer do sol.

Cascais é este ano a Capital Europeia da Democracia.

O que significou para si fazer parte das comemorações do Dia da Liberdade?

Vou sempre fazer parte das celebrações de Cascais. Estarei sempre ao lado da terra onde nasci e onde os meus pais ainda vivem e que sempre me acolheu com muito carinho. E, por isso, fico muito feliz com essa distinção.

E para si, o que significa o 25 de abril?

Para mim, o 25 de abril simboliza a coragem e a liberdade de podermos



seguir o nosso coração e de não estarmos impedidos de sermos quem somos e de fazermos o que queremos fazer. É um dia para se celebrar.

"Vou sempre fazer parte das celebrações de Cascais. Estarei sempre ao lado da terra onde nasci."

Por último, que mensagem gostava que o público levasse consigo deste concerto especial?

Penso que a mensagem é simples: viva a liberdade! E que não tenhamos medo de sermos nós próprios. Porque só vamos conseguir ter sucesso na vida e cumprir o nosso propósito se ouvirmos a nossa voz. Hoje, no Dia da Liberdade e neste lugar magnífico, com a música como bálsamo, gostaria de deixar esta mensagem: "que possas sempre ser tu mesmo!" ●

Entre canções e tradição, Cascais celebrou Abril

Entre os momentos mais marcantes das celebrações do 25 de Abril em Cascais destacou-se o tradicional Concerto das Bandas Filarmónicas do concelho, que reuniu sete bandas e contou com a participação da cantora Lara Afonso. Na ocasião, Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, sublinhou: "Quem celebra Abril, respeita todos. Aceita todos. Governa com todos."





Cascais assinalou o Dia dos Monumentos com programação cultural

Cascais assinalou o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios com visitas ao Marégrafo, atividades infantis no Farol de Santa Marta, reabertura das Grutas do Poço Velho e iniciativas no Museu Condes de Castro Guimarães e Museu do Mar. Após as intempéries, os espaços culturais reabriram com uma

programação voltada para a inovação e para o olhar das novas gerações, sem esquecer a tradição e a história locais.

As atividades decorreram entre os dias 18 e 22 de abril e incluíram ainda oficinas, dança, concertos e ações educativas dedicadas ao património cultural. ●



Vozes 50+ fecha ciclo com ideias para envelhecimento ativo

O projeto Vozes 50+, da Rede Social de Cascais, terminou a sua edição com a última sessão pública participativa, realizada nos Bombeiros Voluntários de Carcavelos e São Domingos de Rana. A iniciativa passou por todas as freguesias do Concelho, ouvindo os "jovens há mais tempo" sobre a forma

como encaram e preparam o envelhecimento ativo. Lançado para dar voz à população com mais de 50 anos, o Vozes 50+ integra o Sistema de Participação da Rede Social de Cascais e pretende cocriar soluções concretas em áreas como a mobilidade, a saúde e a inclusão social. ●

Vai acontecer

Orçamento Participativo 2026: Saiba como apresentar a sua ideia

O Município tem 12 milhões de euros disponíveis para apoiar a concretização de iniciativas propostas pelos munícipes para melhorar o concelho. As sessões públicas de participação acontecem em maio.

Tem uma ideia que poderia melhorar o seu bairro? Gostava que fosse implementado um equipamento que ainda falta em Cascais? Em maio poderá transformar as suas ideias em realidade com o Orçamento Participativo (OP) de 2026.

Recorde-se que esta é a 14.ª edição do OP, um mecanismo de cidadania ativa que garante às pessoas a possibilidade de propor ideias que expressam as suas necessidades. No ano em que Cascais é a Capital Europeia da Democracia, o município duplicou a verba disponível - um total de 12 milhões de euros - para dar voz aos munícipes e financiar projetos apresentados pelos cidadãos.

O investimento será dividido entre projetos para entidades e para a comunidade em geral, com um valor mínimo de 150 mil euros e um máximo de 600 mil euros por projeto.

"Queremos que o OP 2026 seja o expoente máximo da nossa capacidade de ouvir, dialogar e construir comunidade", afirma Nuno Piteira Lopes, Presidente da Câmara de Cascais.

Como apresentar a sua ideia?

Existem dois caminhos possíveis para apresentar as suas ideias. Pode submeter a sua proposta online, sendo que a sessão online de participação decorre

entre 4 e 8 de maio. Além desta opção, poderá também participar presencialmente nas Sessões Públicas de Participação, que decorrem entre 18 e 30 de maio em vários locais do concelho. Nestas sessões, além de apresentar a sua iniciativa, poderá debatê-la com outros munícipes e ajudar a decidir quais os projetos que avançam. Depois de uma análise técnica, os projetos elegíveis vão a votação e são os próprios cascalenses que escolhem os vencedores.

Não precisa de ser especialista nem de ter um projeto fechado. Basta ter uma ideia e vontade de a partilhar. ●

Sessões Públicas de Participação do OP 2026

18 maio · 21h
Quartel B. V. Carcavelos (Carcavelos/Parede)

19 maio · 15h
Oficina B. V. Alcabideche (Alcabideche)

20 maio · 21h
Centro Social e Paroquial de São Pedro e São João do Estoril (Cascais/Estoril)

21 maio · 15h
Estudantina Recreativa de São Domingos de Rana (São Domingos de Rana)

22 maio · 21h
Refeitório da Escola Secundária Helena Cidade Moura (Alcabideche)

25 maio · 15h
Refeitório da Escola Básica e Secundária Fernando Lopes-Graça (Carcavelos/Parede)

27 maio · 15h
Centro de Dia do Bairro do Rosário (Cascais/Estoril)

28 maio · 21h
Grupo Recreativo e Dramático 1.º de Maio de Tires (São Domingos de Rana)

30 maio · 15h
Jardim do Museu do Mar (Cascais/Estoril)

Coala Festival traz Caetano Veloso e nomes da lusofonia

Festival regressa ao Hipódromo Manuel Possolo nos dias 30 e 31 de maio e assinala o arranque da temporada de festivais de verão na Europa.



Está tudo pronto para a terceira edição do Coala Festival em Cascais.

O cartaz deste ano reúne alguns dos nomes mais relevantes da música lusófona contemporânea, entre os quais Caetano Veloso, Slow J, João Gomes, Marina Sena, Zé Ibarra, Lulu Santos, Ana Frango Elétrico, Bonga e Branko com Tuyo.

Criado em São Paulo, em 2014, o Coala chegou a Cascais em 2023 e tem vindo a afirmar-se como um espaço de encontro entre diferentes geografias da língua portuguesa, reunindo artistas de Portugal, Brasil e África numa mesma celebração musical.

“Desde o início da minha carreira, com os Buraka Som Sistema, que começámos com esta ideia de diálogo lusófono e de língua portuguesa, por isso participar num festival que celebra esse mesmo diálogo é super especial”, afirmou João Barbosa,

conhecido como Branko, que sobe ao palco nesta edição acompanhado pelo grupo Tuyo.

Cascais reforça aposta na cultura lusófona

Para Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, o Coala Festival está alinhado com a aposta cultural do Concelho: “Gostamos de trazer os melhores eventos que acontecem em Portugal para Cascais. Não queremos ter os maiores, mas ambicionamos sempre ter os melhores”, afirmou.

A organização destaca igualmente o regresso ao recinto habitual como parte da identidade do festival. “O Coala já tem uma identidade própria e este espaço é tudo o que precisamos: sol, natureza e boa música. Estamos muito felizes por estar de volta a Cascais”, referiu Fernanda Pereira, organizadora do evento em Portugal.



Conheça o cartaz completo

Ao fim de três edições consecutivas em Cascais, o festival consolida-se no calendário cultural e reforça o posicionamento do concelho como palco de referência para a cultura lusófona. ●

Dica

Cartão Viver Cascais

Quer ir ao Coala Festival? Pode adquirir bilhetes para os dois dias com **20% desconto**.



Saiba como pode usufruir

Três sugestões para aproveitar o bom tempo em Cascais

Trilhos de Natureza Parque Natural Sintra Cascais

Entre mar, serra e floresta, o Parque Natural Sintra-Cascais convida a descobrir percursos e trilhos para todos os ritmos. Das caminhadas junto ao Guincho aos trilhos da Peninha ou da Quinta do Pisão, há vários caminhos para explorar o melhor que a natureza tem para oferecer em Cascais. ●

Fitness ao ar livre

Em todo o Concelho

Com os dias mais longos e as temperaturas a subir, o programa Cascais Ativo – É Desporto para Todos volta a convidar a população a sair de casa e a mexer-se. Zumba, treino funcional, megamix, treinos personalizados e muito mais marcam esta proposta de fitness ao ar livre. ●

Novas exposições

Casa das Histórias Paula Rego

Inauguração de duas novas exposições: Meninas Exemplares e O Exilado: da Criação à Conservação. Entre a infância, a memória e a matéria da obra, as mostras convidam o público a mergulhar em diferentes universos da artista. Até 31 de janeiro de 2027. ●



Saiba mais

Orçamento Participativo 2026

Participatory Budget 2026

Quem sabe
é quem vive.

Locals know best.



Saiba mais



Capital Europeia
da Democracia

CASCAIS

Para toda
a vida