



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIYO>  
#ato #tudial #faz

# ATIVIDADE SÉNIOR

MANUAL DO  
PARCEIRO E DO  
PROMOTOR LOCAL

abril 2023



# ATIVIDADE SÉNIOR

“

*Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) o Envelhecimento Ativo é definido pelo “**processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio”.***

”

# ÍNDICE

<b>ENQUADRAMENTO</b> .....	6
<b>INFORMAÇÕES DO PROGRAMA ATIVIDADE SÉNIOR</b> .....	8
1   <b>Organização</b> .....	8
2   <b>Parceiros Estratégicos</b> .....	8
3   <b>Parceiros e Promotores Locais</b> .....	8
4   <b>Objetivos</b> .....	9
5   <b>Destinatários</b> .....	10
6   <b>Calendarização</b> .....	10
<b>ORGANIZAÇÃO ESTRATÉGICA DO PROGRAMA</b> .....	12
<b>Eixo 1   Atividades</b> .....	12
<i>BLOCO 1   Atividades Regulares</i> .....	12
<i>BLOCO 2   Atividades Complementares</i> .....	13
<i>BLOCO 3   Atividades Pontuais</i> .....	13
<b>EIXO 2   Promoção da Literacia</b> .....	14
<i>BLOCO 4   Ações de Sensibilização</i> .....	14
<i>BLOCO 5   Campanha de Literacia para a Saúde</i> .....	14
<b>EIXO 3   Formação</b> .....	15
<b>EIXO 4   Monitorização e Avaliação</b> .....	15
<b>EIXO 5   “Vida em Comunidade”</b> .....	15
<b>COMPETÊNCIAS DAS ENTIDADES ENVOLVIDAS NO PROGRAMA ATIVIDADE SÉNIOR</b> .....	17
<b>Município de Viseu</b> .....	17
<b>Parceiros Estratégicos</b> .....	18
<b>Parceiros: Juntas de Freguesia</b> .....	18
<b>Promotor Local: Associações, Clubes, IPSS, ERPI, entre outros</b> .....	19
<b>ORGANIZAÇÃO DO(S) GRUPO(S) DAS ATIVIDADES REGULARES E INSCRIÇÕES DOS PARTICIPANTES</b> .....	21
1   <b>Como procedo à organização do meu grupo?</b> .....	21
a) <i>Nível de Aptidão Física-Funcional dos participantes/grupos</i> .....	21
b) <i>Periodicidade</i> .....	22
c) <i>Locais de Aula</i> .....	23
d) <i>Constituição dos Grupos e Listas de Espera</i> .....	23

e) Faltas e Exclusões .....	24
f) Registo de Assiduidade dos Participantes .....	24
g) Proposta de horários .....	25
h) Alterações ou interrupção do normal funcionamento de atividades.....	25
<b>2   Como se processa a inscrição dos participantes? .....</b>	<b>26</b>
<b>3   Deverá o Participante proceder a um exame médico prévio? ...</b>	<b>27</b>
<b>4   Qual o valor da Taxa Unica de Inscrição (TUI)?.....</b>	<b>27</b>
<b>5   Qual o procedimento para o pedido de isenção da TUI?.....</b>	<b>28</b>
<b>6   Existe algum procedimento para inscrições em caso de situações excecionais?.....</b>	<b>29</b>
<b>PROCESSO DE CANDIDATURA A PROMOTOR LOCAL.....</b>	<b>31</b>
<b>1   Formalização da candidatura.....</b>	<b>31</b>
<b>2   Requisitos para proposta do Enquadramento Técnico pelos Promotores Locais .....</b>	<b>32</b>
<b>3   Protocolo de Colaboração .....</b>	<b>33</b>
<b>4   Apoio Financeiro do Município de Viseu .....</b>	<b>33</b>
<b>5   Gestão e Acompanhamento do Programa.....</b>	<b>34</b>
<b>6   Relatório Final .....</b>	<b>34</b>
<b>CONTACTOS .....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>37</b>

## ENQUADRAMENTO

O Município de Viseu elegeu como principal prioridade o **combate à inatividade física da população**, implementando, em parceria com todos os setores da sociedade, uma estratégia municipal de promoção da atividade física no concelho de Viseu, denominada **Viseu Ativo**, partilhando a visão de “tornar cada Viseense um cidadão mais ativo, mais saudável e mais feliz”.

**“O envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas e para permitir que vivenciem aquilo que valorizam”** (OMS, 2015). Por esse motivo, no melhor concelho para viver, o Programa Atividade Sénior assume-se como fundamental na melhoria da qualidade de vida dos nossos cidadãos, traduzida na sua perceção de bem-estar, na sua aptidão física, no potencial de sociabilização e combate à exclusão, na manutenção dos níveis de independência ao longo dos anos e, como resultado, na elevação dos níveis de felicidade de cada um.

Nesta que é a década para o envelhecimento saudável 2021-2030<sup>[1]</sup>, continuamos a adaptar, melhorar e diversificar a área de ação deste Programa, adequando-o às necessidades da população em função da avaliação e contributos dos vários Parceiros que integram esta rede do Atividade Sénior. Atualmente, este assume-se como um Programa comunitário de intervenção multisectorial e interdisciplinar, construído sob uma intervenção biopsicossocial, com uma acrescida responsabilidade social e de promoção para um envelhecimento saudável.

Ao longo da 16ª edição, reforçando o desafio “*Every Move Counts - Todos os Movimentos Contam*” recentemente assumido pela OMS<sup>[2]</sup>, continuaremos a promover e articular, com todos os Parceiros e Promotores do Programa, estratégias de promoção para o aumento da atividade física diária, em contexto informal, de todos os Participantes. A promoção da literacia para a saúde continua a ser uma das maiores prioridades, objetivando empoderar todos os Participantes para decisões mais informadas e conscientes.

**A ELABORAÇÃO DESTE DOCUMENTO, RESPEITANTE À ORGANIZAÇÃO DA 16ª EDIÇÃO DO NOSSO PROGRAMA COMUNITÁRIO, PRETENDE SER UM INSTRUMENTO DE APOIO A TODAS AS INSTITUIÇÕES QUE SE ASSOCIEM AO MUNICÍPIO DE VISEU NA SUA CONCRETIZAÇÃO.**

Nele pretendemos fazer um enquadramento ao nível da sua fundamentação, metodologia, definição de competências e objetivos, assim como procurar esclarecer e orientar a ação dos nossos Parceiros e Promotores Locais no processo de informação aos potenciais Participantes nesta edição de 2023/2024.

Reforçamos e agradecemos, mais uma vez, o envolvimento de todas as Juntas de Freguesia do concelho, dos vários Parceiros Estratégicos e dos Promotores Locais em mais este desafio: o de retomar o Programa Atividade Sénior como uma referência nacional na área do Envelhecimento Ativo e Saudável.

---

[1], A Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 tem por base a Estratégia Global da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre Envelhecimento e Saúde, o Plano de Ação Internacional das Nações Unidas para o Envelhecimento e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda das Nações Unidas 2030.

[2] “Novas Recomendações da Organização Mundial da Saúde para a Atividade Física e Comportamento Sedentário”, 2020

# INFORMAÇÕES DO PROGRAMA ATIVIDADE SÉNIOR

*Para Promotores Locais, Parceiros  
e Parceiros Estratégicos*

## 1 | Organização

Município de Viseu através da Divisão Desporto, Saúde e Juventude

## 2 | Parceiros Estratégicos

- Escola Superior de Educação de Viseu (ESEV-IPV)
- ACeS Dão Lafões
- Universidade Católica Portuguesa – Faculdade de Medicina Dentária de Viseu
- Beira Amiga – Associação de Defesa do Consumidor, de Apoio a Famílias, de Mediação e de Arbitragem
- Escola Superior Agrária de Viseu (ESAV-IPV)
- Instituto Piaget - Cooperativa para o Desenvolvimento Humano, Integral e Ecológico, C.R.L.
  - » *Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu*
  - » *Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Viseu*
- Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV-IPV)
- Obras Sociais de Viseu - Centro de Apoio Alzheimer Viseu

## 3 | Parceiros e Promotores Locais

- Juntas de Freguesia
- Movimento Associativo Local
- Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)
- Centros de Dia



## 4 | Objetivos

- Proporcionar à população sénior do concelho de Viseu uma atividade física regular e devidamente orientada tendo em vista a melhoria da sua qualidade de vida e elevação da sua autoestima, sensibilizando-os para a adoção de estilos de vida diários mais saudáveis;
- Diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, combatendo a inatividade e o comportamento sedentário desta população;
- Aumentar a literacia para a saúde dessa população, promovendo a sua capacidade de decisão mais informada e consciente, potenciando também os objetivos comunitários de promoção da saúde e prevenção da doença;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia através de melhores índices de aptidão cardiovascular e aptidão física, nomeadamente ao nível da força e resistência muscular e atenuando a perda de flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- Diminuir o tendente isolamento desta população através da organização de atividades de ocupação de tempos livres, aumentando a interação social.

Ano após ano, continuamos a tentar melhorar este Programa, adequando-o às necessidades da população em função da avaliação e contributos dos vários parceiros que integram esta rede do Atividade Sénior.

Para 2023/2024, pretendemos consolidar as estratégias organizativas implementadas ao longo dos 15 anos de experiência enquanto promotor para a atividade física desta população, designadamente:

na promoção de grupos com 3 aulas semanais, assim como das Atividades Complementares, concretizando desta forma as recomendações mínimas, preconizadas pela Organização Mundial de Saúde para este grupo etário;

- na organização dos grupos de atividade em função dos níveis de aptidão física-funcional dos Participantes, aproximando a planificação das aulas e os seus objetivos com as necessidades e especificidades requeridas para cada segmento;
- na redução dos comportamentos sedentários, ao longo do dia, potenciando ações, iniciativas e campanhas de sensibilização que promovam a literacia para a saúde através da atividade física. Desta forma, cumprimos também os objetivos estabelecidos para a limitação do tempo em comportamento sedentário;
- objetivamos, através da multidimensionalidade do Programa, diminuir o tendente isolamento desta população através da organização de atividades de ocupação dos seus tempos livres, aumentando a interação social e, conseqüentemente, a sua felicidade;

- manter e reforçar parcerias com a comunidade, nomeadamente com as Juntas de Freguesia, Movimento Associativo Local, Instituições de Ensino Superior, Instituições de Intervenção Social, entre outras.

## OBJETIVAMOS, MAIS UMA VEZ, O ENVOLVIMENTO DE TODA A COMUNIDADE NESTE DESAFIO DE TORNAR O PROGRAMA ATIVIDADE SÉNIOR UMA REFERÊNCIA NACIONAL NA ÁREA DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL.

### 5 | Destinatários

Residentes no concelho de Viseu, com idade igual ou superior a 55 anos.

*Nota: situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Viseu para análise e posterior informação, de acordo com o exposto no Capítulo “ORGANIZAÇÃO DO(S) GRUPO(S) DAS ATIVIDADES REGULARES E INSCRIÇÕES DOS PARTICIPANTES”.*

### 6 | Calendarização PROVISÓRIA

Pretende-se que a 16ª Edição do Programa Atividade Sénior tenha a duração de cerca de 15 meses, com início em março de 2023 e término em julho de 2024.

DATA	ATIVIDADE
<b>2 fev. 2023</b>	Apresentação do Programa aos Parceiros e Promotores Locais da 16ª Edição
A partir de <b>3 fev. 2023</b> <i>limite até 30 de abril 2024</i>	Inscrições para Promotores Locais para a 16ª edição
<b>13 a 24 fev. 2023</b>	1º Período de Inscrições (para os inscritos na edição de 2022 e que pretendam manter a sua inscrição no mesmo grupo)
<b>27 fev. a 3 mar. 2023</b>	2º Período de Inscrições (para os inscritos na edição de 2022 e que pretendam mudar de grupo)
A partir de <b>6 mar. 2023</b> <i>limite até 30 de abril 2024</i>	3º Período de Inscrições (para novos inscritos ou antigos participantes que não estiveram na edição de 2022)
Até <b>8 mar. 2023</b>	1º Prazo entrega processo de inscrições pelos Promotores Locais para iniciarem as aulas a 20 de março
<b>20 mar. 2023</b>	Apresentação Pública da 16ª Edição: Aula Inaugural
<b>21 mar. 2023</b>	Início das atividades regulares

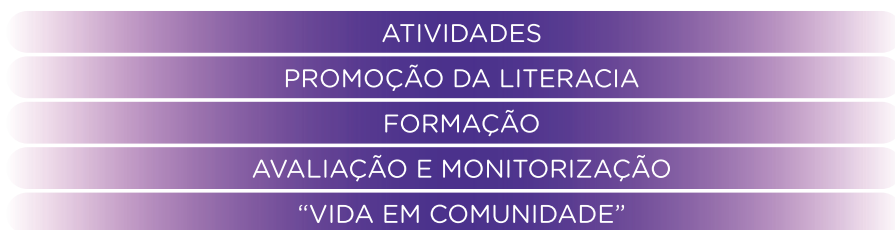
<i>a definir</i>	Avaliações iniciais
<b>24 a 28 abr. 2023</b>	1ª Fase de Inscrições nas Atividades Complementares: inscrição exclusivamente num horário de uma atividade complementar
A partir de <b>2 mai. 2023</b>	2ª Fase de Inscrições nas Atividades Complementares: inscrição num horário de todas as atividades complementares disponíveis <small>(em função das vagas existentes)</small>
<b>2 mai. 2023</b>	Início das Atividades Complementares
<i>a definir</i>	Assinatura dos Protocolos de Colaboração com os Parceiros Estratégicos, Promotores Locais e Juntas de Freguesia
<i>a definir</i>	Avaliações intermédias
<b>26 jul. 2023</b>	Atividade Pontual “Avós e Netos +Ativos” e início da pausa de verão
<b>De 27 jul. a 1 set. 2023</b>	Pausa de verão
<b>4 set. 2023</b>	Reinício das atividades
<b>1 out. 2023</b>	Atividade Pontual: Dia Internacional do Idoso
<i>a definir</i>	Avaliações intermédias
<b>De 18 dez. 2023 a 5 jan. 2024</b>	Pausa de Natal/Inverno
<b>8 jan. 2024</b>	Reinício das atividades
<b>30 abr. 2024</b>	Término das Inscrições dos Participantes e Promotores Locais
<b>26 jul. 2024</b>	Cerimónia de Encerramento (Dia dos Avós)
<i>a definir</i>	Avaliações finais

\* a previsão das datas e respetivas atividades (regulares, complementares ou pontuais) está sujeita a confirmação.

# ORGANIZAÇÃO ESTRATÉGICA DO PROGRAMA

*Para Promotores Locais, Parceiros  
e Parceiros Estratégicos*

A 16ª edição do Atividade Sénior organiza-se por 5 Eixos Estratégicos, subdivididos por blocos em função da tipologia/objetivo de intervenção.



## Eixo 1 | Atividades

Deste eixo fazem parte os diferentes blocos que correspondem à génese do Programa, nomeadamente através da oferta de aulas de exercício físico e iniciativas de promoção para a atividade física. Este eixo, por sua vez, subdivide-se em 3 blocos, designadamente:



### BLOCO 1 | Atividades Regulares

O Bloco 1 integra as atividades principais e mais regulares do Programa, com a realização de aulas de exercício físico de: 50 minutos, no caso de grupos Muito Ativos, Ativos ou Menos Funcionais; ou 30 minutos, no caso de grupos Frágeis e/ou Muito Frágeis (integrados em ERPI); com uma frequência de, respetivamente, 2 a 3 vezes por semana ou 3 a 4 vezes por semana, organizadas por grupos e devidamente orientadas por um/a Técnico/a de Exercício Físico.

*Nota: Para informações mais detalhadas acerca deste bloco deverá consultar o capítulo "ORGANIZAÇÃO DO(S) GRUPO(S) E INSCRIÇÕES DOS PARTICIPANTES".*

## **BLOCO 2 | Atividades Complementares**

O Bloco 2, criado pela primeira vez em 2016, é de participação facultativa pelos inscritos no Programa e integra atividades que visam a diversificação das já disponíveis no bloco de Atividades Regulares, o aumento da frequência semanal de prática de exercício físico dos Participantes e a adesão/divulgação junto de outros públicos-alvo que não estejam integrados no programa. Estas atividades complementam as promovidas no Bloco 1 e, para tal, deverá ser considerado:

- que estas atividades são cumulativas às Atividades Regulares, não podendo o Participante proceder à inscrição exclusivamente no bloco 2;
- quando disponível, os Participantes interessados deverão formalizar a sua inscrição na Divisão de Desporto, Saúde e Juventude, podendo fazê-lo exclusivamente num horário de cada Atividade Complementar disponível;
- o limite máximo de Participantes será definido em função da lotação máxima do local de aula;
- em função da adesão e se necessário, serão organizadas listas de espera para as atividades/dias/horários, ficando sequencialmente organizada em função da data de inscrição. Mediante uma forte adesão, e sempre que se justifique, podem ser criados novos horários (com um número mínimo a definir de acordo com a tipologia e local de atividade) como resposta à(s) lista(s) de espera;
- ao longo de toda a edição serão efetuados controlos de assiduidade a cada atividade/horário e serão excluídos destas todos os Participantes que não apresentem um mínimo de 50% de assiduidade (em articulação com o/a Técnico/a de Exercício Físico responsável).

Estas atividades iniciam a partir de abril de 2023, no âmbito da Semana da Atividade Física.

No caso de uma procura justificada por parte de Participantes de mesmo grupo/Promotor Local/Freguesia, poderá ser avaliada, mediante disponibilidade e sempre que se justifique, a descentralização pontual ou regular destas atividades.

## **BLOCO 3 | Atividades Pontuais**

Durante a 16ª edição, o Município, em colaboração com os diversos Parceiros, promove Atividades Pontuais que visam permitir o acesso dos Participantes a atividades diversificadas, com um forte cariz de socialização e de aumento da notoriedade do Programa.

No caso de atividades pontuais organizadas diretamente pelos Parceiros e/

ou Promotores Locais, poderá o Município de Viseu, sempre que possível e mediante deferimento prévio, proceder ao apoio não financeiro de iniciativas que visem a concretização dos objetivos deste bloco 3.

*Nota: qualquer pedido de apoio carece de prévia informação ao Município de Viseu para análise e posterior decisão.*

## EIXO 2 | Promoção da Literacia

Deste eixo estratégico fazem parte todas as ações de sensibilização, realizadas com o apoio dos Parceiros Estratégicos, assim como todas as ações, campanhas, boletins informativos ou outros que promovam a literacia dos Participantes, na prossecução do objetivo de promoção para um envelhecimento mais informado, assim como de todos os integrados no Programa.



### BLOCO 4 | Ações de Sensibilização

Fruto das parcerias celebradas pelo Município de Viseu com os Parceiros Estratégicos, são organizadas ações de informação/sensibilização descentralizadas nas áreas da Educação para a Saúde, Defesa do Consumidor, Alimentação Saudável, entre outros temas, nas várias freguesias/localidades que manifestem interesse em receber estas iniciativas. Durante o decorrer do Programa, e após receção e validação das candidaturas dos Promotores Locais, serão comunicadas as datas e horários disponíveis ao longo da edição.

Sempre que se justifique, poderão algumas destas iniciativas ser frequentadas por pessoas que não os inscritos no Programa, por forma a aumentar a visibilidade do mesmo e a concretização dos objetivos de promoção da literacia na comunidade em geral.

### BLOCO 5 | Campanha de Literacia para a Saúde

A sensibilização para a escolha de hábitos de vida mais saudáveis, ao longo do dia-a-dia, será potenciada através de instrumentos de apoio, vocacionados, maioritariamente, para os Participantes, assim como campanhas de sensibilização e comunicação que promovam o paradigma das 24 horas em que “todos os movimentos contam”.

## **EIXO 3 | Formação**

Nesta edição, objetiva-se reativar as prioridades de formação e melhoria qualitativa do Programa, designadamente através da operacionalização de um “Plano de Formação do Programa Atividade Sénior” que promova a capacitação dos diferentes Profissionais envolvidos. Este plano de formação integrará o “6º Congresso de Envelhecimento Ativo: Atividade Física e Saúde” e formações pontuais, ao longo de toda a edição de 2023/2024.

## **EIXO 4 | Monitorização e Avaliação**

Deste eixo fazem parte todos os instrumentos de avaliação e monitorização do impacto do Programa e das suas atividades nos seus Participantes e comunidade, assim como instrumentos de avaliação da satisfação, entre outras variáveis inerentes à gestão do próprio Programa.

Com um histórico de várias edições, o Programa realiza um processo de monitorização e avaliação dos Participantes baseado num estudo de avaliação multidimensional (sob um paradigma biopsicossocial), valorizando a investigação científica e produção de informação na área do envelhecimento ativo. Os Parceiros, no âmbito da monitorização e investigação científica, são as Instituições de Ensino Superior cooperantes com o Programa.



## **EIXO 5 | “Vida em Comunidade”**

Deste eixo fazem parte todas as ações que potenciem o aumento dos contactos sociais dos Participantes, com objetivos prioritários na promoção da intergeracionalidade, inclusão, solidariedade e desmistificação de preconceitos, o combate ao isolamento/solidão, assim como na capacitação dos seniores: “facilitar a vida em comunidade”.

Para tal, serão desenvolvidos, em parceria com a comunidade, ateliers, iniciativas culturais ou artísticas, visitas interpretativas, entre outras. Estas serão sujeitas a inscrição e serão realizadas, idealmente, com uma frequência mensal.

*“Os 17 objetivos de Desenvolvimento Sustentável são a nossa visão comum para a Humanidade e um contrato social entre os líderes mundiais e os povos. São uma lista das coisas a fazer em nome dos povos e do planeta e um plano para o sucesso”.*

**Ban Ki-moon**  
*Antigo Secretário-Geral das Nações Unidas*

O nosso compromisso com os ODS, particularmente:





# COMPETÊNCIAS DAS ENTIDADES ENVOLVIDAS NO PROGRAMA ATIVIDADE SÉNIOR

*Para Promotores Locais, Parceiros e Parceiros Estratégicos*

## Município de Viseu

- Contratação de um Seguro de Acidentes Pessoais para os Participantes, de acordo com o Decreto-Lei 10/2009 - Seguro Desportivo;
- Análise das candidaturas dos potenciais Promotores e, após validação de todos os elementos de instrução que a constituem, formalização da proposta de protocolo de colaboração para o desenvolvimento das atividades;
- Organização e gestão da base de dados com todas as inscrições, grupos, horários, entre outros;
- Distribuição de kits de material desportivo para o apoio ao desenvolvimento das Atividades Regulares;

*Nota: Numa perspetiva de sustentabilidade e rentabilização dos materiais disponíveis, proceder-se-á à distribuição do número de kits equivalente ao número de TEF.*

- Cedência de material desportivo diversificado, de forma pontual e mediante pedido prévio;
- Organização de todo o processo de imagem, comunicação e promoção do Programa;
- Organização da Apresentação Pública, Aula Inaugural e Cerimónia de Encerramento;
- Organização de Atividades Pontuais e iniciativas do Eixo “Vida e Comunidade”;
- Coordenação das ações de Promoção para a Literacia;
- Disponibilização gratuita de Instalações Desportivas de Gestão Municipal, mediante disponibilidade e solicitação prévia;
- Cumprimento dos normativos legais inerentes à utilização de Instalações Desportivas de Gestão Municipal;
- Apoio administrativo aos Promotores Locais, designadamente no processo de candidatura, entrega de documentação, acompanhamento e dúvidas ao longo de toda a edição, verificação do relatório final, entre

outros e de acordo com a disponibilidade prévia;

- Produção e difusão, pela rede de Parceiros, de Notas Informativas para divulgação pela rede de Parceiros com informações importantes acerca do funcionamento do Programa;
- Organização de ações de formação dirigidas a Técnicos de Exercício Físico, Profissionais da área Social, Gerontologia, Saúde, entre outros;
- Gestão do Eixo de avaliação e monitorização, em articulação com os Parceiros Estratégicos e a Comissão Técnico-científica do Programa.

## **Parceiros Estratégicos**

- Divulgar o Programa nas suas ações/área de intervenção;
- Colaborar na definição e operacionalização do plano de ações de sensibilização, dirigido aos Participantes;
- Colaborar na operacionalização do eixo de Promoção para a Literacia, nomeadamente na produção de conteúdos para instrumentos e campanhas de comunicação direcionadas para o público-alvo do Programa;
- Participar no Plano de Formação do Programa, respondendo às necessidades relacionadas com a formação de Profissionais que intervenham nesta área;
- Colaborar na definição e operacionalização do Eixo de Avaliação e Monitorização, de acordo com os objetivos de investigação de cada Instituição.

## **Parceiros: Juntas de Freguesia**

- Definição e angariação de Promotores Locais na sua área de abrangência territorial;
- Colaboração no processo de candidatura dos Promotores Locais da sua área de intervenção, assim como o apoio na organização do Programa na freguesia;
- Divulgação local do Programa e acompanhamento regular das atividades na sua freguesia;
- Colaboração com os Promotores Locais ao nível da cedência de espaços para as atividades, entre outros;
- Apoio na divulgação das iniciativas junto dos Participantes da sua freguesia;
- Apoio na identificação de potenciais Participantes, inclusive na identificação de situações excecionais e de acordo com os critérios estabelecidos.

## Promotor Local: Associações, Clubes, IPSS, ERPI, entre outros

- Instrução do processo de candidatura com todos os documentos obrigatórios solicitados pelo Município;
- Cumprimento das suas obrigações fiscais e para com a Segurança Social, prestando consentimento expresso para a consulta da respetiva situação tributária e contributiva pelos serviços do Município;
- Confirmação do cumprimento de todos os normativos legais no que concerne às instalações onde decorrem as atividades, incluindo seguros de responsabilidade civil, Medidas de Autoproteção (Decreto-Lei n.º 220/2008, de 12 de novembro, complementado pela Portaria n.º 1532/2008, de 29 de dezembro), entre outros;
- Organização de todo o processo de inscrições dos seus Participantes e organização dos grupos;
- Definição dos horários, dias e locais das aulas;
- Definição, em articulação com o Município, do limite máximo de Participantes que poderão integrar o(s) grupo(s) no espaço de prática da sua responsabilidade;
- Seleção e contratação do(s) Técnico(s) de Exercício Físico responsável(eis) pelo enquadramento técnico das atividades por ele desenvolvidas (Bloco 1 do Eixo 1- Atividades);
- Acompanhamento de todas as atividades desenvolvidas sob sua gestão, promovendo a sua completa gestão e monitorização;
- Envio mensal (até ao dia 8 de cada mês) da tabela de assiduidade atualizada com todos os Participantes do(s) grupo(s) sob sua gestão;
- Comunicação atempada de qualquer alteração ao normal funcionamento das suas atividades (alterações pontuais de aulas, aulas não realizadas, alterações de locais de aula, entre outras);
- Colaborar na divulgação e operacionalização do Eixo de Avaliação e Monitorização do Programa, nomeadamente na sensibilização dos seus Participantes para a sua importância, na distribuição de materiais/questionários, entre outros a definir entre o Município e o Promotor Local;
- Prestar todas as informações e apresentar todos os documentos solicitados pelo Município, como entidade competente pelo acompanhamento e controlo da execução do Protocolo de Colaboração celebrado entre as entidades envolvidas;
- Envio de relatório final de execução e avaliação do Programa, devendo conter o balanço financeiro dos grupos geridos pela entidade e anexando todos os documentos obrigatórios, designadamente comprovativos de despesa, entre outros a comunicar atempadamente pelo Município de Viseu (através de Nota Informativa). A entrega deste documento final deverá ser formalizada até dia 1 de setembro de 2024.

# ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS E IDOSOS

PARA UM CORPO E MENTE SAUDÁVEIS

PARA MANTER FORTES OS SEUS OSSOS E ARTICULAÇÕES

PARA REDUZIR O SEU RISCO DE QUEDA

SEJA ATIVO/A

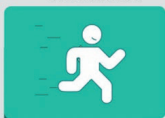
PASSE MENOS TEMPO SENTADO/A

FORTALEÇA-SE

MELHORE O EQUILÍBRIO

INTENSIDADE VIGOROSA

INTENSIDADE MODERADA



CORRIDA



CAMINHADA



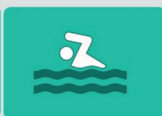
DESPORTOS



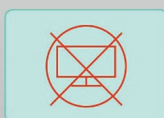
BICICLETA



SUBIR ESCADAS



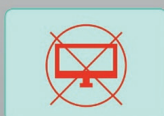
CORRIDA



VER TV



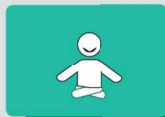
SOFÁ



COMPUTADOR



GINÁSIO



IOGA



CARREGAR SACOS



DANÇAR



TAI CHI



EX. UNIPODAIS

INTERROMPA O TEMPO SENTADO/A

PELO MENOS 2 DIAS POR SEMANA

Acumule **150** minutos de atividade física moderada ao longo da semana

Seg	21 min x 7 dias	30 min x 5 dias	50 min x 3 dias
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sab			
Dom			

Fazer alguma atividade física é muito melhor do que não fazer nenhuma. Há dezenas de opções ao seu dispor para ser ativo/a.

Inicie com pequenos volumes / intensidades e vá aumentando gradualmente. Saiba que apenas 10 minutos diários de atividade física moderada já confere benefícios para a saúde?

**NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR! Qual é a sua atividade física ou desporto favorito? Que atividade física pode fazer hoje?**

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

# ORGANIZAÇÃO DO(S) GRUPO(S) DAS ATIVIDADES REGULARES E INSCRIÇÕES DOS PARTICIPANTES

## *Para Promotores Locais*

As atividades disponibilizadas pelos Promotores Locais são as referentes ao Bloco 1 - ATIVIDADES REGULARES - do Eixo 1 (Atividades). Desta forma, o Promotor Local desenvolverá atividades de treino multicomponente e, quando aplicável, de hidroginástica.

*Nota: a atividade de hidroginástica não está disponível para grupos integrados em ERPI.*

*Nota: a atividade de hidroginástica será validada em função da disponibilidade dos horários das Piscinas Municipais do Fontelo e da Escola Municipal de Natação.*

## 1 | Como procedo à organização do meu grupo?

As atividades desenvolvidas integram aulas de treino multicomponente e, se optado pelo Promotor Local, de hidroginástica. Estas atividades têm a duração de 50 minutos, com uma frequência de 2 a 3 vezes por semana.

No caso de uma ERPI, serão desenvolvidas atividades de treino multicomponente, com duração máxima da atividade de 30 minutos e com uma frequência de 3 a 4 vezes por semana.

### **a) Nível de Aptidão Física-Funcional dos participantes/grupos**

Sempre que exequível e se justifique, os grupos de atividade devem ser organizados em função dos objetivos definidos e de acordo com um perfil/nível global de aptidão física-funcional dos Participantes. Desta forma, poderão os Promotores passar a ter os seus grupos organizados, quando exequível e se justifique, num de 4 níveis:

#### **NÍVEL A - Participantes Muito Ativos**

São, na sua maioria, Participantes com um passado de prática de exercício físico, que se identificam com um estilo de vida muito ativo, demonstram uma aptidão física-funcional superior à identificada para a faixa etária e não apresentam patologias que obriguem à adaptação das atividades (cumprindo,

sempre, o princípio da individualidade do treino).

Não apresentam dificuldades na realização das tarefas de vida diária e, em contexto de aula, demonstram uma performance muito ativa, permitindo um maior ritmo e fluidez (nas transições) na aula.

### **NÍVEL B - Participantes Ativos**

Os Participantes ativos são os utentes do Programa que vivem de forma independente e funcional e realizam a sua vida diária de forma natural. Descrevem que executam as tarefas do dia-a-dia sem ou com uma pequena dificuldade.

São, na sua maioria, Participantes com patologias associadas (nomeadamente cardiovasculares, metabólicas, entre outras) mas que não apresentam maiores dificuldades de deslocação, manipulação ou outras tarefas em contexto de aula (transição, entre outras) e cujo programa de treino necessita de pequenas adaptações, mas sem limitações muito significativas.

### **NÍVEL C - Participantes Menos Funcionais**

Maioritariamente, são Participantes com maior idade cronológica, com patologias crónicas limitadoras (nomeadamente cardiovasculares, pulmonares, metabólicas, osteoarticulares, entre outras) e que necessitam de muitas adaptações para a prática de exercício físico. Realizam as tarefas de forma mais lenta, demonstram dificuldades em concretizar tarefas de deslocamentos e/ou necessitam de um auxiliar de marcha, demonstrando um maior risco de queda em testes funcionais.

### **NÍVEL D - Participantes Frágeis ou Muito Frágeis**

Na continuidade da descrição do nível C (Participantes Menos Funcionais): a este grupo pertencem os Participantes residentes em Lares ou os que, apesar de residirem nas suas casas, estão inseridos em Centros de Dia. São Participantes que precisam de apoio e descrevem maiores dificuldades em realizar as tarefas da vida diária, necessitam de muitas adaptações para a prática de exercício físico e cujos objetivos passam, primordialmente, pela estimulação e melhoria da execução de atividades motoras básicas para evitar a dependência física e cognitiva.

Não sendo de carácter obrigatório, deverá ser efetuado um aconselhamento a todos os Participantes para que efetivem a sua inscrição num grupo adaptado ao seu nível de aptidão física-funcional.

## **b) Periodicidade**

Os Promotores Locais terão de optar, no ato de candidatura e de acordo com a tipologia de Participantes, pela seleção de 1 das 6 hipóteses de organização do(s) grupo(s):

## GRUPOS MUITO ATIVOS, ATIVOS OU MENOS FUNCIONAIS

### **Grupos com 2 aulas semanais**

H1: opção de 2 aulas em pavilhão/sala

H2: opção de 1 aula de hidroginástica e 1 em pavilhão/sala

### **Grupos com 3 aulas semanais**

H3: opção de 3 aulas em pavilhão/sala

H4: opção de 1 aula de hidroginástica e 2 em pavilhão/sala

## GRUPOS FRÁGEIS E/OU MUITO FRÁGEIS (INTEGRADOS EM ERPI)

### **Grupos com 3 aulas semanais**

H1: opção de 3 aulas em ERPI e/ou CD

### **Grupos com 4 aulas semanais**

H2: opção de 4 aulas em ERPI e/ou CD

***Nota:** as aulas devem ser em dias alternados e deverá sempre ser tido em consideração a vontade manifestada pelos Participantes.*

***Nota:** as aulas dos grupos Frágeis e/ou Muito Frágeis poderão ser em dias consecutivos, havendo uma adequação do Programa de treino desenvolvido.*

***Nota:** a duração das aulas de hidroginástica poderá ser alterada de acordo com o número de grupos a candidatar e os horários disponíveis nas Piscinas Municipais do Fontelo para as épocas desportivas 22/23 e 23/24.*

## c) Locais de Aula

Os locais de aula são propostos pelos Promotores Locais, devendo estes ser adequados para as atividades a realizar e em função do número máximo de inscritos no grupo, calculados ao nível da área disponível, segurança, acessibilidade e higiene.

***Nota:** O Município de Viseu disponibiliza as Instalações Desportivas de Gestão Municipal, mediante disponibilidade de horários.*

As Instalações onde decorrem as atividades deverão cumprir todas as exigências legais e condições de segurança, nomeadamente as relativas às Medidas de Autoproteção (Decreto-Lei n.º 220/2008, de 12 de novembro, complementado pela Portaria n.º 1532/2008, de 29 de dezembro), seguros de responsabilidade civil, entre outros.

## d) Constituição dos Grupos e Listas de Espera

Cada grupo deverá ter um mínimo de 12 Participantes, devendo o limite máximo ser estabelecido de acordo com o estrito cumprimento da lotação do espaço físico onde decorre a atividade. Contudo, os grupos nunca poderão ultrapassar as 27 inscrições ativas (aplicável para grupos Muito Ativos, Ativos e Menos Funcionais).

No caso dos grupos Frágeis e Muito Frágeis (grupos integrados em ERPI), pela heterogeneidade dos seus participantes e da especificidade do trabalho

a desenvolver, define-se idealmente o número máximo de 15 Participantes.

**Nota:** *situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Viseu para análise e posterior informação.*

Depois de preenchido o número de vagas em cada grupo será criada, pelo Promotor Local, uma lista de espera, cujo preenchimento deve ser por ordem cronológica de inscrição. Esta lista de espera deverá ser comunicada ao Município de Viseu para que possa acompanhar a sua evolução.

No caso de desistência de algum Participante o Promotor Local contactará, de imediato, o primeiro em lista de espera.

Caso o número de interessados em lista de espera o justifique (mínimo de 12) poderá ser criado um novo grupo.

**Nota:** *situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Viseu para análise e posterior informação.*

## **e) Faltas e Exclusões**

O Município de Viseu, em articulação com o Promotor Local, reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de um participante do Programa nos seguintes casos:

- Em função dos níveis de assiduidade às aulas, sempre que se verifique:
  - » Ausência às aulas, de forma não justificada, pelo período de 4 semanas;
  - » Quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 5 períodos ao longo da edição- 31.05.2023; 26.07.2023; 30.11.2023; 29.03.2024; e 28.06.2024);
- Quando se verifiquem casos de conduta inapropriada junto dos Técnicos, Participantes ou demais intervenientes no Programa.

**Nota:** *após exclusão por falta de assiduidade às atividades, poderá o Participante voltar a requerer a sua inscrição mediante disponibilidade de vaga no grupo pretendido, sendo obrigatória, contudo, a aplicação de nova TUI.*

## **f) Registo de Assiduidade dos Participantes**

O Município de Viseu procederá à partilha de uma proposta de tabela universal, aplicável a todos os grupos, para registo da assiduidade de todos os Participantes.

Esta proposta de tabela (ficheiro Excel®) será partilhada com todos os envolvidos no Programa (Parceiros, Promotores e TEF) e deverá ser enviado mensalmente para o Município, devendo o Promotor Local realizá-los impreterivelmente até ao dia 8 de cada mês (com o registo da assiduidade até ao mês anterior) e após a confirmação dos dados expressos (designadamente o total de aulas mensal efetivamente realizado).

Pode o Promotor Local delegar esta tarefa no/a seu/sua Técnico/a de Exercício Físico, designadamente aquando do seu envio mensal, adicionando o conhecimento (vulgo cc) para a DDSJ.



*Nota: O envio da tabela de assiduidade deverá ser realizada para o email [atividadesenior@cmviseu.pt](mailto:atividadesenior@cmviseu.pt).*

## **g) Proposta de horários**

O Promotor Local deverá apresentar, aquando da sua candidatura (ver capítulo “PROCESSO DE CANDIDATURA A PROMOTOR LOCAL”), as propostas de horários/dias para as atividades que desenvolve, devendo ter como referenciais que:

### **GRUPOS MUITO ATIVOS, ATIVOS OU MENOS FUNCIONAIS**

1. as atividades decorrem em dias úteis (segunda a sexta-feira), entre as 8H (início) e as 20H30 (término);
2. as atividades deverão ser realizadas em dias interpolados, garantindo um intervalo de pelo menos 48 horas. Em situações excecionais, e desde que garantida a impossibilidade para alterações, poderão ser validadas aulas em dias consecutivos (cumprindo o mínimo de 24 horas de intervalo) para o caso de grupos com 3 aulas por semana e, das mesmas, apenas 2 sejam realizadas seguidas (exemplo: segunda-feira às 9H; terça-feira às 9H; a 3ª aula só poderá ser na quinta-feira ou sexta-feira);
3. não serão validadas propostas de atividades, para esta tipologia de grupo, com início entre as 12H30 e as 14H.

### **GRUPOS FRÁGEIS E/OU MUITO FRÁGEIS**

1. as atividades decorrem em dias úteis (segunda a sexta-feira), devendo a proposta de horários ser ajustada de acordo com o normal funcionamento da instituição e das atividades/rotinas já estabelecidas, garantindo-se desta forma que os 30 minutos de cada aula/atividade sejam efetivos;
2. no caso de grupos com 3 aulas por semana, as atividades deverão ser realizadas, idealmente, em dias interpolados. No caso de grupos com 4 aulas por semana, não se conseguindo garantir esse intervalo, deverão as atividades ser agendadas com um intervalo mínimo de 24 horas.

O Promotor Local, depois de validado o horário e iniciadas as atividades, pode solicitar, por escrito, a alteração do horário, procedendo-se posteriormente à sua análise. Se a alteração for validada pelo Município, a DDSJ informa o Promotor Local e a mesma entra em vigor a partir da semana seguinte à da comunicação da aceitação.

*Nota: qualquer alteração de horário só será validada após a auscultação e aceitação de todos os participantes inscritos no respetivo grupo.*

## **h) Alterações ou interrupção do normal funcionamento de atividades**

No caso de uma previsível alteração ao normal funcionamento das atividades, deverá o Promotor Local informar antecipadamente o Município, por email, comunicando expressamente o motivo do cancelamento/alteração de aula

e, se aplicável, a data da sua realização/“compensação”. Posteriormente, deverá o Município informar (através de contacto telefónico ou envio de sms) todos os Participantes do(s) grupo(s) em causa a comunicar a sua não realização.

No caso de uma alteração de ordem imprevista e de força maior, deverá o Promotor Local comunicar, assim que possível, a não realização da atividade ao Município. Posteriormente, se justificável e após articulação/validação expressa do Município, proceder-se-á ao reagendamento da mesma.

## 2 | Como se processa a inscrição dos participantes?

Cada Participante apenas se pode inscrever num grupo do Bloco 1 - Atividades Regulares (Eixo 1 – Atividades), sendo possibilitada a posterior inscrição noutras atividades, mediante o cumprimento das regras e procedimentos definidos para cada uma.

*Nota: não é possível a inscrição nos diferentes blocos do programa sem a inscrição prévia no Bloco das Atividades Regulares.*

No processo de inscrição os Participantes têm de entregar os seguintes documentos:

- ficha de inscrição, devidamente preenchida e assinada pelo Participante (modelos a disponibilizar pela CMV);
- apresentar o seu Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão do Participante, para validação dos dados pelo Promotor Local;
- efetuar o pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI), ou;
- se solicitada a isenção da TUI, apresentar a declaração da Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social da Câmara Municipal de Viseu a comprovar a validação desse pedido.

Os Promotores Locais, não podendo exigir a entrega de uma cópia do Bilhete de identidade/Cartão de Cidadão, devem solicitar a sua apresentação no sentido de confirmar a idade e área de residência do Participante.

*Nota: quando os Participantes não souberem assinar deve o Promotor Local assinalar que “não sabe assinar” e certificar-se da identidade, escrevendo nesse local “confirmado e verificado de acordo com o bilhete de identidade/cartão do cidadão” e assinando, o Promotor, a ficha.*

No processo de inscrição os Participantes têm de entregar os seguintes documentos:

- ficha de inscrição, devidamente preenchida e assinada pelo Participante (modelos a disponibilizar pela CMV);
- apresentar o seu Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão do Participante, para validação dos dados pelo Promotor Local;

- efetuar o pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI), ou;
- se solicitada a isenção da TUI, apresentar a declaração da Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social da Câmara Municipal de Viseu a comprovar a validação desse pedido.

Os Promotores Locais, não podendo exigir a entrega de uma cópia do Bilhete de identidade/Cartão de Cidadão, devem solicitar a sua apresentação no sentido de confirmar a idade e área de residência do Participante.

*Nota: quando os Participantes não souberem assinar deve o Promotor Local assinalar que “não sabe assinar” e certificar-se da identidade, escrevendo nesse local “confirmado e verificado de acordo com o bilhete de identidade/cartão do cidadão” e assinando, o Promotor, a ficha.*

O processo de inscrições é entregue, pelo Promotor Local, à Divisão de Desporto, Saúde e Juventude, contendo todas as fichas de inscrição devidamente preenchidas e validadas. Após a inserção de todas as inscrições, proceder-se-á à comunicação ao Promotor Local da possibilidade de início das atividades. Posteriormente a esta fase, todas as novas inscrições passarão a ter efeito na semana seguinte à da entrega da respetiva ficha de inscrição na DDSJ: exemplo, se uma inscrição é entregue num dia de uma determinada semana, o participante poderá iniciar as suas Atividades Regulares apenas na 1ª aula disponível da semana seguinte.

*Nota: devem os Promotores Locais ficar com cópias de todos os documentos entregues na Divisão de Desporto, Saúde e Juventude do Município de Viseu.*

### 3 | Deverá o Participante proceder a um exame médico prévio?

Não tendo caráter obrigatório, o Município de Viseu aconselha que todos os Participantes possam consultar o/a seu/sua Médico/a de Família/Assistente no sentido de realização de uma avaliação médica prévia.

Cada Participante, aquando da sua inscrição, formaliza o preenchimento do Termo de Responsabilidade, de acordo com o n.º2 do artigo 40º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º5/2007, de 16 de janeiro).

### 4 | Qual o valor da Taxa Única de Inscrição (TUI)?

Os Participantes do Programa, exceto nos casos a seguir identificados, terão de proceder ao pagamento de uma única taxa de participação que lhes permitirá, ao longo de todo a edição, frequentar as diferentes atividades que o Programa dinamiza. A TUI deverá ser paga no ato de inscrição junto do Promotor Local, de forma completa ou faseada (em 2 tranches, por exemplo, devendo esta possibilidade ser validada e controlada pelo Promotor Local).

Para a 16ª edição a TUI será, ao longo do ano de 2023, de 40€. Para todos os que se inscrevam a partir de janeiro em 2024, inclusive, a taxa será de 20€ (com acesso apenas aos últimos meses).

Contudo, esta TUI não se aplicará, a par das edições transatas:

- no caso dos Participantes dos Grupos Frágeis e/ou Muito Frágeis que estão integrados em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, devendo esta ser consideradas como não pagantes;
- ou no caso de insuficiência económica devidamente comprovada.

## 5 | Qual o procedimento para o pedido de isenção da TUI?

Não sendo possível manter o critério de apresentação do documento de isenção por insuficiência económica das taxas moderadoras do Serviço Nacional de Saúde (SNS), optou o Município por validar esta isenção a todos os Participantes que façam parte de um agregado familiar onde quem suporta a família não tenha um rendimento médio mensal acima de 760€.

Assim, os Participantes que pretendam solicitar a isenção da TUI deverão dirigir-se à Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social (situada na Rua João Mendes, N.º 51, 2.º andar), apresentando:

1. cartão de Cidadão / B.I + NIF de todos os elementos do agregado familiar;
2. atestado da Junta de Freguesia com a composição do agregado familiar e comprovativo de morada;
3. comprovativo dos rendimentos do agregado familiar ou, em caso de não existirem rendimentos, comprovativo da Segurança Social;
4. em caso de haver pessoas desempregadas no agregado familiar, inscritas no Centro de Emprego, apresentarem declaração;
5. consulta ao património dos elementos do agregado familiar - Repartição das Finanças.

Será automaticamente recusada a isenção da TUI para os Participantes que apresentem Bens Patrimoniais que:

- no caso dos bens imóveis o valor patrimonial tributário global da totalidade dos prédios rústicos e urbanos não poderá ser superior ao valor de referência para isenção de pagamento do Imposto Municipal sobre Imóveis (IMI) de prédios de reduzido valor patrimonial de sujeitos passivos de baixos rendimentos.
- no caso dos bens móveis sujeitos a registo (veículos automóveis, embarcações e aeronaves), o seu montante total por agregado familiar não poderá ser superior a 60 vezes o Indexante de Apoios Sociais.

Nota: a isenção do pagamento da TUI concedida pelo Município de Viseu poderá ser cancelada quando não cumpridos os níveis mínimos de assiduidade exigidos para o programa.

## **6 | Existe algum procedimento para inscrições em caso de situações excecionais?**

Em parceria com o ACES Dão Lafões, poderão ser consideradas situações excecionais desde que devidamente comprovadas e tendo com conta os critérios definidos entre as duas instituições:

1. obrigatoriedade da referenciação por parte do/a Médico/a de Família (ou Médico/a Assistente), devendo o pedido ser formalizado com a devida fundamentação com base no historial médico/situação clínica (e não apenas numa declaração genérica de recomendação para a prática de atividade física) que comprove a excecionalidade da situação e para o qual o exercício físico, como ferramenta de intervenção não farmacológica e de impacto biopsicossocial, é determinante;
2. seguida da avaliação, por parte do Município de Viseu, da situação socioeconómica do/a Munícipe, do enquadramento social e das respostas existentes na comunidade de proximidade;
3. obrigatoriamente, ser residente no concelho de Viseu e com idade igual ou superior a 40 anos.

*Valorizamos e potenciamos o trabalho em rede realizado com as instituições locais. É nesta estratégia de abordagem intersectorial e multifatorial que procuramos encontrar as ações e medidas ajustadas para atingirmos os objetivos que, todos enquanto comunidade, nos propomos: aumentar os níveis de atividade física da população e redução dos comportamentos sedentários nas rotinas diárias, procurando respeitar e seguir as recomendações mais recentes da Organização Mundial de Saúde.*

# PROCESSO DE CANDIDATURA A PROMOTOR LOCAL

*Para Promotores Locais*

## 1 | Formalização da candidatura

Numa 1ª FASE o processo de candidatura a Promotor Local da 16ª edição do Atividade Sénior deve ser instruído junto da Divisão de Desporto, Saúde e Juventude, obrigatoriamente com os seguintes documentos:

1. Formulário de Candidatura a Promotor Local, devidamente preenchido e assinado, com indicação do número de grupos, horários, locais de atividade, distância, enquadramento técnico, entre outras informações;<sup>(modelo a disponibilizar pela CMV)</sup>
2. Documentos que comprovam o bom funcionamento da entidade candidata, designadamente no caso das Associações locais, Clubes Desportivos e IPSS. A saber:
  - Ata de eleição dos Corpos Sociais;
  - Último Relatório de Atividades e Contas e Parecer do Conselho Fiscal com respetiva Ata de Aprovação em Assembleia Geral;
  - Quando aplicável, declaração/comprovativo com informação da delegação de competência para a assinatura do protocolo de colaboração;
3. Declaração de não dívida ou Declaração de consentimento de consulta ao Município de Viseu da situação tributária na Autoridade Tributária (Finanças);
4. Declaração de não dívida ou Declaração de consentimento de consulta ao Município de Viseu da situação tributária na Segurança Social;
5. Comprovativos que habilitam a proposta de Técnico/a de Exercício Físico responsável pelo enquadramento técnico de cada grupo;
6. Comprovativo de IBAN/NIB da Entidade, emitido pela respetiva entidade bancária.

**Nota:** no caso das entidades candidatas que procederem à inscrição completa no Registo Municipal de Clubes do respetivo ano de candidatura, dispensa-se a entrega dos documentos acima referenciados nos pontos 2, 3, 4 e 6.

**Nota:** as candidaturas devem ser formalizadas, via email, para [atividadesenior@cmviseu.pt](mailto:atividadesenior@cmviseu.pt) ou entregues presencialmente na DDSJ (situada no Pavilhão Cidade de Viseu), devendo o Promotor Local proceder ao seu agendamento prévio.

Depois de validadas todas as informações no que concerne instrução da

candidatura, proceder-se-á, desde que cumpridos os pressupostos definidos para a 1ª fase, à formalização da inscrição do Promotor Local aquando da entrega, numa 2ª FASE:

- da previsão de orçamento para o desenvolvimento das atividades Modelo a disponibilizar pela CMV;
- de todas as fichas de inscrição dos Participantes;

*Nota: podem ser entregues, até à data de 30 de abril de 2024, novas candidaturas de Promotores Locais. Após validação, pelo Município de Viseu, estes Promotores estarão aptos a iniciar novos grupos.*

Depois de validadas as informações prestadas na 2ª fase da candidatura, o Município de Viseu comunica ao Promotor Local a data de início das atividades do grupo(s) em causa, devendo o Promotor Local proceder à comunicação aos seus Participantes. Poderá o Município de Viseu, e aplicável apenas no caso de Participantes inscritos em grupos de perfil “Muito Ativo, Ativo ou Menos Funcional”, proceder ao envio de uma comunicação (via sms) acerca do início das atividades.

## 2 | Requisitos para proposta do Enquadramento Técnico pelos Promotores Locais

Juntamente com a entrega do formulário de candidatura e dos respetivos documentos obrigatórios, devem os Promotores Locais indicar o nome do/a Técnico/a de Exercício Físico (TEF) responsável pelo enquadramento técnico, entregando os respetivos documentos comprovativos (Certificados de Habilitações, TPTEF, Curriculum Vitae, certificados de formação/experiência profissional relevante para a área).

São, para a 16ª edição, requisitos obrigatórios:

1. Licenciatura na área das Ciências do Desporto, Educação Física ou Atividade Física;
2. Título Profissional de Técnico de Exercício Físico (de acordo com o Decreto de Lei 39/2012);

E como requisito preferencial:

- Experiência profissional em edições anteriores do Programa Atividade Sénior;
- Experiência profissional noutros programas comunitários de promoção para a atividade física com população sénior;
- Formação especializada na área do Envelhecimento Ativo e/ou Atividade Física/Exercício Físico/Clínico e Saúde, designadamente formação graduada (pós-graduação, mestrado e/ou doutoramento) e/ou formação contínua relevante, com um mínimo de 50 horas, obtida nos últimos 5 anos.



**Nota:** por solicitação expressa do Promotor Local, pode o Município de Viseu disponibilizar contactos de TEF que, antecipadamente, o tenham autorizado.

**Nota:** serão consideradas propostas que não cumpram os preferenciais quando, por manifesta impossibilidade, não se consiga validar o início das atividades do(s) grupo(s) por incapacidade de apresentação de TEF que assegure o enquadramento técnico.

### 3 | Protocolo de Colaboração

É celebrado, entre o Município de Viseu, a Junta de Freguesia da área de intervenção e o Promotor Local, um protocolo de colaboração que define, entre outras, as competências e responsabilidades das diferentes entidades, assim como do apoio financeiro disponibilizado para o desenvolvimento das atividades.

#### **Enquadramento legal**

*Nos termos do disposto nas alíneas f), g) e m) do artigo 23.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que aprova, entre outros, o regime jurídico das autarquias locais, o Município tem atribuições nos domínios dos tempos livres e do Desporto, da Saúde e da promoção do desenvolvimento;*

*Compete à Câmara Municipal de Viseu, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro;*

*Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do citado diploma legal, compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;*

### 4 | Apoio Financeiro do Município de Viseu

O Município de Viseu apoia financeiramente os Promotores Locais, através de protocolo de colaboração, num valor de 8,50€ a 16,5€ por atividade/aula. O valor do apoio financeiro é calculado em função do tempo de aula e da distância da localidade onde se desenvolve ao centro da cidade de Viseu (Praça da República, Rossio), assim:

1. Para aulas de 30 minutos:
  - aulas até 5 km de distância: 8,50€/aula
  - aulas entre 5 e 10 km de distância: 10€/aula
  - aulas entre 10 e 20 km de distância: 11€/aula
  - aulas com mais de 20 km de distância: 12,50€/ aula
2. Para aulas de 50 minutos:
  - aulas até 5 km de distância: 12,50€/ aula
  - aulas entre 5 e 10 km de distância: 14€/ aula

- aulas entre 10 e 20 km de distância: 15€/ aula
- aulas com mais de 20 km de distância: 16,50€/ aula

As modalidades de transferência financeira para os Promotores Locais são definidas no protocolo de colaboração celebrado entre as partes.

*Nota: no caso de Promotores Locais cujo TEF esteja abrangido pelo regime de IVA, acrescerá ao valor do apoio por aula o correspondente valor (23%).*

## 5 | Gestão e Acompanhamento do Programa

É responsabilidade dos Outorgantes do protocolo de colaboração, designadamente do Município de Viseu e do Promotor Local, o acompanhamento integral das atividades desenvolvidas. Desta forma, deverá o Promotor Local identificar, aquando da sua candidatura, o/a responsável, na Instituição pelo acompanhamento e articulação direta com a DDSJ. Se houver alguma alteração, ao longo da edição, deve o Promotor Local informar de forma diligente, por escrito, o Município de Viseu.

Ao longo da edição serão propostas, pelo Município e em articulação com o Promotor Local, visitas aos locais e aulas; reuniões pontuais para avaliação e monitorização do Programa, designadamente para balanço das inscrições; relatórios intermédios de execução financeira; entre outros que cumpram os objetivos inerentes ao devido acompanhamento do cumprimento do protocolo de colaboração.

## 6 | Relatório Final

Para o desenvolvimento das atividades no âmbito do Programa Atividade Sénior, e desta forma abrangidas pelo apoio financeiro por parte do Município, é também competência do Promotor Local a entrega de um relatório final (obrigatório) de execução e avaliação do Programa.

São documentos obrigatórios, para formalizar a entrega deste documento:

- o preenchimento do Relatório Final modelo a disponibilizar pela CMV, incluindo o balanço financeiro dos grupos geridos pela entidade (receitas e despesas);
- a validação das atividades efetivamente realizadas, designadamente através da entrega do registo de assiduidade completo;
- os documentos probatórios de realização das despesas financiadas, designadamente os recibos de quitação emitidos pelo/a TEF responsável pelo enquadramento técnico, desde que obrigatoriamente emitidos no espaço temporal da 16ª edição.

A entrega deste documento final, devidamente assinado pelo Representante legal da Instituição, deverá ser formalizada até dia 1 de setembro de 2024.



*A Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 tem por base a Estratégia Global da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre Envelhecimento e Saúde, o Plano de Ação Internacional das Nações Unidas para o Envelhecimento e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda das Nações Unidas 2030.*



## AS 4 ÁREAS DE AÇÃO DA DÉCADA



**1. Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento.**



**2. Garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas.**



**3. Entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa.**



**4. Propiciar o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem.**

# CONTACTOS

## **Município de Viseu**

*Divisão de Desporto,  
Saúde e Juventude*

### **Gestor do Programa**

Ermelinda Afonso

### **Apoio Administrativo**

Virginia Simões

### **E-mail**

atividadeSenior@cmviseu.pt

### **Morada**

Pavilhão Cidade de  
Viseu, Rua do INATEL,  
Urb. Quinta do Bosque,  
3510-018 Viseu

### **Horário de Atendimento**

9H-12H30 / 14H-17H  
(2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira)

### **Telefone**

232 411 359

### **Telemóvel**

964 334 114

### **E-mail**

desporto@cmviseu.pt

*Mais informações em: [www.cm-viseu.pt](http://www.cm-viseu.pt) e na página [www.facebook.com/viseuativo](https://www.facebook.com/viseuativo)*

# ANEXOS

**- FORMULÁRIO DE CANDIDATURA A PROMOTOR LOCAL -****Dados da Instituição**

Nome da Instituição			
N.º de Identificação de Pessoa Coletiva		N.º Seg. Soc.	
Morada Completa			
Código Postal		Freguesia	
E-mail		Telefone	
		Telemóvel	
Nome do/a Presidente da Direção			
	Contacto		

**Dados do Outorgante do Protocolo de Colaboração**

(No caso do outorgante não ser o/a Presidente da Direção, quando aplicável, é obrigatório a entrega da declaração/comprovativo com informação da delegação de competência para a assinatura do protocolo.)

Nome do/a Presidente da Direção ou Representante Legal			
NIF		Cargo na Instituição	

**Responsável pelo Programa na Instituição**

(articulação com o Município de Viseu para a gestão diária do Programa)

Nome			
Cargo na instituição			
Telefone		Telemóvel	
		E-mail	

**Grupos a candidatar pela Instituição**

<b>Grupo 1</b>	Designação do Grupo							
	Tipologia de Grupo:	<input type="checkbox"/>	Grupo Muito Ativo, Ativo ou Menos Funcional (aulas de 50')					
		<input type="checkbox"/>	Com hidroginástica (horário a validar em função da disponibilidade)					
		<input type="checkbox"/>	Sem hidroginástica					
		<input type="checkbox"/>	Frágil ou Muito Frágil (aulas de 30')					
	<b>1ª Aula Semanal</b>		<b>2ª Aula Semanal</b>		<b>3ª Aula Semanal</b> <small>(Opcional para Grupos Muito Ativos, Ativos e Menos Funcionais)</small>		<b>4ª Aula Semanal</b> <small>(Opcional para Grupos Frágeis ou Muito Frágeis)</small>	
	Dia	Horário	Dia	Horário	Dia	Horário	Dia	Horário
	Local		Local		Local		Local	

## Grupo 2

Designação do Grupo 

Tipologia de Grupo:  Grupo Muito Ativo, Ativo ou Menos Funcional (aulas de 50')

- Com hidroginástica (horário a validar em função da disponibilidade)
- Sem hidroginástica

Frágil ou Muito Frágil (aulas de 30')

1ª Aula Semanal		2ª Aula Semanal		3ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Muito Ativos, Ativos e Menos Funcionais)</small>		4ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Frágeis ou Muito Frágeis)</small>	
Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>
Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>	

## Grupo 3

Designação do Grupo 

Tipologia de Grupo:  Grupo Muito Ativo, Ativo ou Menos Funcional (aulas de 50')

- Com hidroginástica (horário a validar em função da disponibilidade)
- Sem hidroginástica

Frágil ou Muito Frágil (aulas de 30')

1ª Aula Semanal		2ª Aula Semanal		3ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Muito Ativos, Ativos e Menos Funcionais)</small>		4ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Frágeis ou Muito Frágeis)</small>	
Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>
Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>	

## Grupo 4

Designação do Grupo 

Tipologia de Grupo:  Grupo Muito Ativo, Ativo ou Menos Funcional (aulas de 50')

- Com hidroginástica (horário a validar em função da disponibilidade)
- Sem hidroginástica

Frágil ou Muito Frágil (aulas de 30')

1ª Aula Semanal		2ª Aula Semanal		3ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Muito Ativos, Ativos e Menos Funcionais)</small>		4ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Frágeis ou Muito Frágeis)</small>	
Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>
Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>	

## Grupo 5

Designação do Grupo 

Tipologia de Grupo:  Grupo Muito Ativo, Ativo ou Menos Funcional (aulas de 50')

- Com hidroginástica (horário a validar em função da disponibilidade)
- Sem hidroginástica

Frágil ou Muito Frágil (aulas de 30')

1ª Aula Semanal		2ª Aula Semanal		3ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Muito Ativos, Ativos e Menos Funcionais)</small>		4ª Aula Semanal <small>(Opcional para Grupos Frágeis ou Muito Frágeis)</small>	
Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>	Dia <input type="text"/>	Horário <input type="text"/>
Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>		Local <input type="text"/>	

## Enquadramento Técnico

(consultar Manual do Parceiro e Promotor Local do Programa Atividade Sénior)

No caso de mais do que um/a Técnico/a, identificar o grupo de cada um/a

Grupo  Nome do/a Técnico/a

Contacto  Email

Documentos comprovativos:  Habilitação literária  Curriculum vitae  Título Profissional de Técnico de Exercício Físico  
(Entrega obrigatória dos documentos que comprovam os requisitos mínimos)  Certificados de formação contínua e relevante para a área de intervenção  Comprovativos de experiência profissional relevante para a área de intervenção

Grupo  Nome do/a Técnico/a

Contacto  Email

Documentos comprovativos:  Habilitação literária  Curriculum vitae  Título Profissional de Técnico de Exercício Físico  
(Entrega obrigatória dos documentos que comprovam os requisitos mínimos)  Certificados de formação contínua e relevante para a área de intervenção  Comprovativos de experiência profissional relevante para a área de intervenção

Grupo  Nome do/a Técnico/a

Contacto  Email

Documentos comprovativos:  Habilitação literária  Curriculum vitae  Título Profissional de Técnico de Exercício Físico  
(Entrega obrigatória dos documentos que comprovam os requisitos mínimos)  Certificados de formação contínua e relevante para a área de intervenção  Comprovativos de experiência profissional relevante para a área de intervenção

Data  |  |

Presidente da Junta de Freguesia

Presidente da Direção (Instituição)

Após o correto preenchimento deste Formulário de Candidatura, deverá o mesmo ser entregue na Divisão de Desporto, Saúde e Juventude, situada no Pavilhão Cidade de Viseu.

## A preencher pela Divisão de Desporto, Saúde e Juventude

Data de formalização da candidatura na DDSJ  |  |

### Documentos obrigatórios

- Última Ata de Eleição dos Corpos Sociais
- Último Relatório de Atividades e Contas e Parecer do Conselho Fiscal com respetiva Ata de Aprovação em Assembleia Geral
- Quando aplicável, declaração/comprovativo com informação da delegação de competência para a assinatura do protocolo
- Comprovativo de IBAN/NIB da Entidade, emitido pela respetiva entidade bancária
- Declaração de não dívida ou Declaração de consentimento de consulta ao Município de Viseu da situação tributária na Autoridade Tributária (Finanças)
- Declaração de não dívida ou Declaração de consentimento de consulta ao Município de Viseu da situação tributária na Segurança Social
- Comprovativos do enquadramento técnico
- Observações



MUNICÍPIO DE  
VISEUVISEU  
ATIVIDADE  
SÉNIORATIVIDADE  
SÉNIOR

2023/2024

16ª EDIÇÃO

## - FICHA INSCRIÇÃO PARTICIPANTE -

1ª Inscrição  Renovação No caso de renovação, qual era o seu grupo na edição anterior? 

### Dados do/a Participante

Nome Completo Morada Completa Código Postal  Freguesia NIF  N.º Bilhete de Identidade/ Cartão do Cidadão Data de Nascimento  Telefone  Telemóvel E-mail Centro de Saúde ou Unidade de Saúde Familiar 

### Contacto em caso de emergência

Nome Parentesco (se aplicável)  Telefone/Telemóvel 

### ⚠ Termo de responsabilidade (obrigatório)

A Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro, que aprova a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, estatui, no nº 2 do seu artigo 40º, no âmbito das atividades físicas e desportivas não federadas, “constitui especial obrigação do praticante assegurar-se, previamente, de que não tem quaisquer contraindicações para a sua prática”. Assim, deixa de ser obrigatório a apresentação de exame médico, cabendo ao praticante assegurar que não tem quaisquer contraindicações para o efeito. De acordo com o acima exposto:

Pretendo participar na 16ª edição do Programa Atividade Sénior, promovido pelo Município de Viseu, e declaro não possuir quaisquer contraindicações para a prática de atividade física e desportiva. Caso, no futuro, as condições atuais sejam alteradas, assumo a responsabilidade de informar o Município de Viseu.

Assinatura do/a Participante

# Consentimento expresso para tratamento de dados pessoais

(Regulamento EU n.º 2016/679)

Disposição sobre o tratamento de dados pessoais:

O Município de Viseu dispõe de atribuições no domínio da Educação, do Património, da Ciência e Cultura e dos Tempos Livres e Desporto.

Neste contexto, o Município de Viseu promove um Programa de promoção para um envelhecimento saudável denominado Atividade Sénior.

Nos termos do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), o Município de Viseu informa que todos os dados pessoais recolhidos – nome, n.º de contribuinte fiscal, n.º de telefone ou telemóvel (...) – serão incorporados num ficheiro e utilizados exclusivamente com a finalidade de criar as estritas e necessárias condições para o planeamento, a organização e a inscrição dos interessados na 16ª edição do Programa Atividade Sénior.

O Município de Viseu em caso algum comercializa ou cede a terceiros os dados recolhidos, sempre que não esteja em causa o cumprimento de obrigações legais.

Consentimento expresso (assinalar com uma cruz e assinar):

Autorizo que os meus dados pessoais sejam utilizados exclusivamente com a finalidade de formalizar a minha inscrição, permitindo as condições de planeamento e organização da 16ª edição do Programa Atividade Sénior;

Autorizo o envio de comunicações relacionadas com a atividade, ações e eventos que decorram no âmbito das competências do Município de Viseu e, mais concretamente, da Divisão de Desporto, Saúde e Juventude.

Assinatura do/a Participante

## Dados da Inscrição

(preenchimento exclusivo pelo **Promotor Local**)

Designação do Grupo

Data de Inscrição  |  |

Taxa Única de Inscrição:  Sim (40€)  Pedido de Isenção (entrega do comprovativo de isenção e ofício)

(No caso de grupos integrados em ERPI, não considerar o preenchimento deste campo.)

N.º Recibo  Data Recibo  |  |

Data de entrega da ficha de inscrição, pelo Promotor Local, na DDSJ  |  |

Assinatura do Promotor Local

Confirmo ter verificado, no ato de inscrição, a identidade e os dados pessoais do Participante, conforme BI ou CC, assim como do respetivo termo de responsabilidade e consentimento para tratamento dos seus dados pessoais.

## Dados da Inscrição

(preenchimento exclusivo pelo **Município de Viseu**)

N.º de Inscrição  Recebido em  |  |

Assinatura do Funcionário/a

## PERGUNTAS FREQUENTES

### 1. Quem se pode inscrever no Programa Atividade Sénior?

Residentes no concelho de Viseu, com idade igual ou superior a 55 anos.

**Nota:** Situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Viseu para análise e posterior informação.

### 2. Qual será a duração da 16ª edição?

A edição que agora se inicia decorrerá, previsivelmente, entre o dia **20 de março de 2023** e o dia **26 de julho de 2024**. Desta forma, a 16ª edição terá uma duração de cerca de 15 meses.

Ao longo da edição haverá duas pausas nas atividades: uma no período do verão, entre os dias 27 de julho e 1 de setembro de 2023; e outra no período do Natal, entre os dias 18 de dezembro de 2023 e 5 de janeiro de 2024.

### 3. Que tipo de atividades pode frequentar?

O Programa contempla aulas de exercício físico regular e complementar (Treino Multicomponente, Hidroginástica, Boccia, Atletismo, entre outros), assim como outras atividades, com uma frequência pontual, como ações de sensibilização, atividades culturais, eventos desportivos, avaliações da sua aptidão física e funcional, entre outras a divulgar ao longo de toda a edição.

**Nota:** O/a Participante deverá informar-se das regras de inscrição/participação para as diferentes atividades descritas.

### 4. Onde se pode inscrever?

Pode efetuar a sua inscrição num dos Promotores Locais do Programa. Se precisar de mais informações, pode consultar a sua Junta de Freguesia que o ajudará a identificar o Promotor Local mais próximo de si.

No processo de inscrição, terá de:

- apresentar o seu Cartão de Cidadão (C.C.)/Bilhete de Identidade (B.I.);
- entregar a Ficha de Inscrição desta 16ª edição, devidamente preenchida e assinada;
- efetuar o pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI) ou, se solicitada a sua isenção, apresentar a declaração da Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social da Câmara Municipal de Viseu a comprovar a formalização desse pedido.

### 5. Tem dúvidas sobre a Taxa Única de Inscrição (TUI)?

Os Participantes do Programa, exceto nos casos que a seguir lhe explicamos, terão de proceder ao pagamento de uma Taxa Única de Inscrição que lhes permitirá, ao longo de toda a edição, frequentar as diferentes atividades que o Programa vai dinamizar.

Para a 16ª edição a TUI será, ao longo do ano de 2023, de 40€, devendo esta ser paga no ato de inscrição junto do Promotor Local. Para todos os que se inscrevam apenas em 2024 (com acesso apenas aos últimos meses) a taxa será de 20€.

**Nota:** O Promotor Local deverá entregar ao Participante o respetivo recibo comprovando o seu pagamento.

Contudo, esta Taxa Única de Inscrição (TUI) não se aplicará:

- no caso dos Participantes dos Grupos Frágeis e/ou Muito Frágeis que estão integrados em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas;
- no caso de insuficiência económica devidamente comprovada.

### 6. Como faço para solicitar a isenção da Taxa Única de Inscrição (TUI)?

Não sendo possível manter o critério de apresentação do documento de isenção por insuficiência económica das taxas moderadoras do Serviço Nacional de Saúde (SNS), optou o Município por validar esta isenção a todos os Participantes que façam parte de um agregado familiar onde, quem suporta a família não tenha um rendimento médio mensal acima de 760€ (correspondente ao salário mínimo nacional).

Assim, os Participantes que pretendam solicitar a isenção da Taxa Única de Inscrição deverão dirigir-se à Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social do Município de Viseu (situada na Rua João Mendes, n.º 51-2º andar), apresentando:

- C.C./B.I. + Número de Identificação Fiscal (NIF) de todos os elementos do agregado familiar;
- atestado da Junta de Freguesia com a composição do agregado familiar e comprovativo de morada;
- comprovativo dos rendimentos do agregado familiar ou, em caso de não existirem rendimentos, comprovativo da Segurança Social;
- em caso de haver pessoas desempregadas no agregado familiar inscritas no Centro de Emprego, apresentarem declaração;
- consulta ao património dos elementos do agregado familiar - Repartição das Finanças.

Será automaticamente recusada a isenção da TUI para os participantes que apresentem Bens Patrimoniais que:

- no caso dos Bens Imóveis o valor patrimonial tributário global da totalidade dos prédios rústicos e urbanos não poderá ser superior ao valor de referência para isenção de pagamento do Imposto Municipal sobre Imóveis (IMI) de prédios de reduzido valor patrimonial de sujeitos passivos de baixos rendimentos;

- no caso dos Bens Móveis sujeitos a registo (veículos automóveis, embarcações e aeronaves), o seu montante total por agregado familiar não poderá ser superior a 60 vezes o Indexante de Apoios Sociais.

**Nota:** A isenção do pagamento da TUI concedida pelo Município de Viseu poderá ser cancelada quando não cumpridos os níveis mínimos de assiduidade exigida ao longo do Programa.

## 7. Qual é o período de inscrições?

DATA	ATIVIDADE
13 a 24 fev. de 2023	1º Período de Inscrições (para os inscritos na edição de 2022 e que pretendam manter a sua inscrição no mesmo grupo)
27 fev. a 03 mar. 2023	2º Período de Inscrições (para os inscritos na edição de 2022 e que pretendam mudar de grupo)
A partir de 06 de mar. 2023 (limite até 30 de abril 2024)	3º Período de Inscrições (para novos inscritos ou antigos Participantes que não estiveram na edição de 2022)
<b>20 mar. de 2023</b>	<b>Apresentação Pública da 16ª Edição: Aula Inaugural</b>
A partir de 21 mar. de 2023	Início das Atividades Regulares*

\*a validar com o Promotor Local e de acordo com os horários semanais de cada grupo

## 8. Em que grupo me devo inscrever?

No sentido de atingir as recomendações mínimas da Organização Mundial de Saúde para a prática de atividade física semanal, sugerimos que efetue a sua inscrição num grupo com 3 aulas semanais ou, em alternativa, inscrever-se num grupo com apenas duas aulas e, posteriormente, na(s) atividade(s) complementar(es) que mais lhe agradem.

No sentido de otimizar o trabalho desenvolvido nas suas aulas pelo/a Técnico/a de Exercício Físico responsável pela atividade deverá, quando possível, inscrever-se num grupo de acordo com o seu nível de aptidão física-funcional.

## 9. Sabia que temos algumas regras que gostávamos que você cumprisse?

- **Faltas e Exclusões** - Ausência não justificada às aulas pelo período de 4 semanas; quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 5 períodos ao longo da edição – 31.05.2023; 26.07.2023; 30.11.2023; 29.03.2024; e 28.06.2024);
- Sempre que a **assiduidade média de um grupo** seja inferior a 9 participantes, a organização poderá encerrar o grupo, podendo os participantes inscrever-se em novo grupo sem pagamento da TUI;
- **Instalações Municipais** - Sabia que nas instalações municipais é obrigatória a troca de calçado? Sabia que existe um regulamento específico para a utilização das Piscinas Municipais do Fontelo? Para mais informações questione as regras de utilização das instalações (municipais ou do Promotor Local) que usar.
- **Roupa e calçado adequado** - Sabia que com uma roupa e calçado adequado consegue efetuar melhor os movimentos em aula?
- **Pontualidade** - No sentido de não ser afetado o normal funcionamento das aulas devem todos os Participantes cumprir com os horários de entrada nas aulas.

### MAIS INFORMAÇÕES

Telefone/Telemóvel: 232 411 359 / 964 334 114

Email: [atividadesenior@cmviseu.pt](mailto:atividadesenior@cmviseu.pt) ou diretamente na Divisão de Desporto, Saúde e Juventude, localizado no Pavilhão Cidade de Viseu.

Pode continuar a acompanhar toda a atividade desportiva realizada no concelho de Viseu através da página institucional no facebook em [www.facebook.com/viseuativo](http://www.facebook.com/viseuativo).



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIVO>

#viseu #atividade #jfu



16ª EDIÇÃO

# ATIVIDADE

## SÉNIOR

Um compromisso  
com a Vida!

#### PARCEIROS ESTRATÉGICOS

Escola Superior de Educação de Viseu (ESEV-IPV)

ACeS Dão Lafões

Universidade Católica Portuguesa - Faculdade de Medicina Dentária de Viseu

Beira Amiga - Associação de Defesa do Consumidor, de Apoio a Famílias, de Mediação e de Arbitragem

Escola Superior Agrária de Viseu (ESAV-IPV)

Instituto Piaget - Cooperativa para o Desenvolvimento Humano, Integral e Ecológico, C.R.L.

- Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu
- Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Viseu

Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV-IPV)

Obras Sociais de Viseu - Centro de Apoio Alzheimer Viseu

#### PARCEIROS E PROMOTORES LOCAIS

Juntas de Freguesia

Movimento Associativo Local

Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)

Centros de Dia

ELO

10



# VIS ATIV



MUNIC  
VIS



UPA!

UPA!

UNIVERSIDADE SENIOR

UNIVERSIDADE SENIOR

EU  
RO



ÍPIO DE  
SEU



**2023/2024**

**16<sup>a</sup> EDIÇÃO**