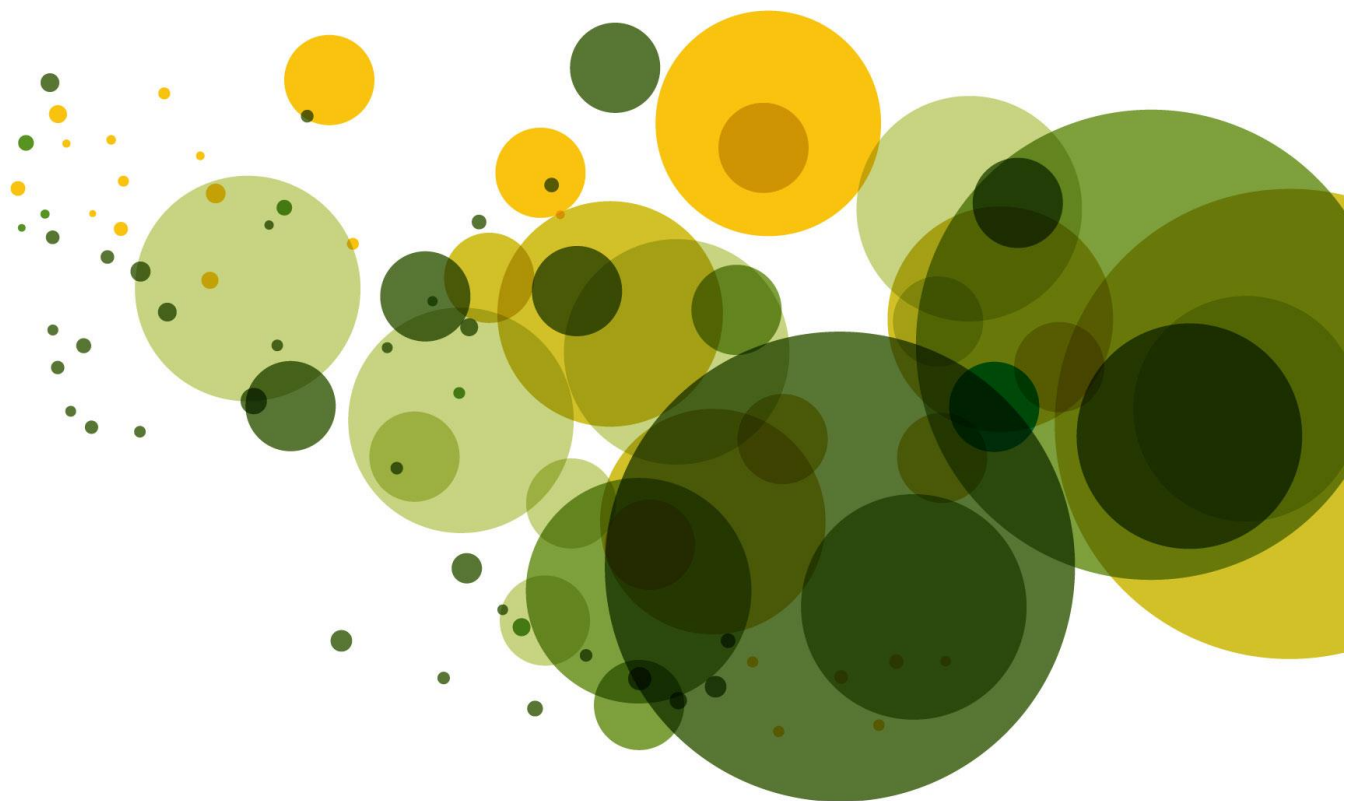




ALMA SÉNIOR

+ EXERCÍCIO + SAÚDE

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

MUNICÍPIO DE ALMADA

FREGUESIAS

ASSOCIAÇÕES



INTRODUÇÃO

A Constituição da República Portuguesa, de 1976, consagra no artigo 79.º o direito de todos os cidadãos à cultura física e ao desporto, reconhecendo o seu contributo para o desenvolvimento integral da pessoa. Esta orientação é reforçada pela Lei de Bases do Desporto (Lei n.º 30/2004, de 21 de julho), que afirma o desporto como um fator essencial na formação individual e no progresso social. Neste contexto, é clara a responsabilidade das entidades públicas em assegurar o acesso generalizado à prática de atividade física.

Promover a atividade física e o desporto, enquanto pilares da saúde e do desenvolvimento humano, é uma prioridade estratégica. Para tal, é fundamental garantir equipamentos adequados, uma programação regular e acessível de atividades e condições que eliminem barreiras à participação de toda a população.

Num país onde o sedentarismo continua a ser uma realidade preocupante, torna-se imperativo criar oportunidades que incentivem hábitos de vida mais ativos e saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Neste âmbito, o Município deve assumir um papel ativo, comprometendo-se com uma oferta abrangente, inclusiva e com verdadeiro impacto na comunidade. Isso implica não só otimizar os recursos próprios, mas também reforçar a cooperação com o tecido associativo desportivo, cuja capacidade organizativa e dinamismo são essenciais para o sucesso das políticas locais.

Tendo em conta o envelhecimento demográfico, é igualmente crucial adotar medidas específicas para a população idosa, facilitando o seu acesso à prática regular de atividade física. Os benefícios são amplamente reconhecidos: melhor condição física, redução dos riscos associados ao envelhecimento, aumento da autoestima e promoção de um envelhecimento mais ativo e equilibrado.

É neste enquadramento que surge o Programa Municipal “Alma Sénior”, dirigido a munícipes com 60 ou mais anos de idade, com o objetivo de fomentar estilos de vida saudáveis e promover o bem-estar físico e emocional desta faixa etária.

O Município de Almada compromete-se a dar continuidade e a reforçar o programa, aprofundando a articulação com as Freguesias e as Associações locais, numa lógica de rede que otimize recursos e amplie o alcance da intervenção.

O modelo de funcionamento assenta em parcerias estratégicas e prevê a comparticipação dos participantes segundo escalões sociais, definidos com base no rendimento coletável (IRS), promovendo



a equidade no acesso. A descentralização pelas várias freguesias e o envolvimento das associações parceiras têm permitido, ao longo dos anos, aumentar significativamente o número de beneficiários e consolidar o “Alma Sénior” como uma referência na promoção da atividade física junto da população sénior.

Artigo Primeiro

(Objeto)

1. As presentes normas têm por objeto a definição do regime de funcionamento do Programa Municipal “Alma Sénior” para a época desportiva 2025/2026, e seguintes;
2. O Programa Municipal “Alma Sénior” destina-se a munícipes de Almada com 60 ou mais anos de idade, assegurando um enquadramento adequado às suas necessidades e capacidades no âmbito da atividade física e desportiva, tanto ao nível físico como no acompanhamento técnico-pedagógico;
3. Assente numa lógica de intervenção em rede e de cooperação institucional, o Programa desenvolve-se com base em parcerias entre o Município de Almada, as Freguesias e as Associações locais, potenciando os recursos existentes e assegurando as condições necessárias ao seu desenvolvimento e expansão progressiva;
4. As parcerias referidas no número anterior são formalizadas através de Protocolos de colaboração, obedecendo aos seguintes princípios:
 - a) Compete aos parceiros do Programa assegurar as ações de promoção e divulgação da sua oferta desportiva, recorrendo aos canais de comunicação de que dispõem;
 - b) As inscrições devem ser efetuadas na Junta de Freguesia ou na União de Freguesias correspondente à área de residência do munícipe;
 - c) As aulas serão asseguradas por técnicos pertencentes às associações, sendo todos os aspetos como as modalidades ou atividades, o perfil dos técnicos, os dias, os horários e o calendário anual de atividades previamente acordados com a coordenação do Programa;
 - d) O apoio logístico, incluindo o transporte para as caminhadas, o seguro de acidentes pessoais e os materiais de promoção e divulgação, será é assegurado pelo Município de Almada;
 - e) O programa articula-se com a orientação definida nas Grandes Opções do Plano e Orçamento, no que respeita ao Eixo 8 – Desporto e Juventude, que contempla, na alínea: *“(…) Desenvolver os Programas Municipais “Almada em Forma”, “Alma Sénior”, “Special Ludus”, “Plano de Iniciação à Natação” e “Plano de Desenvolvimento do Xadrez” que revelam uma importância*



estratégica, destinando-se a incentivar a prática da atividade desportiva nos equipamentos municipais e no espaço público.”;

Artigo Segundo

(Objetivos do Programa)

1. O Programa Municipal “Alma Sénior” visa, essencialmente, contribuir para a melhoria das condições de vida e do bem-estar da população, concretizando-se nos seguintes objetivos:
 - a) Contribuir para a promoção de uma política de “Desporto para Todos”;
 - b) Sensibilizar a população a partir dos 60 anos de idade para a prática de exercício físico como meio de promoção do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida;
 - c) Diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, doenças cardiovasculares, metabólicas, mentais e quedas, combatendo a inatividade e sedentarismo da população;
 - d) Fomentar o convívio como valor social, cognitivo e cultural indispensável minimizando situações de isolamento e diminuição do risco de institucionalização;
 - e) Promover a prática de estilos de vida saudáveis proporcionando bem-estar físico, mental e social;
 - f) Facilitar o acesso da população sénior à prática de atividades físicas e desportivas, caminhadas, convívios, ações de sensibilização, entre outros.
2. O Programa Municipal “Alma Sénior” tem também como objetivo promover uma maior articulação e dinamização entre as entidades parceiras, potenciando os recursos disponíveis em benefício da comunidade.

Artigo Terceiro

(Estrutura do Programa e Locais de prática)

1. Todas as atividades do Programa deverão decorrer ao longo de um período de 10 meses, com início a 1 de outubro e termo a 31 de julho do ano civil seguinte;
2. As atividades do Programa devem decorrer em espaços localizados no território do concelho de Almada, podendo os participantes escolher livremente os locais onde desejam frequentar as atividades;
3. O Programa Municipal “Alma Sénior” integra três tipologias de atividades distintas:
 - a) Atividades regulares – atividades com periodicidade semanal;



- b) Atividades pontuais – atividades sem periodicidade semanal;
 - c) Atividades e ações de formação no âmbito da literacia em saúde.
4. O modelo de Programa tem as seguintes atividades regulares:
- a) Aulas Indoor - Ginástica Aquática, Natação, Yoga, Pilates, Treino Funcional, Danças Europeias, Danças de Salão, Dança e Movimento e Tai Chi;
 - b) Atividades outdoor - Sessões de treino funcional, entre outras.
5. O modelo de Programa tem as seguintes atividades pontuais:
- a) Caminhadas;
 - b) Comemorações do Dia Mundial da Atividade Física;
 - c) Comemorações da Semana Europeia do Desporto (Dia do Desporto Sénior);
 - d) Dia Mundial da Terceira Idade (28 de outubro).
6. O modelo de Programa tem as seguintes atividades e ações de formação no âmbito da literacia em saúde:
- a) novembro – Mês da Diabetes / Dia Mundial da Diabetes (14 de novembro)
 - Sessão informativa: Prevenção e gestão da diabetes tipo 2;
 - Workshop: Alimentação saudável para quem vive com diabetes.
 - b) fevereiro – Mês do Coração / Dia Mundial do Cancro (4 de fevereiro)
 - Sessão informativa: Prevenção e controlo da tensão arterial e do colesterol;
 - Workshop: Como medir a tensão arterial corretamente.
 - c) março – Mês da Nutrição / Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril)
 - Sessão informativa: Leitura de rótulos alimentares e escolhas conscientes;
 - Aula aberta: Movimento e bem-estar – importância da atividade física regular.
 - d) maio – Mês da Saúde Mental / Dia Mundial da Hipertensão (17 de maio)
 - Sessão informativa: Saúde mental e bem-estar emocional na idade sénior;
 - Aula aberta: Respiração, relaxamento e gestão do stress.
7. O Programa prevê a inserção de novas iniciativas e atividades sempre que estas sejam consideradas pertinentes para o seu desenvolvimento. As novas propostas poderão ser apresentadas, de forma espontânea, por qualquer entidade parceira, sendo analisadas pelos serviços de Desporto do Município de Almada. Sempre que se revele necessário, o Município reserva-se o direito de



reprogramar ou desmarcar iniciativas previamente agendadas, informando atempadamente os parceiros envolvidos.

Artigo Quarto

(Condições de participação)

Para participar no Programa é necessário satisfazer os seguintes requisitos:

1. Ter idade igual ou superior a 60 anos (poderão ser abertas exceções a participantes a partir dos 55 anos, desde que fundamentadas pelo médico e analisadas pelos serviços de Desporto do Município de Almada, tendo em consideração as vagas existentes);
2. Ser eleitor recenseado na Freguesia onde se inscreve ou, em alternativa, apresentar atestado de residência válido;
3. Entregar, no ato de inscrição, uma declaração médica que ateste a aptidão para participar nas atividades do Programa. Na ausência da declaração, deverá ser preenchido um termo de responsabilidade;
4. No ato de inscrição, deve ser apresentado o Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão, bem como o comprovativo da declaração de IRS referente ao ano fiscal anterior.

Artigo Quinto

(Obrigações dos participantes)

Compete aos participantes:

1. Efetuar a inscrição na(s) atividade(s) pretendida(s) junto da Freguesia correspondente à sua área de residência, no concelho de Almada;
2. O munícipe deve proceder ao pagamento da comparticipação financeira junto da Associação parceira e/ou das Piscinas Municipais onde realiza a atividade, até à data limite indicada pela entidade promotora;
3. Apresentar, sempre que solicitado, um documento de identificação válido (cartão de participante, passaporte ou outro equivalente), pessoal e intransmissível, o qual confere direito à participação apenas nas atividades realizadas nos locais onde foi efetuada a inscrição;
4. O munícipe obriga-se a assegurar uma participação regular e pontual nas atividades em que se encontra inscrito. A ausência injustificada por um período superior a um mês resultará na sua exclusão do Programa;
5. Utilizar equipamento adequado às atividades a desenvolver e cumprir rigorosamente as orientações



dos técnicos, nomeadamente no que respeita a questões de higiene, segurança e outras indicações relevantes;

6. Respeitar o horário de funcionamento das aulas e os regulamentos existentes nas instalações desportivas onde se desenvolve o Programa.

Artigo Sexto

(Obrigações do Município de Almada)

Compete ao Município de Almada:

1. Coordenar o Programa, assegurando a recolha e organização de toda a documentação necessária ao seu desenvolvimento, bem como a realização de uma reunião de preparação no início da época e uma reunião de balanço no final;
2. Sensibilizar a população sénior para a importância da prática de atividade física e desportiva, promovendo a divulgação das atividades regulares, pontuais e das ações de formação do Programa, através dos canais de comunicação disponíveis;
3. Atribuir às associações parceiras uma comparticipação financeira destinada a apoiar as despesas de funcionamento do Programa, nomeadamente relativas à cedência de instalações e ao enquadramento técnico especializado, a ser transferida após a assinatura do protocolo de colaboração;
4. Assegurar a contratação de seguro de acidentes pessoais para os participantes no Programa, nos termos previstos na lei;
5. Definir o perfil dos técnicos a contratar pelas associações parceiras de acordo com a legislação em vigor, nomeadamente técnicos especializados na área do exercício físico que sejam titulares do Título Profissional de Técnico de Exercício Físico (TPTEF);
6. Colaborar na formação e capacitação dos técnicos responsáveis pela implementação das atividades do Programa;
7. Avaliar com as Associações parceiras a condição física dos participantes;
8. Assegurar o transporte dos participantes para as atividades pontuais, sempre que a disponibilidade da frota municipal o permita;
9. Planear e organizar a Festa de Encerramento, em articulação com as entidades parceiras;
10. Promover e organizar atividades pontuais, em colaboração com as entidades parceiras e/ou outras entidades que possam contribuir para o Programa;
11. Elaborar um relatório anual de atividades, integrando os contributos das entidades parceiras e as



Freguesias, com vista à melhoria contínua do Programa.

Artigo Sétimo

(Obrigações das Freguesias)

Compete às Freguesias:

1. Sensibilizar a população sénior para a importância da prática de atividade física e desportiva, promovendo a divulgação das atividades regulares, pontuais e das ações de formação do Programa, através dos canais de comunicação disponíveis;
2. Receber das associações parceiras as informações relevantes para a organização do processo de inscrições;
3. Atribuir os escalões de comparticipação financeira aos participantes, de acordo com a tabela de valores prevista no Artigo Nono das presentes Normas de Funcionamento, procedendo às respetivas inscrições;
4. Entregar aos participantes do Programa o respetivo comprovativo de inscrição (cartão de participante, passaporte ou outro);
5. Enviar aos serviços de Desporto do Município de Almada a listagem de participantes inscritos no Programa, nos meses de novembro e julho, conforme o calendário de cada época desportiva;
6. Garantir a partilha de toda a informação relevante com os demais parceiros, promovendo a cooperação necessária ao normal desenvolvimento do Programa.

Artigo Oitavo

(Obrigações das associações parceiras)

Compete às Associações parceiras:

1. Sensibilizar a população sénior para a importância da prática de atividade física e desportiva, promovendo a divulgação das atividades regulares, pontuais e das ações de formação do Programa, através dos canais de comunicação disponíveis;
2. Ceder as suas instalações para a realização das atividades desportivas do Programa que estejam sob sua responsabilidade;
3. Apresentar, antes do início da época desportiva em curso, documentação comprovativa da habilitação do/a técnico/a responsável pelo enquadramento da atividade, de acordo com a legislação em vigor, nomeadamente técnicos especializados na área do exercício físico que sejam titulares do Título Profissional de Técnico de Exercício Físico (TPTEF);



4. Garantir o compromisso dos técnicos em participar nas diversas ações de planeamento, programação e formação promovidas pelo Município de Almada;
5. Realizar as atividades do Programa ao longo de um período de 10 meses, com início a 1 de outubro e termo a 31 de julho do ano civil seguinte. Qualquer exceção a este calendário, por parte das entidades parceiras, carece de autorização prévia dos serviços de Desporto do Município de Almada;
6. As turmas terão de ter um número mínimo de 5 participantes e um número máximo de 25, salvo justificação fundamentada e validada pelos serviços de Desporto do Município de Almada;
7. Todas as modalidades/atividades propostas serão avaliadas tecnicamente pelos serviços de Desporto do Município de Almada, devendo as mesmas estar protocoladas;
8. Solicitar ao participante o comprovativo de inscrição na época desportiva em curso, sob a forma de cartão de participante, passaporte ou outro documento equivalente;
9. Enviar, antes do início da época, a lista de participantes, bem como a calendarização das aulas, com indicação dos respetivos dias e horários;
10. Enviar aos serviços de Desporto do Município de Almada, até ao 5.º dia útil de cada mês, as grelhas de registo de assiduidade referentes ao mês anterior, com indicação das presenças e das faltas, devidamente diferenciadas entre justificadas e injustificadas;
11. Colaborar com o Município de Almada na avaliação da condição física dos participantes;
12. Utilizar o logótipo da CMA, em todos os suportes de promoção ou divulgação das atividades no âmbito do Programa Municipal “Alma Sénior”;
13. Garantir a partilha de toda a informação relevante com os demais parceiros, promovendo a cooperação necessária ao normal desenvolvimento do Programa;
14. Aplicar as comparticipações financeiras atribuídas exclusivamente nos fins a que se destinam, assegurando a concretização dos objetivos definidos para o Programa;
15. Respeitar e dar cumprimento, no que for aplicável, aos procedimentos e exigências processuais previstas para esses efeitos, no Regulamento Municipal de Apoios Públicos de Almada (RMAPA), publicado na 2.ª Série do Diário da República, sob o n.º 299/2024, em vigor no Município de Almada ou outro que lhe venha a suceder;
16. Entregar os comprovativos de despesa relativos ao pagamento dos técnicos envolvidos no presente Programa, no prazo máximo de 30 dias após a sua conclusão anual, sem prejuízo do disposto no Artigo Décimo das presentes Normas de Funcionamento;



17. Entregar o recibo de quitação referente ao pagamento pela cedência de instalações desportivas, no prazo máximo de 30 dias após a conclusão anual do Programa, em conformidade com o disposto a este respeito no Artigo Décimo das presentes Normas de Funcionamento.

Artigo Nono

(Sustentabilidade do Programa)

1. O Município de Almada estabelece Protocolos de Colaboração com as Associações parceiras do concelho para o funcionamento do Programa, abrangendo tanto o enquadramento técnico como a utilização das instalações destinadas à prática das atividades desportivas;
2. Com o objetivo de garantir a sustentabilidade do Programa e possibilitar o seu alargamento a toda a população do concelho com 60 ou mais anos de idade, é aplicada uma tabela de comparticipações financeiras constituída por 7 escalões, conforme referido no ponto 3;
3. A atribuição do escalão é feita com base na apresentação do comprovativo da declaração de IRS referente ao ano económico anterior, sendo aplicada a seguinte fórmula:

Rendimentos obtidos per capita (n.º de pessoas do agregado familiar) / 14 meses

O valor obtido define qual o escalão em que se insere o participante e a tabela seguinte define o valor a pagar:

ESCALÃO	VALOR AUFERIDO	MENSALIDADE	
		1 dia/semana	2 dias/semana
1	Até 200€	0€	0€
2	De 201€ a 300€	1€	1,5€
3	De 301€ a 400€	1,5€	2€
4	De 401€ a 500€	2€	2,5€
5	De 501€ a 600€	2,5€	5€
6	De 601€ a 800€	7€	10€
7	A partir dos 801€	10€	15€

4. Caso o participante não apresente comprovativo de IRS, será automaticamente enquadrado no escalão 7, exceto se estiver legalmente dispensado da entrega da declaração. Nos casos em que alegue não auferir quaisquer meios de subsistência, deverá comprovar essa condição através de declaração da Autoridade Tributária e Aduaneira, podendo, assim, ser enquadrado no escalão 1;



5. Cada participante deve efetuar o pagamento da sua comparticipação financeira mensal junto da respetiva associação parceira ou nas Piscinas Municipais, consoante o local onde realiza a atividade;
6. A falta de pagamento da comparticipação financeira implica a perda do direito à frequência das atividades;
7. Mediante apresentação de atestado médico, o participante poderá ser isento do pagamento por um período máximo de dois meses.

Artigo Décimo

(Custos de funcionamento do Programa)

1. Os custos de funcionamento do Programa, atribuídos a cada Associação parceira pela cedência de instalações desportivas, são fixados em 1.300,00€ para salas de desporto (130€/mensal) e 2.000,00€ para piscinas (200,00€/mensal), pelo período de 10 meses;
2. Os custos de funcionamento relativos ao enquadramento técnico das atividades físicas/desportivas regulares são os seguintes:
 - 12,00€ por aula/técnico para o enquadramento das aulas de ginástica aquática;
 - 15,00€ por aula/técnico para o enquadramento das restantes atividades.
3. O Município de Almada transfere, no início da época desportiva em curso, o montante de 500€ por técnico, destinado a apoiar as despesas com o enquadramento técnico das atividades. Nos casos em que as receitas provenientes das comparticipações financeiras dos participantes se revelem insuficientes para garantir a sustentabilidade económica das atividades regulares programadas, o Município comparticipará os encargos com os técnicos, procedendo ao ajuste dos valores inicialmente atribuídos no final da época desportiva em curso, mediante apresentação de evidências por parte das Associações.

Artigo Décimo Primeiro

(Avaliação e controle de resultados)

1. Ao longo do Programa, os serviços de Desporto do Município de Almada asseguram a supervisão pedagógica das atividades desenvolvidas, bem como a articulação entre as associações parceiras e as Freguesias. Esta supervisão é concretizada através da observação direta das sessões, da análise da informação fornecida pelos técnicos/as e coordenadores das associações, da realização de reuniões de acompanhamento, da avaliação da condição física dos participantes e da aplicação de questionários de monitorização;



2. No final do ano, será elaborado um relatório anual de atividades, integrando os contributos das entidades parceiras e das Freguesias, incluindo indicadores de participação, dados financeiros e outros elementos relevantes, com vista à avaliação e melhoria contínua do Programa.

Artigo Décimo Segundo

(Incumprimento)

Sem prejuízo de outras sanções legais e regulamentares aplicáveis, o incumprimento, por parte das associações parceiras, das obrigações acordadas no âmbito do Programa implicará a suspensão da sua participação, bem como a restituição da comparticipação financeira atribuída.

Artigo Décimo Terceiro

(Dúvidas e Omissões)

Em tudo o mais omissos nestas Normas de Funcionamento, bem como na resolução de quaisquer dúvidas emergentes da sua aplicação, decidirá o Município de Almada, após ouvidas as Freguesias e as Associações parceiras.

Artigo Décimo Quarto

(Disposição final)

As presentes Normas de Funcionamento revogam as anteriores, entrando em vigor no dia seguinte, após a sua aprovação.