



## Saúde em dia

DESPORTO FAZ BEM

### «Combate ao Sedentarismo, ao Isolamento e à Solidão» PROGRAMA MUNICIPAL – 2022

O programa "Saúde em Dia" ganhou, estatuto de "Boa Prática". Ao longo dos anos, o seu reconhecimento veio de Instituições prestigiadas no âmbito da Saúde, tanto a nível nacional como internacional. Não poderemos deixar de respeitar e alimentar esse estatuto dando-lhe a necessária continuidade. Especialmente, em tempos difíceis, que ainda vivemos por força da pandemia que condiciona as nossas vidas, o Programa "Saúde em Dia" ganha uma importância acrescida pela necessidade absoluta de promover uma prática física regular, tão importante e imprescindível à saúde de todos nós.

Tendo, sempre, presentes as medidas de proteção que forem recomendadas, é preciso continuar a promover valores solidários e a proporcionar aos cidadãos aquilo que é importante para a sua saúde e o seu bem-estar.

Coloca-se à disposição das Juntas de Freguesia, das IPSS, das Associações ou outras Instituições legalmente constituídas, bem como, dos Técnicos de Desporto, a possibilidade de apresentarem projetos de intervenção local e agora, também, em contexto

laboral, na área das atividades físicas/desportivas/saúde/outras, a fim de contribuírem para a ocupação ativa e salutar dos cidadãos, especialmente os mais vulneráveis e de idades mais avançadas.

Os projetos devem ser elaborados de acordo com os princípios enunciados no programa concebido pelo Gabinete de Desporto do Município baseando-se nas seguintes orientações gerais:



#### A – Projetos Locais

##### 1 - DESIGNAÇÃO DO PROJETO

Nome do projeto a desenvolver

##### 2 – DESTINATÁRIOS

(Ordem de prioridade para seleção dos projetos e atribuição dos apoios financeiros)

- Seniores, portadores de patologias de saúde;
- Seniores, a partir dos 60 anos;
- Utentes com idade inferior a 60 anos.

2.1-Na hidroginástica não podem participar utentes com idades inferiores a 40 anos.

##### 3 - BOLSA DE ATIVIDADES FÍSICAS/DESPORTIVAS, NÃO FEDERADAS

Alguns exemplos: Dança (moderna, tradicional...), ginástica, natação-hidroginástica, orientação, marcha e corrida, outras.

3.1. A carga horária das atividades deverá ser distribuída semanalmente, em 1 hora por sessão ou outra devidamente justificada.

Nota: Caso seja atribuída mais que 1 hora por projeto, as horas devem ser agendadas em dias alternados ou seja, 1 hora em cada dia intervalando 1 ou mais dias entre as mesmas.



#### 4- CRONOGRAMA



Definição do agendamento do projeto em função do seguinte cronograma:

##### 4.1 – CANDIDATURAS:

Tendo em conta que ainda se vivem momentos de alguma incerteza face à pandemia podendo condicionar, também, as atividades dos projetos locais, decidimos manter uma segunda fase de candidaturas em junho/2022. Assim, os interessados poderão submeter as candidaturas na fase que entenderem ser a mais adequada, para que as atividades práticas não sofram, eventual, interrupção por causas associadas à pandemia. Os períodos temporais para submissão das candidaturas, serão os seguintes:

- Candidaturas entre 14 e 28 de fevereiro, para projetos a iniciar em março;
- Candidaturas entre 1 e 15 de junho, para projetos a iniciar em setembro;

##### 4.2 – DESENVOLVIMENTO

Entre março e dezembro de 2022

Nota: Os meses de julho e agosto não são considerados para o projeto, apenas em casos excecionais devidamente justificados.

#### 5 – APOIOS TÉCNICOS

5.1. As Instituições concorrentes, poderão apresentar os Técnicos necessários ao projeto ou recorrer a uma Bolsa de Técnicos que o Gabinete de Desporto do Município tem para contacto.

5.2. Os Técnicos poderão conceber e apresentar os projetos a Instituições ou apenas serem convidados, por aquelas, para lhes dar execução.

5.3. Os Técnicos deverão possuir formação académica ou currículo adequado às atividades a desenvolver.

5.4. A Instituições e/ou os Técnicos serão responsáveis, pelo enquadramento e orientação das atividades, nomeadamente pela sua direção técnica e pedagógica, pelos utentes e pelos espaços utilizados.

#### 6 - LOCALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

- a) Nas Instalações das Instituições Promotoras Locais, Empresas, outras;
- b) Nas Instalações Municipais;  
NOTA: No caso da Hidroginástica, o Município de Tondela não apoia financeiramente, apenas disponibiliza a piscina de Campo de Besteiros, para enquadramento dos grupos/classes.
- c) Nos espaços exteriores, descobertos (naturais/artificiais), para a prática desportiva/recreativa;
- d) Outros.

#### 7 - TIPO DE ATIVIDADES

As atividades propostas não podem ser de âmbito federado nem visar fins lucrativos



## 8 - APOIO FINANCEIRO E SEGURO

---



8.1. O Município colaborará financeiramente nos projetos aprovados, exceto nos de Hidroginástica;

8.1.1. O montante financeiro atribuído será transferido para a Instituição coordenadora, através de protocolo assinado entre as partes;

8.1.2. O não cumprimento das normas estabelecidas, implica a devolução do financiamento que vier a ser atribuído.

8.2. O Município disponibiliza uma apólice de acidentes pessoais (disponível para consulta no Gabinete do Desporto da CMT) aos participantes inscritos nas respetivas Instituições, desde e quando estas façam chegar, previamente, ao Gabinete de Desporto, a lista de inscritos, devidamente preenchida.

NOTA: A participação das Instituições e utentes implica que conheceram e aceitaram as regras da apólice do seguro.

## 9 - PERIODICIDADE DAS ATIVIDADES

---

Preferencialmente, 2 a 3 vezes por semana (No caso da hidroginástica, apenas 1 vez por semana)

## 10 - CRITÉRIOS PARA SELEÇÃO DOS PROJETOS

---

- a) Destinatários (ordem definida ponto 2);
- b) Atividades que vão ao encontro das necessidades locais;
- c) A Instituição promotora não desenvolve atualmente as atividades que propõe (para novos projetos);
- d) Projetos que envolvem várias Instituições locais (parceiros)
- e) Maior número de utentes a envolver
- f) Atividades que visam rentabilizar as Instalações existentes;
- g) Projetos com melhor enquadramento técnico;
- h) Data de entrada do projeto;

## 11 - TÉCNICOS ENQUADRADOS

---



Os Técnicos enquadrados deverão participar e mobilizar os seus grupos de utentes, para uma participação ativa nas iniciativas desportivas Municipais, para as quais forem convidados (caminhadas, sessões de avaliação da aptidão física, formação, reuniões técnicas e outras).

## 12 - INICIATIVAS COMPLEMENTARES

---



O Município de Tondela, através do Gabinete Técnico de Desporto e sempre que possível, compromete-se a realizar iniciativas complementares, tais como:

- a) Estabelecimento de protocolos (área de saúde e outros);
- b) Mobilização de Instituições para efetuar testes de diagnóstico à população local;
- c) Organização de sessões de formação, seminários;
- d) Demonstração de atividades diversas integradas em projetos Concelhios, como é o caso dos Jogos Desportivos do Concelho, entre outros.

## B – Pausa Ativa – Ginástica Laboral



### 1 - A QUEM SE DESTINA?

Projetos destinados aos trabalhadores das Empresas, com sessões de exercício físico orientado, em contexto laboral.

### 2 - COMO SE PODE CONCORRER?

Os projetos devem ser enquadrados por Instituições sem fins lucrativos, devidamente legalizadas, com as quais o Município estabelecerá protocolo.

As Instituições laborais interessadas podem contactar uma Associação para enquadrar o projeto. As Associações ou os Técnicos podem, também, contactar Empresas para, ali, poderem desenvolver um projeto.

**3 – CANDIDATURAS – DESENVOLVIMENTO – APOIOS TÉCNICOS – TIPO DE ATIVIDADES – CRITÉRIOS PARA SELEÇÃO DOS PROJETOS.** são os mesmos dos projetos locais.

### 4 – LOCALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES – PERIODICIDADE.

As sessões práticas decorrem na Empresa, em contexto laboral, nos locais de trabalho dos destinatários. O período horário semanal a atribuir poderá ir de 60 a 90 minutos. Cada sessão prática terá a duração de 10 a 15 minutos.

### 5 – APOIO FINANCEIRO

Neste primeiro ano, considerado experimental, o Município apoiará na totalidade (ata n.º 3 de janeiro 2022).

## INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Os princípios orientadores do programa estão definidos na ata n.º 3 de 14 fevereiro 2018, alterados pelas atas, n.º 1 de janeiro de 2019 e n.º 3 de janeiro 2022, aprovadas nas reuniões do Executivo Municipal.



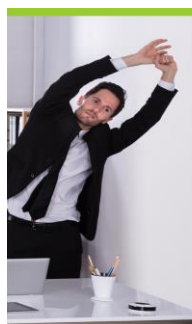
### MEDIDAS ESPECIAIS NO ÂMBITO DA COVID-19

Todas as iniciativas devem salvaguardar medidas de proteção e segurança dos intervenientes, conforme orientações da DGS e de outros organismos públicos sendo, essa, uma responsabilidade total dos Promotores locais.

### Informação adicional:



**Gabinete do Desporto do Município de Tondela**  
232 811 110 [desporto@cm-tondela.pt](mailto:desporto@cm-tondela.pt)  
Bruno Rebelo – Daniel Matos  
918 744 761 – 916 141 314



**10 MINUTOS DE PARAGEM, PARA NÃO PARAR DE TRABALHAR. O EXERCÍCIO FÍSICO LABORAL ACRESCENTA VALOR, AO TRABALHADOR E À SUA EMPRESA!**  
**ADIRA AO «PAUSA ATIVA – BOM DIA, SAÚDE EM DIA» UM PROJETO QUE VISA A PROMOÇÃO DA SAÚDE EM CONTEXTO LABORAL.**  
**UM TRABALHADOR ATIVO É UM TRABALHADOR, MAIS, SAUDÁVEL E, MAIS, PRODUTIVO!**

+ informações: Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Tondela  
[gab.desporto@cm-tondela.pt](mailto:gab.desporto@cm-tondela.pt)  
Tel. 232 811 110 e 918 744 761 ou, presencialmente, no Edifício Tondela +10

O programa "Saúde em Dia", visa combater o Sedentarismo, a Inatividade Física, a Solidão e o Isolamento. Tem decorrido em todas as Freguesias do Concelho de Tondela, em parceria com as Juntas de Freguesia e Instituições Associativas Locais, através da oferta de sessões regulares e tecnicamente orientadas de exercício físico. As Instituições de Saúde estão, igualmente, associadas ao programa através de protocolo estabelecido entre o Município e o ACES Dão Lafões. O programa tem merecido os maiores reconhecimentos públicos, enquanto contributo importante para a Saúde e Bem-Estar dos cidadãos.

Depois de consolidado nas freguesias, com enorme sucesso volta-se, agora, para o mundo laboral procurando nos trabalhadores das diferentes Empresas do Concelho, os destinatários para a promoção de hábitos de vida saudáveis. A Ginástica Laboral traduz-se num momento de pausa, com atividade física, para aumentar os índices de saúde dos trabalhadores e alavancar novas dinâmicas laborais para as Empresas.

