



Saúde em dia

DESPORTO FAZ BEM

«Combate ao Sedentarismo, ao Isolamento e à Solidão» PROGRAMA MUNICIPAL – 2021

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.

Assim, mesmo em tempos de afastamento físico/social, temos que ser capazes de nos manter próximos de todos, sem nos aproximarmos de ninguém. Tendo, sempre, presentes as medidas de proteção recomendadas e conhecidas, 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, na área das atividades físicas/desportivas/saúde/outras, a fim de contribuírem para a ocupação ativa e salutar das populações, especialmente as 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:



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, exceto os que já frequentam.

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:

A – CANDIDATURAS – **NOVO MODELO**

Tendo em conta que o ano de 2021 (pelo menos o 1.º semestre) poderá dar continuidade aos tempos de pandemia que ainda vivemos e, por isso, condicionar, também, as atividades dos projetos locais, decidimos abrir um calendário de candidaturas dinâmico. Assim, os interessados poderão formular as suas candidaturas à medida da evolução das condições pandémicas, permitindo perceber o melhor momento para desenvolverem as suas atividades práticas em segurança. Neste pressuposto, as candidaturas poderão se submetidas quando, os interessados, entenderem ter as melhores condições para que as atividades práticas não sejam interrompidas por causas associadas à pandemia. Os períodos temporais para

submissão das candidaturas, serão os seguintes:

A – APENAS PARA PROJETOS “ONLINE” * (Atividade, não presencial)

- Candidaturas entre 15 e 26 de fevereiro, para projetos a iniciar em março ou abril;
- Candidaturas entre 1 e 9 de abril, para projetos a iniciar em maio;

B- PARA TODOS OS PROJETOS ** (Atividade, presencial)

- Candidaturas entre 1 e 15 de junho para projetos a iniciar em setembro;
- Candidaturas entre 1 e 15 de setembro para projetos a iniciar em outubro

* As candidaturas serão destinadas a sessões práticas a decorrer “online”, através do recurso aos meios tecnológicos disponíveis, tendo em conta a pandemia e a proibição da DGS de sessões presenciais. (ver anexo 1).

** Candidaturas para projetos presenciais, caso já haja permissão da DGS.

B - DESENVOLVIMENTO

Entre março e dezembro de 2021

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/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 de Tondela 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 de Tondela disponibiliza uma apólice de acidentes pessoais (disponível para consulta no Gabinete do Desporto da CMT) aos participantes, devidamente inscritos nas respetivas Instituições, desde e quando esta faça

chegar (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

Semanal, 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);
- e) Projetos que envolvem várias Instituições locais (parceiros)
- d) Atividades que visam rentabilizar as Instalações existentes;
- f) Projetos com melhor enquadramento técnico;
- g) 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 do Desporto, sempre que possível, compromete-se a realizar iniciativas complementares, tais como:

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



13. MEDIDAS ESPECIAIS NO ÂMBITO DA COVID-19

– As Instituições Promotoras Locais, com projetos para sessões presenciais, deverão possuir um “Plano de Contingência” (baseado na Orientação n.º 30/2020 de 29/05, atualizada a 12/06, da Direção Geral de Saúde, e demais normas de saúde pública), no âmbito das medidas de proteção individual e coletiva inerentes à pandemia;



14 – INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

14.1. Os princípios orientadores do programa estão definidos na ata (n.º 3 de 14 fevereiro 2018) da reunião do Executivo Municipal podendo, posteriormente, serem sujeitos a alterações, desde que aprovadas.

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

14.3. Informação adicional ou apoio na elaboração da candidatura:



Gabinete do Desporto do Município de Tondela
232 811 110 desporto@cm-tondela.pt
carlos.matos@cm-tondela.pt
916 141 314

ANEXO A QUE SE REFERE O PONTO 4 - Apenas para Projetos “Online”

- 1- Devido a decisão da DGS-Direção Geral de Saúde que proíbe as atividades físicas presenciais, as candidaturas destinam-se, apenas, às sessões práticas em regime “não presencial”, recorrendo-se às tecnologias para sessões “online”;
- 2- As candidaturas devem incluir o *link* (endereço eletrónico) da plataforma a ser usada em cada projeto e, na fase prática, permitir que o Gabinete Técnico de Desporto do Município tenha acesso às sessões “online”;
- 3- Cada projeto deve ter o seu próprio endereço eletrónico e, assim, a sua sessão prática personalizada, não se considerando uma sessão para vários projetos em simultâneo;
- 4- As sessões devem ser em direto, em cada projeto, considerando-se a necessidade e a importância de haver uma interação direta com os utentes, não se considerando, para o efeito, qualquer sessão de exercício físico previamente gravada.

