



Município de Castro Daire  
Assembleia Municipal

Apresentado na sessão de 16/12/2019

DELIBERAÇÃO

A Assembleia, por maioria, aprova

INFORMAÇÃO

O Presidente da Mesa:

Ribeiro

Processo

Requerimento

Município de Castro Daire  
Câmara Municipal

Apresentação na reunião de 14/12/2019

DELIBERAÇÃO

A Câmara, por maioria, aprova a Assembleia Municipal

O Presidente da Câmara:

Ribeiro

N.º

Data

5941

19/09/2019

**Assunto:** Projeto do Regulamento da Universidade Sénior Itinerante " + Sénior+ Atividades +Vida

### Ponderação de Custos Benefícios

#### Nota Justificativa

Refere o Artº 99º do Código do Procedimento Administrativo(CPA) que os regulamentos são aprovados com base num projeto, acompanhado de uma nota justificativa fundamentada, que deve incluir uma ponderação dos custos e benefícios das medidas projetadas.

O envelhecimento da população é apontado como um dos problemas cruciais do século XXI (Cabral et al., 2013), sendo que as alterações demográficas e o aumento da esperança média de vida da população impõem diversos desafios aos indivíduos e à sociedade, traduzindo-se, a nível individual, no aumento da longevidade e a nível coletivo, nas mudanças e deficiências das relações sociais e familiares, bem como pelas implicações económicas (Pocinho, 2014).

Neste sentido, a positividade do fenómeno da longevidade aliado ao impacto negativo que o processo de envelhecimento tem vindo a demonstrar ao nível da saúde, da independência, das relações sociais e da qualidade de vida dos indivíduos idosos, torna-se uma motivação para investir numa forma de contornar a negatividade destes impactos neste processo.

O novo paradigma de envelhecimento ativo lançado pela Organização Mundial de Saúde em 2002, surge como resposta aos múltiplos desafios deste fenómeno. Este é caracterizado por três pressupostos fundamentais: a saúde, a participação social e a segurança, preconizando que o envelhecimento seja visto como um processo contínuo que se estende ao longo de todo o ciclo vital e como uma experiência positiva, que através de uma integração progressiva dos idosos na sociedade, permita uma expectativa de vida saudável com autonomia, independência e com qualidade de vida. O envelhecimento ativo deve ser promovido, a nível individual, visando ações suscetíveis de capacitar as pessoas para uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, assumindo como prioridade a promoção de mecanismos adaptativos, de aceitação do envelhecimento e de autonomia. (Ribeiro & Paúl, 2011)


Este projeto está estruturado de forma a abordar temas centrais e convencionais da área social, bem como da importância de fazer exercício físico, de estimular a mente e de adquirir hábitos de alimentação saudável.

Na ponderação dos custos benefícios das medidas projetadas, chegou-se à conclusão que os benefícios alcançados suplantam os respetivos custos, nomeadamente financeiros, dado que não

oneram de forma significativa o Orçamento Municipal e são suscetíveis de ter um efeito muito positivo na qualidade de vida dos idosos, bem como da redução significativa do impacto negativo que o processo de envelhecimento tem vindo a demonstrar ao nível da saúde.

À consideração superior,

Técnico Superior



Maria Natalina Duarte Pereira de Almeida Vale



## **Projeto do Regulamento da Universidade Sénior Itinerante**

### **“+Sénior +Atividade +Vida”**

#### **Projeto de Intervenção no âmbito do Envelhecimento Ativo**

##### **Preâmbulo**

No uso dos poderes regulamentares conferidos às Autarquias Locais, pelos artigos 114.º e 241.º da Constituição da República Portuguesa e da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, nomeadamente alínea k), n.º 1 no seu artigo 33.º e alínea g), n.º 1 do artigo 25.º, da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, a Câmara Municipal de Castro Daire em reunião de 14 de novembro de 2019 e a Assembleia Municipal em reunião de 16 de dezembro 2019 aprovam o presente Regulamento.

Regulamentam-se as normas do Projeto de Regulamento da Universidade Sénior Itinerante “+ Sénior +Atividade +Vida” e condições de atribuição, com respeito pelos princípios da legalidade, igualdade e imparcialidade, elaborado de acordo com os princípios consignados nos artigos 97.º, 98.º, 99.º, 100.º e 101.º do Procedimento Administrativo.

##### **Nota justificativa**

O envelhecimento da população é apontado como um dos problemas cruciais do século XXI (Cabral et al., 2013), sendo que as alterações demográficas e o aumento da esperança média de vida da população impõem diversos desafios aos indivíduos e à sociedade, traduzindo-se, a nível individual, no aumento da longevidade e a nível coletivo, nas mudanças e deficiências das relações sociais e familiares, bem como pelas implicações económicas (Pocinho, 2014).

Neste sentido, a positividade do fenómeno da longevidade aliado ao impacto negativo que o processo de envelhecimento tem vindo a demonstrar ao nível da saúde, da independência, das relações sociais e da qualidade de vida dos indivíduos idosos, torna-se uma motivação para investir numa forma de contornar a negatividade destes impactos neste processo.

O novo paradigma de envelhecimento ativo lançado pela Organização Mundial de Saúde em 2002, surge como resposta aos múltiplos desafios deste fenómeno. Este é caracterizado por três pressupostos fundamentais: a saúde, a participação social e a segurança, preconizando que o envelhecimento seja visto como um processo contínuo que se estende ao longo de todo o ciclo vital e como uma experiência positiva, que através de uma integração progressiva dos idosos na sociedade, permita uma expectativa de vida saudável com autonomia, independência e com qualidade de vida. O envelhecimento ativo deve ser promovido, a nível individual, visando ações suscetíveis de capacitar as pessoas para uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida,

assumindo como prioridade a promoção de mecanismos adaptativos, de aceitação do envelhecimento e de autonomia. (Ribeiro & Paúl, 2011)

Este projeto está estruturado de forma a abordar temas centrais e convencionais da área social, bem como da importância de fazer exercício físico, de estimular a mente e de adquirir hábitos de alimentação saudável.

## **Artigo 1º**

### **Âmbito**

O Presente Regulamento estabelece as normas de funcionamento do projeto “+Sênior +Atividade +Vida “(+SAV).

## **Artigo 2º**

### **Objetivos**

Constituem objetivos do Projeto “+SAV”:

- a) Promover a melhoria da qualidade de vida e o aumento da autoestima;
- b) Sensibilizar para um estilo de vida saudável;
- c) Promover a diminuição dos fatores de risco relacionados com o envelhecimento;
- d) Combater a inatividade/sedentarismo e melhorar as competências cognitivas;
- e) Combater o isolamento, exclusão social e promover a participação cívica;
- f) Fortalecer as relações interpessoais e sociais;
- g) Promover o associativismo, através da participação de todo o Núcleo Associativo.

## **Artigo 3º**

### **Destinatários do Projeto**

1. Todos os residentes no Concelho de Castro Daire, com idade igual ou superior a 55 anos, ou reformados por invalidez;
2. Todas as Associações, IPSS, Juntas de Freguesia e Escolas, com sede na área geográfica do Concelho e que reúnam condições a nível de infraestruturas para acolher um numero mínimo de 10 participantes.



#### **Artigo 4º**

##### **Duração/Funcionamento do Projeto**

1. O projeto funcionará por períodos letivos em função de calendarização de atividades e respetivos horários a definir anualmente, contemplando interrupções pela altura do Natal e Páscoa.
2. As atividades complementares realizar-se-ão em horários a definir pelos serviços.

#### **Artigo 5º**

##### **Atividades Desenvolvidas**

1. O Projeto centra-se em atividades teóricas e práticas em diferentes áreas temáticas:
  - a) Estimulação Cognitiva;
  - b) Atividade Física;
  - c) Dinâmicas de Grupo.
- 1.1. Anualmente podem ser substituídas ou inseridas novas atividade.
2. Do projeto podem ainda fazer parte atividades complementares:
  - a) Outras atividades que promovam o convívio entre os participantes e o contacto com ofertas culturais diversas;
  - b) Atividades de promoção da saúde e estilos de de vida saudável;
  - c) Ações de sensibilização.
3. Podem também usufruir de atividades desenvolvidas pelo Município, de acordo com os respetivos Regulamentos, desde que, inscritos em pelo menos duas das atividades descritas no n.º 1 do presente artigo e com uma frequência mensal de 50%.
4. Cada atividade realizar-se-á perante o número mínimo de participantes:
  - a) Estimulação Cognitiva – 4 participantes;
  - b) Atividade Física – 7 participantes;
  - c) Dinâmicas de Grupo – 7 participantes.

#### **Artigo 6º**

##### **Promoção e Coordenação**

1. O Município de Castro Daire é a entidade promotora do Projeto;
2. A Coordenação do Projeto será assegurada por um técnico designado pela entidade promotora, competido-lhe o planeamento das atividades e o respetivo funcionamento.

### **Artigo 7º**

#### **Inscrição dos participantes**

1. Poderão inscrever-se no Projeto "+SAV" todas as pessoas que obedçam aos critérios referidos no nº 1 artº 3º.
2. Para inscrição é necessário a apresentação cartão de cidadão ou bilhete de identidade e número de contribuinte .
3. As inscrições efetuam-se em cada ano letivo, durante o mês de agosto.
  - 3.1. É possível a realização de inscrições intercalares, bem como a inscrição em novas atividades ou alteração das mesmas na primeira quinzena de cada interrupção letiva, por despacho do Presidente da Câmara.
4. Entende-se por ano letivo o período de outubro a junho.

### **Artigo 8º**

#### **Inscrição das Associações, IPSS e Juntas de Freguesia**

1. Poderão inscrever-se todas as Entidades que obedçam aos critérios referidos no nº 2 do artº 3º.
2. Para inscrição é necessário a apresentação do numero de contribuinte da Entidade.
3. A inscrição realiza-se apenas em cada ano letivo durante o mês de julho.

### **Artigo 9º**

#### **Direitos dos Participantes**

Constituem direitos dos participantes:

- a) Frequentar ou abandonar o projeto por vontade própria;
- b) Usufruir de um ambiente de trabalho e de aprendizagem estimulante e criativo;
- c) Ver respeitada a confidencialidade dos seus dados;
- d) Beneficiar dos serviços existentes no projeto;
- e) Participar ativamente nas atividades do projeto;
- f) Conhecer o regulamento "+SAV".

## **Artigo 10º**

### **Deveres dos Participantes**

Constituem deveres dos participantes:

- a) Manter o bom relacionamento com todos os participantes, colaboradores e com a instituição em geral;
- b) Participar nas atividades;
- c) Cumprir o Regulamento.

## **Artigo 11º**

### **Direitos das Associações, IPSS e Juntas de Freguesia**

Constituem direitos das Associações, IPSS Juntas de Freguesia :

- a) Serem informadas das atividades decorrentes do projeto;
- b) Participar nas atividades do projeto;
- c) Conhecer o Regulamento "+SAV".

## **Artigo 12º**

### **Deveres das Associações, IPSS e Juntas de Freguesia**

Constituem deveres das Associações, IPSS Juntas de Freguesia :

- a) Transmitir aos participantes as informações solicitadas;
- b) Zelar pelas boas condições dos equipamentos ;
- c) Cumprir o regulamento "+SAV".

## **Artigo 13º**

### **Disposições Finais**

Quaisquer dúvidas ou omissões surgidas na interpretação e aplicação do presente regulamento, serão resolvidas pela Câmara Municipal .

## **Artigo 14º**

### **Entrada em Vigor**

O presente regulamento entrará em vigor no dia útil imediatamente a seguir à sua publicação em Diário da República.

