

1. APRESENTAÇÃO

O Projeto “Seniores em Movimento”, promovido pela Associação de Socorros Mútuos Setubalense, é um projeto de promoção de estilos de vida ativos e de educação para a saúde, dirigido a indivíduos residentes na União de Freguesias de Setúbal, com idade igual ou superior a 65 anos.

A fundamentação, objetivos e enquadramento pedagógico do Projeto encontram se descritos no “Projeto Pedagógico”.

1.1. Organização do programa

1.1.1. O Projeto é da responsabilidade da Associação de Socorros Mútuos Setubalense.

1.1.2. Competências da Associação de Socorros Mútuos Setubalense

- 1.1.2.1. Conceção e coordenação técnica e pedagógica
- 1.1.2.2. Divulgação
- 1.1.2.3. Gestão das inscrições
- 1.1.2.4. Colaboração na Execução do Plano de Atividades
- 1.1.2.5. Assegurar condições das instalações e necessidades materiais
- 1.1.2.6. Seleção e recrutamento dos técnicos
- 1.1.2.7. Avaliação do programa e dos seus intervenientes
- 1.1.2.8. Receção das inscrições;

2. ESTRUTURA

2.1. Coordenação

O Projeto é coordenado pela Coordenadora do Projeto, com o apoio de uma fisioterapeuta, e apoio administrativo.

2.2. Execução Física do Projeto

A Execução Física do Projeto é constituída pela coordenadora e por uma fisioterapeuta. Ordinariamente reúne uma vez por mês e sempre que se entenda necessário. A equipa tem a competência para a execução do Projeto e estratégias de intervenção que persigam os objetivos do Projeto.

3. DOCUMENTOS ESTRUTURANTES

3.1. Normas de funcionamento

3.1.1. O presente documento enquadra a estrutura do Projeto e estabelece as competências e procedimentos a adotar pelos diversos intervenientes.

3.2. Projeto Pedagógico

3.2.1. O Projeto Pedagógico é um documento elaborado pela equipa pedagógica e que contém a fundamentação do programa, metas e objetivos, descrição detalhada dos processos de intervenção e avaliação, estruturação e planificação das atividades a médio e longo prazo.

3.3. Plano de Atividades

3.3.1. No início de cada época é definido o Plano de Atividades composto pela calendarização da atividade regular e eventos.

3.3.1.1. Calendarização

O projeto realiza-se entre os anos 2021 a 2023, sendo que as sessões com a fisioterapeuta têm início no mês de Junho de 2021.

Poderão ser definidas pequenas interrupções nos períodos do Natal, Carnaval e Páscoa. O calendário é definido anualmente.

Os participantes serão sujeitos a uma avaliação diagnóstica inicial e sujeitos a uma reavaliação trimestral, que avaliará a sua necessidade de continuidade no projeto.

3.3.1.2. Atividade regular

Duas sessões de exercício por semana, com uma duração de 30 minutos cada. As sessões são orientadas por um/a fisioterapeuta.

3.3.1.2.1. Horários

- a) Os horários das sessões são definidos pela coordenação do programa no início de cada época e deverão ter em consideração os seguintes critérios:
 - i. Disponibilidade das instalações e da Técnica de Fisioterapia
 - ii. Evitar as habituais horas de almoço e digestão (12.30h – 14.00h) e final de dia (após as 18.00h)
 - iii. Mínimo de intervalo de um dia entre sessões
 - iv. Preferências dos utentes/coordenação
 - v. Outras limitações
- b) Os horários poderão ser ajustados em detalhe entre a fisioterapeuta e os seniores, respeitando os critérios anteriores, sendo da responsabilidade do primeiro dar conhecimento à coordenação do programa.
- c) Não sendo desejável, os horários poderão ser alterados no decorrer da época.

4. INSCRIÇÕES E GESTÃO

4.1. Inscrições

4.1.1. Os seniores poderão realizar a inscrição na Secretaria da Associação de Socorros Mútuos Setubalense ou em <https://www.socorrosmutuos.pt/seniores-em-movimento/>.

4.1.2. Para realizar a inscrição, o sénior deverá ser portador do Cartão de Cidadão / Bilhete de Identidade e preencher a “Ficha de Inscrição” com os seus dados pessoais e de saúde.

4.1.3. No ato de inscrição, o utente declara na Ficha de Inscrição:

4.1.3.1. A sua responsabilidade em consultar o médico de família, de forma a assegurar que não tem nenhum impedimento de saúde para a prática da atividade física.

4.1.3.2. O conhecimento e concordância com as Condições de Participação no Projeto Seniores em Movimento.

4.2. Gestão de inscrições e admissões

4.2.1. A gestão das inscrições é feita pela Coordenadora do Projeto e pela Fisioterapeuta.

4.2.2. Logo que se verifique vaga, o sénior será contactado pela Associação de Socorros Mútuos Setubalense. Só após este contacto poderá iniciar a frequência no Projeto.

4.2.3. Admissão

4.2.3.1. A admissão é feita pela Fisioterapeuta nas primeiras sessões do mês seguinte ao contacto pela coordenação do Projeto.

4.2.3.2. Na admissão, o novo sénior deverá assinar o documento “Consentimento Informado” que a fisioterapeuta fará chegar à coordenação pelos meios mais convenientes.

4.2.3.3. É da competência da Fisioterapeuta assegurar que todos os utentes realizam a admissão e constam das listas de presença.

4.2.4. Reinscrições

4.2.4.1. Para todos os efeitos, a reinscrição de um utente que já tenha frequentado o programa e tenha deixado de o fazer, é encarada como uma nova inscrição, respeitando o estipulado no ponto 4.1.

5. PONTUALIDADE E ASSIDUIDADE

5.1. Pontualidade e Assiduidade (Fisioterapeuta)

5.1.1. A Fisioterapeuta deverá estar presente no espaço antes da hora de início, não podendo os seniores iniciar qualquer atividade antes da sua chegada.

5.2. Registo da assiduidade dos utentes

5.2.1. A Fisioterapeuta deverá registar a assiduidade dos seniores em todas as sessões regulares.

6. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO (Seniores)

6.1. Pontualidade e Assiduidade

6.1.1. O sénior tem o dever de ser assíduo e pontual às sessões regulares.

6.1.2. Em caso de necessidade de ausência por força maior, o sénior deverá informar a Fisioterapeuta antecipadamente.

6.1.3. Na impossibilidade de aviso prévio, o sénior deverá informar a Fisioterapeuta o

mais breve possível.

- 6.1.4.** Após um meses consecutivo de ausência sem justificação, anular-se-á a inscrição do sénior no programa Seniores em Movimento.

6.2. Ética desportiva

- 6.2.1.** A participação no Projeto pressupõe um comportamento em que a atividade física se deve realizar em perfeita harmonia com os princípios da ética desportiva, nomeadamente:

6.2.1.1. Respeitar as instruções do Fisioterapeuta.

6.2.1.2. Contribuir para a harmonia da convivência e para a plena integração de todos os seniores.

6.2.1.3. Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações e material.

6.2.1.4. Apresentar-se com vestuário que se revele adequado à dignidade do espaço e à especificidade das atividades.

- 6.2.2.** O incumprimento reiterado do ponto 6.2 poderá implicar a anulação da inscrição no programa.

6.3. Saúde

- 6.3.1.** O sénior responsabiliza-se por assegurar que não tem qualquer impedimento de saúde para a prática da atividade física.

- 6.3.2.** A Fisioterapeuta e a Coordenadora poderão solicitar ao sénior a apresentação de uma declaração médica que comprove o ponto anterior, sob pena de impedir a participação nas sessões de exercício.