

EDITAL

Normas de funcionamento da Consulta Sénior

Ricardo Bruno Antunes Machado Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga:

Faz saber que, o Executivo Municipal em reunião ordinária realizada em 26 de setembro de 2025, deliberou aprovar por maioria com os votos a favor da Coligação Juntos por Braga, da CDU e a abstenção do PS a proposta de "**Normas de funcionamento da Consulta Sénior**" que se anexa.

Para constar se mandou passar o presente edital que será afixado nos lugares de estilo e publicitado no sítio de internet do Município.

Braga, Paços do Município.

O Presidente,

DOCUMENTO ASSINADO ELETRONICAMENTE



Normas de Funcionamento

Consulta Sénior

1. Enquadramento

O envelhecimento da população é uma realidade crescente no concelho de Braga e em todo o território nacional, com implicações diretas na saúde pública, na qualidade de vida e na sustentabilidade dos serviços sociais, traduzindo-se esta realidade em novos desafios junto dos Municípios e restantes entidades públicas.

Perante o processo de descentralização de competências na área da saúde, regulado pelo Decreto-Lei N.º 23/2019, de 30 de janeiro, os Municípios viram reforçadas as suas competências na área da promoção da saúde e prevenção da doença, com principal enfoque nas áreas da promoção dos estilos de vida saudável e do envelhecimento ativo.

Os objetivos do envelhecimento ativo visam aumentar a qualidade de vida e a longevidade saudável de pessoas idosas, através da otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança. Isto traduz-se na promoção do bem-estar físico e mental, da autonomia, da aprendizagem ao longo da vida, da segurança e da participação social e cívica, combatendo o isolamento e a exclusão.

O Município de Braga tem sido um exemplo na oferta de atividades municipais junto da sua população sénior, através de respostas como a Academia Sénior de Braga, o Boccia Sénior, o BragActiva, a Natação Sénior e, mais recentemente, com a criação do Programa Municipal de Prevenção de Quedas.

Apesar desta vasta oferta municipal, que promove diariamente atividade junto de mais de 3.000 munícipes seniores, o Município de Braga pretende criar a **Consulta Sénior**, resposta enquadrada no processo de financiamento NORTE2030-FSE+-02990000 - Cuidar de Todos | Braga. Este programa que pretende ir de encontro à singularidade da pessoa, aos seus interesses e motivações, salvaguardando ainda as eventuais limitações que possam advir da longevidade, que se regerá pelas seguintes normas:



2. Objetivos

A Consulta Sénior pretende atingir os seguintes objetivos, vertidos na candidatura ao NORTE2030-FSE+-02990000 - Cuidar de Todos | Braga:

- a) Caracterizar e diagnosticar o sénior na sua singularidade;
- b) Prescrever medidas de promoção de envelhecimento ativo (atividade física, atividade terapêutica e atividade cultural e de cidadania) junto dos utentes que frequentem a Consulta;
- c) Monitorizar os resultados obtidos através da implementação do projeto.

3. Destinatários

A Consulta Sénior destina-se a munícipes em situação de aposentação / reforma.

4. Inscrição e Acesso

A inscrição na Consulta Sénior é totalmente gratuita, podendo ser requerida através de requerimento próprio, através do Balcão Eletrónico do Município de Braga, ou no Balcão Único / Espaços Cidadão.

5. Local de Funcionamento

A Consulta Sénior ocorrerá no Gabinete Municipal de Saúde, dentro do horário de expediente (segunda a sexta-feira das 9h00 às 18h00), através de agendamento prévio junto do requerente.

6. Metodologia

A Consulta Sénior traduz-se num momento de avaliação individual do sénior, promovendo o seu conhecimento e caracterização enquanto indivíduo na sua singularidade, através do recurso a uma equipa multidisciplinar constituída por profissionais na área da gerontologia, psicologia, nutrição e exercício físico.

➤ Consulta Inicial

Este momento de avaliação do sénior é fundamental para o processo de tomada de decisão da equipa multidisciplinar quanto à prescrição a adotar, envolvendo uma anamnese e avaliação inicial referente à prática de atividade



física, à sarcopenia, risco de queda do sénior, às limitações músculo-esqueléticas, problemas de saúde, hábitos alimentares e nutricionais, disponibilidade, interesses e motivações, no sentido de dotar a prescrição do maior rigor e eficiência.

A consulta sénior será efetuada em diversos momentos ao longo da permanência do sénior no projeto, promovendo não só a avaliação inicial, mas também a monitorização e a recolha de resultados de implementação do projeto de intervenção.

➤ **Prescrição de Atividade Física Sénior**

O exercício físico é de forma perfeitamente inegável, uma das melhores ferramentas para a promoção de hábitos de vida saudável, fundamentais na adoção de comportamentos que visem o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida durante a longevidade da população sénior.

A prescrição de atividade física sénior prevê o enquadramento dos utentes provenientes da Consulta Sénior em diferentes tipologias de resposta, indo assim de encontro às motivações pessoais de cada utente.

Neste sentido, poderá ser efetuada prescrição de atividade física para os seguintes projetos municipais em curso, respeitando as normas de funcionamento de cada um dos elencados:

a) Academia Sénior de Braga - apresenta-se como um projeto socioeducativo e cultural, promovido e gerido por parte do Município de Braga, possuindo como desígnios um processo educativo e formativo para o desenvolvimento pleno da população sénior, designadamente por intermédio da atualização de conhecimentos sobre vários domínios num âmbito de formação ao longo da vida, bem como organizar eventos complementares de natureza cultural, recreativa, de convívio e de lazer.

b) BragActiva - programa de atividade física sénior, que assume como grande objetivo a promoção da atividade física informal nesta faixa etária específica, através de exercícios de mobilização geral, reforço muscular, caminhadas e dança.;

c) Boccia Sénior - é um programa de atividade física sénior que pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida, entendida como bem-estar físico, social e emocional, desta população específica. Esta modalidade desportiva é adequada e adaptada à condição física dos mais idosos, sendo



um jogo de estratégia estimulante, capaz de promover o raciocínio, a concentração e a memória, ao mesmo tempo que desenvolve a destreza física e motora dos seus praticantes. Para além das mais-valias a nível físico e psicológico, é uma modalidade que promove o convívio e a socialização, contribuindo para a quebra de rotinas e do isolamento muito comum em faixas etárias mais avançadas.

d) Natação Sénior - apresenta como principal objetivo o fomento da atividade física em meio aquático para seniores, promovendo hábitos de vida saudável, contrariando o sedentarismo instalado na sociedade atual

e) Outras Atividades e Iniciativas Municipais, de índole pontual, tais como caminhadas e/ou atividades fitness ou outras tipologias equivalentes.

➤ **Prescrição de Atividade Terapêutica**

A longevidade alcançada pelas gerações mais recentes produz diferentes tipos de patologias, habitualmente do foro músculo-esquelético, mas também perturbações do foro mental ou necessidades de ajuste alimentar.

A prescrição terapêutica pretende assim debelar diversas problemáticas que afetam o quotidiano da população sénior, promovendo uma melhoria da qualidade de vida durante a sua longevidade.

A prescrição de atividade terapêutica prevê o enquadramento dos utentes provenientes da Consulta Sénior em diferentes tipologias de resposta, indo assim de encontro à tipologia de necessidade de cada utente.

Neste sentido, poderá ser efetuada prescrição de atividade terapêutica para os seguintes projetos municipais:

a) Pilates – na sua vertente clínica visa a reeducação postural. É realizado através de exercícios apropriados para estimular os músculos que suportam a coluna, sendo um método com impacto reduzido. Este método proporciona melhoria da postura, força muscular, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e melhoria do padrão respiratório

b) Ioga - na sua vertente terapêutica consiste na aplicação de técnicas de prevenção e alívio de doenças a partir de posições físicas, exercícios respiratórios e técnicas de relaxamento/meditação.

c) Hidroterapia – a hidroterapia é conhecida também como fisioterapia aquática ou aquaterapia, e é uma técnica terapêutica que utiliza as



propriedades da água para a reabilitação física, por meio de medidas, profundidades, temperaturas e pressões diferentes.

d) Aconselhamento Psicológico – a saúde mental apresenta-se como uma das grandes patologias no período pós-pandémico, tornando-se cada vez mais frequente a debilidade mental dos seniores, sobretudo a proporcionada pelas questões do foro do isolamento social.

e) Aconselhamento Nutricional e Alimentar – a longevidade e o envelhecimento promovem necessariamente ajustes na ingestão alimentar, tornando-se evidente a necessidade de capacitação nesta vertente específica junto dos seniores, sendo este um fator extremamente importante na qualidade de vida da população sénior.

f) Outras Atividades e Iniciativas Municipais – o Município de Braga possui um vasto conjunto de respostas adjacentes às questões da saúde, fundamentais na qualidade de vida do sénior, sobretudo nas questões da igualdade de acesso a cuidados de saúde a pessoas que se encontrem em situação de vulnerabilidade social, das quais destacamos o programa Braga a Sorrir (apoio à saúde oral com a realização de tratamentos e próteses dentárias de forma

➤ **Prescrição de Atividade Cultural e de Cidadania**

A Prescrição Cultural, é uma iniciativa inovadora, cujo objetivo consiste em contribuir para a saúde e bem-estar, através de atividades com base nos recursos disponíveis na comunidade, que podem apoiar o processo de recuperação e integração das populações. A pandemia, veio acentuar problemas sociais, com um aumento substancial de problemas ligados à solidão, ao isolamento ou à depressão. A cultura pode aqui desempenhar um importante papel no restabelecimento de relações comunitárias, no aumento da confiança, na redução do isolamento e recuperação psicológica, prescrição esta proveniente da Consulta Sénior.

a) Academia Sénior de Braga.

b) Voluntariado – o tempo livre dos seniores, a sua experiência e visão holística da sociedade pode e deve ser um fator de extrema importância para os seus pares. Neste sentido, a constituição de uma bolsa de voluntariado sénior pode ser extremamente importante para o combate ao isolamento



social e/ou até face à prestação de tarefas aos seus pares com maior dificuldade de mobilidade, em caso de necessidade implícita, por exemplo, no serviço de transporte para consultas e/ou tratamentos de saúde.

c) Atividades e Iniciativas Culturais – O facto de Braga ser Capital Portuguesa da Cultura em 2025 torna este projeto mais desafiante, promovendo parcerias com as entidades municipais que gerem os espaços culturais, tais como a Invest Braga e a Faz Cultura, ou ainda através da prescrição de atividades promovidas diretamente pelo Município e/ou que integram a agenda cultural de Braga.

7. Outros Assuntos

Outros assuntos não referidos nos pontos prévios, serão alvo de análise casuística, através dos colaboradores municipais afetos à Consulta Sénior e/ou pelo(a) Vereador(a) com a tutela do pelouro da Saúde.

