

PROPOSTA

ASSUNTO: Nazaré Fit&Well - Atividades - Aquisição de Seguros de Acidentes Pessoais	INFORMAÇÃO N.º: 42/SMV/2021
	NIPG: 6734/21
	DATA: 2021/06/22

DELIBERAÇÃO:

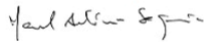
Deliberado em reunião de câmara realizada em/...../.....,

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL

Walter Manuel Cavaleiro Chicharro, Dr.

DESPACHO:

Concordo.
24-06-2021



Manuel António Sequeira

Vice-Presidente da Câmara Municipal da Nazaré

CHEFE DE DIVISÃO:

Ao Sr. Carlos Mendes para inserir o assunto na OD da próxima RCM, conforme despacho do Sr. Presidente da Câmara.
25-06-2021



A Chefe de Divisão da DAF

Helena Pola, Dra.

VEREADOR(A)/CHEFE DE DIVISÃO:

PROPOSTA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa. Ações e investimentos em políticas para promover a atividade física e reduzir o comportamento sedentário podem ajudar a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030, particularmente Boa Saúde e Bem-estar (ODS3), Cidades e Comunidades Sustentáveis (ODS11), Ações contra as Mudanças Climáticas (ODS13), bem como Educação de Qualidade (ODS4) entre outros. Com base nestas premissas, e no âmbito da dinâmica que se pretende implementar na área da promoção da atividade física, através do Projeto Nazaré Fit&Well, com as competências de contribuir na política a nível municipal, com vista ao bem-estar físico, mental, social e ambiental da sua população e, considerando que:

- A inatividade física é o quarto fator de risco de mortalidade global e provoca 6% de todas as mortes. Somente superada por fatores de tensão arterial elevada (13%) e consumo de tabaco (9%) e tem o mesmo nível de risco da hiperglicemia (6%). Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano por falta de atividade física. A inatividade física está a crescer em muitos países, aumentando o impacto das doenças crónicas não transmissíveis e afetando a saúde em geral. Pessoas pouco ativas têm entre 20% a 30% mais risco de morte quando comparadas com aquelas que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana. A falta da atividade física é a principal causa de aproximadamente: 21 a 25% de cancros de mama e colón; 27% da diabetes; 30% das doenças cardíacas isquémicas.
- A sociedade em geral e os indivíduos podem agir decisivamente para aumentar a atividade física. Em 2013, os Países Membros da OMS acordaram com a redução da inatividade física em 10% na plataforma do “Plano de Ação Global para a Prevenção e Controlo de Doenças Mão-transmissíveis 2013-2020”. Políticas e planos para o combate à inatividade física têm sido desenvolvidos em cerca de 80% dos Países Membros da OMS, embora estejam em operação em apenas 56% dos países. Autoridades

PROPOSTA

nacionais e internacionais também estão a adotar políticas em diversos sectores para promover e facilitar a atividade física.

As políticas para aumentar a atividade física pretendem garantir que: Caminhar, pedalar e outras formas de transporte ativo sejam acessíveis e seguros para todos; As políticas de trabalho e de ambiente de trabalho estimulem a atividade física; As escolas disponham de espaços e instalações seguras para que os estudantes possam desfrutar de tempo livre de forma ativa; Educação Física de Qualidade (EFQ) ajuda as crianças a desenvolverem padrões de comportamento que as mantenham fisicamente ativas ao longo da vida; Instalações desportivas e de lazer favoreçam oportunidades para que todas e todos pratiquem atividade física.

- As Recomendações Globais de Atividade Física para a Saúde, publicadas pela OMS, focam na prevenção primária das DNTs através da atividade física. Propõem diferentes opções de políticas para o atingimento dos níveis recomendados de atividade física no mundo, tais como: O desenvolvimento e a implementação de diretrizes nacionais sobre atividade física benéficas à saúde; A inclusão da atividade física em outros sectores políticos relacionados, a fim de assegurar que as políticas e os planos de ação sejam coerentes e complementares; O uso da comunicação social de massa para aumentar a consciência sobre os benefícios da atividade física; A supervisão e a monitorização das ações para promoção da atividade física.
- A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente. A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral.
- Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor. Para saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, e

PROPOSTA

uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes.

- Toda atividade física conta. A atividade física pode ser realizada como parte do trabalho, desporto e lazer ou transporte (caminhar, patinar e pedalar), bem como tarefas diárias e domésticas.
- O fortalecimento muscular beneficia a todos. Idosos (com 65 anos ou mais) devem adicionar atividades físicas que enfatizem o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde.
- Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde. Pode aumentar o risco de doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2. Limitar o tempo sedentário e ser fisicamente ativo é bom para a saúde.
- Todas e todos podem beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas, no pós-parto e pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências.

Face ao exposto, e uma vez que, nas suas competências materiais, compete às Câmaras Municipais colaborar no apoio a programas e projetos de interesse municipal, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento e promoção da qualidade de vida das populações, proponho, s.m.o., que a Câmara Municipal da Nazaré adquira um seguro de acidentes pessoais que cubra os riscos sobre a integridade física de todos os participantes do FreeFit Verão 2021, Caminhadas/Corridas – Rotas da Nazaré e sessões de atividade física da Biblioteca de Verão 2021. Permitindo assim, o acesso a estas iniciativas, a todas e todos, de uma forma equitativa e gratuita, e que garanta o pagamento de despesas de assistência e despesas de tratamento em caso de acidente durante a prática de atividade física, ficando assim o Município isento de mais responsabilidades financeiras associadas a quaisquer eventualidades ocorridas neste contexto.



MUNICÍPIO DA NAZARÉ
Câmara Municipal

INFORMAÇÃO

PROPOSTA

22-06-2021

Sílvia Palmeira

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Sílvia Palmeira", is located below the printed name.