



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE AGUALVA E MIRA SINTRA
ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

DELIBERAÇÃO DA ASSEMBLEIA DE FREGUESIA
DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE AGUALVA E MIRA SINTRA

Nos termos do art.º 57.º, n.ºs 3 e 4 do RJAL aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro; art.º 34.º, n.ºs 4 e 6 do Código do Procedimento Administrativo aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015 de 7 de janeiro, sob proposta da Junta de Freguesia, a Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Agualva e Mira Sintra, aprovou em minuta o texto da deliberação tomada na **Sessão Ordinária de 15.06.2026**, referente ao **Ponto Quatro - Apresentação e votação do Protocolo de Contributo de Acolhimento – Exercogs® - Ativação Sénior**, aprovado através da proposta n.º JF 71/2026, de 09 de abril de 2026, que se anexa.

VOTAÇÃO: Aprovado por unanimidade dos presentes.

Votos	Total	PS	PSD	CHEGA	CDU	L	IL
A Favor	18	6	4	5	1	1	1
Contra	0						
Abstenções	0						

Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Agualva e Mira Sintra, 15 de junho de 2026

A Presidente da Assembleia de Freguesia,


Felisbela Bernardino

Proposta n.º JF 71/2026

Protocolo de Contributo de Acolhimento – Exercogs® - Ativação Sénior

Considerando que o concelho de Sintra tem uma população cada vez mais envelhecida;

Considerando que a demência precoce afeta cada vez mais idosos;

Considerando que existem mecanismos no concelho que ajudam na prevenção;

Considerando que a USIAMS (Universidade Sénior Intergeracional de Agualva e Mira Sintra) tem um papel importante na comunidade mais idosa;

Considerando que a USIAMS consegue chegar a um grande número de idosos;

Considerando que as Irmãs Hospitaleiras têm um programa que tem como principal objetivo promover o envelhecimento ativo e saudável para pessoas com 55+;

Considerando que o programa de intervenção deste ginásio é integrado, validado cientificamente e contempla: rastreios cognitivos, afetivos, funcionais e sociais, sessões de literacia em saúde e aulas de ginástica cerebral;

Considerando que as aulas de ginástica cerebral são grupais, de frequência bissemanal e com duração de aproximadamente uma hora. Os planos de treino dessas aulas assentam em intervenções inovadoras suportadas nas novas tecnologias. A esse nível destacamos a roboterapia, o treino cognitivo computadorizado e a utilização da ferramenta terapêutica inovadora Exercogs®, que permite trabalhar em simultâneo o exercício físico, a função cognitiva e a interação social, com recurso à gamificação e realidade aumentada;

Considerando que a parceria é uma mais valia para a população sénior da freguesia.

Atento aos considerandos e ao enquadramento legal acima referidos, proponho que se delibere:

- a) Aprovar o Protocolo de Contributo de Acolhimento – Exercogs® - Ativação Sénior, que se encontra em anexo e faz parte integrante desta proposta;
- b) Remeter a presente proposta para apreciação da Assembleia de Freguesia da União de Freguesias de Agualva Mira Sintra.

Agualva-Cacém, 23 de março de 2026

A Presidente



Helena Cardoso

Proposta n.º JF 71/2026

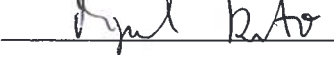
Protocolo de Contributo de Acolhimento – Exercogs® - Ativação Sénior

Deliberação: Aprovada ☒ Reprovada ☐
Unanimidade ☒ Maioria ☐

Votos a favor		Votos contra		Abstenções	
Presidente Helena Cardoso	☒	Presidente Helena Cardoso	☐	Presidente Helena Cardoso	☐
Tesoureiro João Castanho	☒	Tesoureiro João Castanho	☐	Tesoureiro João Castanho	☐
Secretária Cristina Mesquita	☒	Secretária Cristina Mesquita	☐	Secretária Cristina Mesquita	☐
1.º Vogal Gonçalo Carvalho	☒	1.º Vogal Gonçalo Carvalho	☐	1.º Vogal Gonçalo Carvalho	☐
2.º Vogal Ricardo Varandas	☒	2.º Vogal Ricardo Varandas	☐	2.º Vogal Ricardo Varandas	☐
3.º Vogal Ana Cristina Calado	☒	3.º Vogal Ana Cristina Calado	☐	3.º Vogal Ana Cristina Calado	☐
4.º Vogal Miguel Bento	☒	4.º Vogal Miguel Bento	☐	4.º Vogal Miguel Bento	☐
Total	7	Total		Total	

Aprovada em minuta, na reunião de 2026.04.09, para efeitos do disposto nos termos do n.º 3 e n.º 4 do artigo 57.º, da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e n.º 4 e n.º 6 do artigo 34.º do Código de Procedimento Administrativo.

A Junta de Freguesia

A Presidente: 
O Tesoureiro: 
A Secretária: 
O 1.º Vogal: 
O 2.º Vogal: 
A 3.º Vogal: 
O 4.º Vogal: 



Protocolo de Contributo de Acolhimento - Exercogs® - Ativação Sénior

1. Enquadramento

O presente Protocolo de Contributo de Acolhimento estabelece os termos de colaboração entre a Entidade Promotora do projeto **Exercogs® - Ativação Sénior** e as Entidades de Acolhimento do mesmo.

Este protocolo assume carácter não exclusivo, não vinculativo, sem natureza contratual ou financeira, assentando numa lógica de cooperação institucional e interesse comum.

2. Objetivo

O presente protocolo tem como objeto o acolhimento e apoio à implementação de atividades integradas num estudo de validação de uma intervenção, a realizar nas instalações da Entidade de Acolhimento e com os beneficiários/utentes da Entidade de Acolhimento, mediante articulação prévia entre as partes.

3. Responsabilidades da Entidade Promotora

Compete à Entidade Promotora:

- Planear, coordenar e executar a intervenção;
- Garantir que todas as atividades são conduzidas por profissionais qualificados;
- Fornecer informação clara sobre a natureza, objetivos e metodologia da intervenção;
- Assegurar o cumprimento dos princípios éticos, da confidencialidade e da proteção de dados;
- Adaptar as atividades ao perfil dos beneficiários e à realidade da Entidade de Acolhimento.
- Efetuar as atividades de forma gratuita para os beneficiários.

Cooperação | Protocolo Inovador:



Irmãs
Hospitalares
Qualidade e Futuro

4. Responsabilidades da Entidade de Acolhimento

Compete à Entidade de Acolhimento:

- Autorizar a realização da intervenção junto dos seus beneficiários;
- Apoiar a divulgação e identificação de potenciais participantes;
- Disponibilizar espaços adequados, seguros e compatíveis com a intervenção;
- Cooperar com a Entidade Promotora no planeamento das atividades;
- Informar os beneficiários sobre as regras de funcionamento e utilização dos espaços;
- Garantir que os seus beneficiários se encontram cobertos por seguro, assumindo integralmente a responsabilidade por quaisquer acidentes, incidentes ou danos que possam ocorrer durante a realização das atividades.

5. Seguro e Responsabilidade

A Entidade de Acolhimento declara ser a única responsável pela existência, validade e abrangência dos seguros aplicáveis aos seus beneficiários e às atividades realizadas nas suas instalações.

A Entidade Promotora não assume qualquer responsabilidade por acidentes pessoais, incidentes ou danos ocorridos com os beneficiários da Entidade de Acolhimento durante a realização da intervenção.

6. Vigência

O presente protocolo entra em vigor na data da sua assinatura, mantendo-se válido durante o período de realização das atividades acordadas, podendo ser denunciado por qualquer uma das partes a qualquer momento, mediante comunicação prévia.

7. Disposições Finais

O presente protocolo não implica a existência de qualquer vínculo laboral, jurídico ou financeiro entre as partes.

As situações omissas serão resolvidas por mútuo acordo e de boa-fé.

Pelo presente, as partes declaram ter tomado conhecimento do conteúdo deste protocolo e concordar com os seus termos.

Local e Data: _____

Pela Entidade de Acolhimento

Pela Entidade Promotora

Carlo Peres
