



VIII ORÇAMENTO COLABORATIVO

2026

Junta de Freguesia de Ramalde

Formulário de Candidatura

Nome do Projeto:

VIVAMAIS PILATES®

Modalidade do Projeto:

- Valor não superior a € 5.000,00 ☐
- Valor entre € 5.000,01 e € 25.000,00 ☒
- Valor entre € 25.000,01 e € 50.000,00 ☐

I. SOBRE A ENTIDADE

Identificação e caracterização da Entidade

Denominação Social: Gabriela Borges Santos		
Morada: Rua de Santa Catarina, 1524. Terceiro Esquerdo – Frente .		Código Postal: 4000-448
Freguesia da sede: Bonfim		
Telefone: 912231125	Email: gabrielaborgesantos@gmail.com	
Natureza Jurídica: Singular-Pessoa		
NISS: 12093373801	NIPC: 312432771	Data Constituição: Não se Aplica

Contacto Telefónico de um Dirigente

Nome: Gabriela Borges Santos	Telefone:
E-mail: gabrielaborgesantos@gmail.com	Telemóvel: 912231125



Missão e Objetivos da Entidade

Gabriela Borges Santos, profissional qualificada com cédula profissional válida até 2030 e longa experiência em *Fitness e Pilates* no atendimento em pequenos grupos e individualizado. Possui competências avançadas em *avaliação funcional, planeamento de programas personalizados, correção postural, fortalecimento muscular, mobilidade articular e promoção da consciência corporal*, garantindo eficácia, segurança e inclusão em todas as sessões. Para além das competências técnicas, a instrutora apresenta experiência consolidada na gestão de grupos diversificados, condução de atividades para populações sénior e para pessoas com mobilidade reduzida, assim como na orientação pedagógica voltada para prevenção de lesões e promoção da autonomia funcional. A presença de um profissional com este nível de qualificação assegura que cada participante beneficie de acompanhamento individualizado, adaptado às suas capacidades físicas, limitações ou patologias, reforçando significativamente a excelência, credibilidade e impacto do projeto junto da comunidade.

Como instrutora de *Pilates Clínico e Contemporâneo*, Certificada Internacionalmente e fundadora da MARCA: *VIVAMAIS PILATES®* que está registada como Propriedade Intelectual em Portugal o que garante a proteção legal da identidade, metodologia e conceito associados ao projeto, desde Janeiro de 2024. Este registo confere à intervenção um carácter distintivo, estruturado e reconhecido, reforça a sua credibilidade e consistência e evidencia o seu potencial de continuidade no âmbito de programas de promoção da saúde e bem-estar.

Desenvolve-se uma intervenção especializada na promoção da saúde, da funcionalidade e do bem-estar da população adulta e sénior.

A minha prática profissional assenta numa metodologia própria, estruturada e diferenciadora, construída ao longo de vários anos de experiência, que integra de forma consistente os princípios do método. Esta abordagem conjuga uma vertente terapêutica, preventiva e funcional com uma componente dinâmica e adaptável, o que permite garantir um método seguro, eficaz e acessível a diferentes perfis de participantes.

A metodologia *VIVAMAIS PILATES®* baseia-se nos princípios da Biomecânica Aplicada ao Movimento e privilegia a qualidade e a consciência do movimento, em detrimento da repetição mecânica. As sessões organizam-se em função do tempo de execução, e não de séries ou número fixo de repetições, o que favorece a conexão corpo-mente, o controlo motor e a presença ativa ao longo da prática.

Este modelo de intervenção permite o trabalho integrado das cadeias musculares, com foco na ativação da musculatura profunda e na ação coordenada entre Músculos Agonistas e Antagonistas, assegurando um desenvolvimento equilibrado, funcional e preventivo. A utilização do peso corporal e de acessórios específicos de *Pilates* amplia as possibilidades de adaptação dos exercícios, o que garante uma prática inclusiva e ajustada às necessidades individuais, mesmo em contextos de limitações funcionais ou patologias associadas.

A minha missão consiste em afirmar o *Pilates* como uma ferramenta essencial de promoção da saúde de proximidade, com acesso a uma prática regular, orientada e adaptada voltada para a população da Junta de Freguesia de Ramalde.

O projeto centra-se na promoção da autonomia física e funcional dos utentes, contribuindo para a melhoria da mobilidade, da postura, do equilíbrio e da força muscular, bem como para a prevenção de lesões e de doenças crónicas associadas ao sedentarismo. Enquanto objetivos estratégicos, destacam-se:

- *Promoção do envelhecimento ativo e saudável;*
- *Prevenção do declínio funcional e de doenças crónicas;*
- *Redução do sedentarismo e melhoria da qualidade de vida;*
- *Reforço da saúde mental e do bem-estar emocional;*
- *Combate ao isolamento social e promoção do convívio comunitário.*

A intervenção desenvolvida através do *Projeto VIVAMAIS PILATES®* apresenta um carácter estruturado, sustentável e com impacto comprovado, posicionando-se como uma resposta qualificada, diferenciadora e alinhada com as necessidades reais da comunidade. Mais do que um programa de exercício físico, trata-se de uma intervenção integrada, com elevado valor social, preventivo e funcional, que contribui diretamente para a melhoria da qualidade de vida dos participantes e para o reforço das políticas locais de promoção da saúde.

Âmbito de Intervenção da Entidade (Total de áreas temáticas de intervenção da Entidade)

A entidade executora, através da marca registada *VIVAMAIS PILATES®*, desenvolve a sua intervenção na área da promoção da saúde, do bem-estar físico e da funcionalidade, com especial enfoque na população adulta e sénior. A atuação assenta em abordagens adaptadas, inclusivas e orientadas para a autonomia e qualidade de vida.

Desde Outubro de 2024, dinamiza um projeto consolidado nas instalações dos *Serviços Sociais da Administração Pública*, situada na Rua de Costa Cabral, nº 1024, Porto. Este projeto integra duas turmas regulares de *Pilates*, cada uma com cerca de 15 participantes.

Em Setembro de 2025, registou um alargamento da resposta pelo movimento e o exercício físico com a criação de duas turmas com projeto: *VIVAMAIS FITNESS®*, orientadas para a manutenção da massa muscular e recuperação da força, com recurso a exercícios com peso corporal, halteres e tornozeleiras, com impacto direto na funcionalidade no quotidiano, assim é complementar ao projeto *VIVAMAIS PILATES®*.

O projeto apresenta uma elevada procura e forte adesão, com existência de lista de espera, o que evidencia a sua relevância e adequação às necessidades da população. Verifica-se uma predominância de participantes do sexo feminino, maioritariamente nas faixas etárias entre os 50 e os 70 anos, o que reforça a importância da intervenção junto deste público específico.

O projeto *VIVAMAIS PILATES®*, desenvolvido na *União de Freguesias do Centro Histórico do Porto*, foi aprovado em Junho de 2025 no âmbito do Orçamento Colaborativo 2025, afirma-se como uma intervenção de base comunitária orientada para a promoção da saúde, prevenção da doença e reforço da coesão social. Estruturado em três turmas de *Pilates*, com capacidade para 15 utentes cada, o projeto abrange atualmente 45 beneficiários diretos, privilegiando uma abordagem inclusiva, adaptável a diferentes perfis etários e condições físicas.

A prática regular de *Pilates*, com recurso a acessórios específicos, contribui de forma comprovada para a melhoria da mobilidade, força muscular, postura e equilíbrio, traduz em ganhos concretos ao nível da autonomia funcional, prevenção de quedas e redução de sintomatologia associada a patologias músculo-esqueléticas.

As sessões decorrem em dois pólos da *União de Freguesias do Centro Histórico do Porto*: no *Salão Principal do Edifício em Santo Ildefonso* e no *Salão Principal do Edifício em Miraguaia*, o que totaliza uma frequência de três vezes por semana e duração de 60 minutos por aula, com consistência e continuidade na intervenção.

A gestão flexível das turmas permite a substituição pontual de utentes ausentes por elementos em lista de espera, garantindo uma utilização eficiente dos recursos disponíveis e maximiza o impacto da resposta.

Ao nível da sustentabilidade e eficiência operacional, destaca-se que todos os materiais e equipamentos são integralmente geridos pela instrutora, responsável pela sua aquisição,

armazenamento, higienização, transporte e correta utilização, assegurando padrões de qualidade, segurança e durabilidade.

E no final da execução do projeto, todos os acessórios adquiridos no âmbito da sua implementação serão entregues à *União de Freguesias do Centro Histórico do Porto*. O impacto social é relevante e mensurável, nomeadamente ao nível da promoção do envelhecimento ativo, combate ao isolamento social, reforço das relações interpessoais e dinamização da participação comunitária.

A existência de uma lista de espera de 19 utentes evidencia a forte adesão da comunidade e a pertinência da continuidade do projeto, revela-se uma procura superior à capacidade instalada. Neste sentido, a renovação do *VIVAMAIS PILATES®*, no âmbito do Orçamento Colaborativo 2026 assume-se como uma oportunidade de consolidar resultados, ampliar o alcance da intervenção e reforçar uma resposta sustentável, de proximidade e com elevado valor social para o território.

Paralelamente, desde de Janeiro de 2026, desenvolve-se no espaço *ALLMO*, localizado na Rua de Faria Guimarães, nº 363, Porto, quatro turmas de *Pilates* em pequenos grupos (até 12 participantes). Esta resposta encontra-se em fase de implementação e permite alargar a intervenção a novos públicos, em particular pessoas com mobilidade reduzida e condições crónicas, assegurando um acompanhamento mais próximo, individualizado e ajustado às necessidades específicas de cada participante. À semelhança do projeto anteriormente referido, mantém-se a predominância do sexo feminino, com idades a partir dos 40 anos, com maior incidência nas faixas etárias dos 50 e 60 anos.

Globalmente, a intervenção da entidade centra-se na melhoria da qualidade de vida, na promoção do envelhecimento ativo e saudável e na prevenção de limitações funcionais. Paralelamente, cria contextos de prática regular que favorecem não só a saúde física, mas também o bem-estar emocional e o reforço do convívio social. Trata-se de uma intervenção estruturada, com resultados consistentes e procura crescente, que demonstra capacidade de resposta às necessidades da comunidade e potencial de continuidade e expansão no território.

Destinatários (Tipo e número aproximado de pessoas abrangidas/utentes/beneficiários por área de atividade)

A intervenção desenvolvida pela entidade executora, através da marca *VIVAMAIS PILATES®*, destina-se prioritariamente à população adulta e sénior da comunidade, com



especial enfoque em pessoas com necessidades ao nível da mobilidade, saúde funcional e bem-estar geral.

Os principais destinatários incluem:

- *Adultos e seniores, com maior incidência nas faixas etárias 40+, 50+, 60+ e 70+;*
- *Pessoas com mobilidade reduzida ou limitações funcionais;*
- *Indivíduos com patologias Músculo-Esqueléticas, nomeadamente Dores Crónicas na coluna, joelho e anca;*
- *Pessoas em risco de perda de força muscular ou de massa muscular associada ao envelhecimento, nos casos como Sarcopenia;*
- *Participantes em situação de isolamento social, beneficia-se em um contexto de convívio e integração comunitária.*

No âmbito das atividades atualmente desenvolvidas, a entidade abrange aproximadamente:

Serviços Sociais da Administração Pública - Porto:

- 2 Turmas de *Pilates*: uma Turma iniciada em Outubro de 2024, com uma sessão semanal. A Segunda Turma iniciou-se em Janeiro de 2025, a partir da demanda apresentada pelas beneficiárias.
- 2 Turmas de *Fitness* iniciado em Setembro de 2025 com iniciativa da entidade após um pedido das beneficiárias por uma nova modalidade que seja complementar ao Pilates.
- Projeto *PAUSA-ATIVA* iniciado em Janeiro de 2026 para os participantes de turmas de *Pilates e Fitness* que proporciona convívio e consciência para o movimento e qualidade de vida.
- As atividades incluem *workshops* sobre Bem-estar, Meditação, Autocuidado e Saúde em geral.

A procura apresenta-se elevada, com lista de espera ativa. A coordenação avalia a abertura de novos horários ou turmas para a próxima época em Setembro de 2026, tanto para o projeto de *Pilates* como para o de *Fitness Adaptado*.

Espaço ALLMO - Porto:

- 4 Turmas de *Pilates* em pequenos grupos, com capacidade para expansão até 12 participantes por turma.

União de Freguesias do Centro Histórico do Porto:

- 3 Turmas de *Pilates* com capacidade para 15 utentes cada, com organização flexível que permite preencher eventuais vagas com suplentes sempre que algum titular da lista do dia se encontre ausente.

Existe uma lista de espera com 19 utentes, evidencia-se a necessidade de continuidade do projeto.

A expansão da iniciativa para Junta de Freguesia de Ramalde permitirá garantir o acesso regular e consistente aos participantes, com benefícios físicos, funcionais e sociais já alcançados na *União de Freguesias do Centro Histórico do Porto*.

TOTAL GLOBAL ESTIMADO DE BENEFICIÁRIOS DIRETOS: cerca de 153 participantes, com elevada procura e reconhecida satisfação, assim reflete o valor e relevância contínua da marca e do projeto na comunidade.

Verifica-se predominância do sexo feminino, tendência habitual neste tipo de prática. No entanto, o projeto mantém caráter inclusivo e aberto a toda a comunidade, abrange adultos a partir dos 18 anos, independentemente do género.

No âmbito da proposta para a *União de Freguesias do Centro Histórico do Porto*, reforça o acesso a práticas regulares de atividade física adaptada, bem como a iniciativas de bem-estar e promoção da saúde, o que contribui para a melhoria da saúde, autonomia e qualidade de vida da população local.

Incidência Territorial da Intervenção (Indicar Freguesia/Lugar/Equipamentos)

A intervenção da entidade executora, através da marca *VIVAMAIS PILATES®*, realiza-se no concelho do Porto, com presença em diferentes contextos comunitários e institucionais, garantindo ampla cobertura e acessibilidade à população. Atualmente, as atividades decorrem nos seguintes locais:

- Instalações dos *Serviços Sociais da Administração Pública*, na Rua de Costa Cabral, nº 1024, Porto;

- *Espaço ALLMO*, na Rua de Faria Guimarães, nº 363, Porto;
- *União de Freguesia do Centro Histórico do Porto*: Salão Principal do Edifício Santo Ildefonso, localizado na Rua Cristovão Gonçalo, nas segundas-feiras e nas quartas feiras; e o Salão Principal no Edifício de Miragaia, nas sextas-feiras.

A intervenção distingue-se pela forte componente de proximidade, assegurando acesso direto e facilitado à prática de atividade física adaptada em equipamentos e espaços estrategicamente inseridos no tecido comunitário, contribuindo para a promoção da saúde, bem-estar e integração social da população.

A Entidade tem protocolos/acordos estabelecidos com entidades ou organismos do setor público? Se sim, quais?

A entidade executora estabelece colaborações institucionais, na qualidade de prestadora de serviços independente, com entidades do setor público, nomeadamente:

- **União de Freguesias do Centro Histórico do Porto;**
- **Serviços Sociais da Administração Pública.**

Estas parcerias permitem implementar programas regulares de atividade física adaptada, proporcionando um acesso estruturado e contínuo à promoção da saúde, ao envelhecimento ativo e ao bem-estar da população adulta e sénior da comunidade. A colaboração institucional reforça a capacidade da comunidade de responder às necessidades de saúde e funcionalidade da população, assegurando que os projetos de *Pilates e Fitness Adaptado* se mantenham de elevada qualidade, seguros e acessíveis.

Além disso, estas parcerias conferem ao projeto legitimidade, reconhecimento e visibilidade no contexto institucional, permitindo à entidade executora desenvolver uma intervenção consistente, estruturada e com potencial de expansão futura. O envolvimento das entidades públicas garante o suporte logístico, o acesso a infraestruturas adequadas e a integração das atividades nos programas de proximidade comunitária, consolidando o projeto como referência estratégica na promoção da saúde e do bem-estar local.

A manutenção destes acordos evidencia o compromisso da entidade executora com a sustentabilidade, eficácia e impacto social duradouro, assegurando que os beneficiários recebam acompanhamento individualizado, adequado às suas necessidades, e que o projeto se insira de forma relevante no panorama de políticas locais de saúde, inclusão e envelhecimento ativo.

SOBRE O PROJETO

Contextualização/justificação

(Fundamentação de forma clara e inequívoca do enquadramento do projeto com os objetivos do Orçamento Colaborativo, isto é, explicar de que forma o projeto contribuirá para a qualidade de vida da população e terá impacto positivo na comunidade e no território)

O projeto *VIVAMAIS PILATES®* enquadra-se diretamente nos objetivos do Orçamento Colaborativo da Junta de Freguesia de Ramalde, ao apresentar uma resposta estruturada na área da promoção da saúde, bem-estar e inclusão social.

A população adulta e sénior evidencia níveis relevantes de sedentarismo, isolamento social e prevalência de doenças crónicas, com impacto direto na qualidade de vida e na utilização de recursos de saúde. Neste contexto, o projeto propõe uma intervenção preventiva, acessível e adaptada, orientada para a melhoria da mobilidade, autonomia funcional e participação ativa.

Através de sessões regulares, promove-se a redução do risco de patologias associadas ao envelhecimento e ao sedentarismo, reforçando simultaneamente o convívio social e a integração comunitária. A utilização de espaços da Junta assegura proximidade, acessibilidade e eficiência na implementação.

O projeto apresenta impacto social, económico e ambiental, ao contribuir para a redução de custos indiretos em saúde, otimizar recursos públicos e promover práticas sustentáveis.

Objetivos

Promover a saúde, autonomia e qualidade de vida da população na Junta de Freguesia de Ramalde, através de uma intervenção estruturada que reduz o sedentarismo, previne doenças crónicas e combate o isolamento social, assegura-se uma resposta acessível, inclusiva e sustentável.

- *Reduzir o isolamento social através da participação regular em atividades de grupo;*
- *Melhorar mobilidade, equilíbrio, força e autonomia funcional;*
- *Prevenir doenças crónicas e reduzir a dependência de cuidados de saúde;*
- *Garantir acesso inclusivo à prática física adaptada a diferentes perfis;*
- *Maximizar a eficiência dos recursos públicos com elevada taxa de utilização;*
- *Promover hábitos de vida saudáveis com impacto duradouro na comunidade.*

Público-Alvo (beneficiários)

A intervenção desenvolvida pela entidade executora, através da marca *VIVAMAIS PILATES®*, destina-se prioritariamente à população adulta, independente do gênero, e em especial à população sénior da *Junta de Freguesia de Ramalde*, com enfoque em pessoas com necessidades ao nível da mobilidade, saúde funcional e que buscam o bem-estar geral. O projeto assegura inclusão, acessibilidade e adaptação às diferentes capacidades físicas dos participantes.

OS PRINCIPAIS DESTINATÁRIOS INCLUEM:

- Adultos, a partir dos 18 anos;
- E com ampliação para faixas etárias 40+, 50+, 60+ e 70+;
- Pessoas com mobilidade reduzida ou limitações funcionais;
- Indivíduos com patologias Músculo-Esqueléticas, nomeadamente Dores Crónicas na Coluna, Joelho e Anca;
- Pessoas em risco de perda de força muscular ou de massa muscular associada ao envelhecimento, nos casos como *Sarcopenia*;
- Participantes em situação de isolamento social, beneficia-se em um contexto de convívio e integração comunitária.

Descrição (Atividades)

O projeto será desenvolvido através da dinamização de aulas de *Pilates* com metodologia própria, funcional e adaptada baseada nos princípios do *Pilates* direcionadas para a promoção da saúde, melhoria da funcionalidade e bem-estar da população adulta, com especial atenção a pessoas em idade avançada ou com mobilidade reduzida.

As atividades compreendem sessões semanais, cuja frequência será de 3 vezes na semana, conforme o limite do investimento disponível da *Junta de Freguesia de Ramalde*. Cada sessão terá duração de 60 minutos e será conduzida por profissional altamente qualificado, com ampla experiência prática no método *Pilates*, certificado internacionalmente e reconhecido em várias instituições europeias de referência. O instrutor possui formação aprofundada que permite integrar com segurança técnicas terapêuticas e adaptativas, respeitando as necessidades individuais dos participantes.

As aulas incluem exercícios que priorizam controlo postural, fortalecimento muscular, mobilidade articular, equilíbrio e consciência corporal, combinando peso corporal e acessórios específicos do método *Pilates*, como **Magic Flex e Faixa Elástica**, a serem adquiridos através da proposta do Orçamento Colaborativo 2026 e mantidos para continuidade do projeto.

Todos os acessórios, em quantidade suficiente para 15 participantes por sessão, serão entregues à Junta de Freguesia de Ramalde ao término do projeto, assim assegura-se que o investimento permanece sob gestão e garante sustentabilidade e utilização futura dos recursos.

O projeto baseia-se numa metodologia própria, estruturada e adaptada, fundamentada nos princípios do Pilates, orientada para o desenvolvimento da força, mobilidade, equilíbrio e postura.

Com sessões ajustadas às características e capacidades dos participantes, garante uma prática segura, inclusiva e eficaz.

A organização das turmas permite preencher eventuais vagas com suplentes sempre que o Titular da lista esteja ausente, otimizando a utilização dos recursos e equipamentos disponíveis.

Os benefícios físicos e funcionais incluem:

- **BAIXO IMPACTO:** preserva articulações e reduz riscos de lesão.
- **MELHORIA DO EQUILÍBRIO:** contribui de forma significativa para a prevenção de quedas.
- **SAÚDE DA COLUNA:** alivia dores lombares e favorece postura adequada.
- **AUTONOMIA FUNCIONAL:** fortalece musculaturas essenciais para atividades do dia a dia, como sentar, levantar e caminhar.

O método assenta em 6 **PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS**, aplicados de forma estruturada e adaptativa:

1. **CONCENTRAÇÃO:** atenção plena a cada parte do corpo.
2. **CONTROLO:** execução precisa e segura de todos os movimentos.
3. **CENTRALIZAÇÃO:** início dos movimentos a partir do abdómen e coluna lombar.
4. **PRECISÃO:** qualidade do movimento priorizada sobre quantidade.

5. **RESPIRAÇÃO:** coordenação respiratória com cada exercício, promovendo oxigenação eficiente.
6. **FLUIDEZ:** movimentos harmoniosos, contínuos e coordenados, garantindo integração funcional do corpo.

Esta abordagem metodológica distingue o projeto como uma intervenção estruturada e de referência, capaz de promover envelhecimento ativo, prevenir limitações funcionais e melhorar a saúde física, cognitiva e emocional da população adulta e sénior. O uso de acessórios e a atenção individualizada aos participantes reforçam a inclusão, a eficácia e a segurança das atividades, como também consolida em uma iniciativa estratégica de promoção da saúde comunitária.

Impacto do projeto:

(Especificar que impacto o projeto terá na comunidade e também em que termos o mesmo pode gerar outros resultados e/ou efeitos multiplicadores)

A intervenção em prol da *Saúde e Movimento* constitui uma proposta estratégica e estruturada, concebida para promover a saúde, autonomia funcional e bem-estar da população adulta e sénior, com especial atenção a indivíduos com mobilidade reduzida ou limitações funcionais. A iniciativa garante adaptação às capacidades de cada participante e assegurando eficácia, segurança e maximização dos resultados. Cada sessão proporciona melhoria da força muscular, flexibilidade, equilíbrio, postura e consciência corporal, com efeitos comprovados na prevenção de doenças crónicas e manutenção das capacidades cognitivas.

O projeto *VIVAMAI PILATES®* gera um impacto direto na melhoria da qualidade de vida, promovendo saúde, mobilidade, equilíbrio e autonomia funcional. A prática regular contribui para a prevenção de doenças crónicas, com potencial redução da dependência de cuidados de saúde e medicação.

Ao nível social, promove a inclusão, reduz o isolamento e reforça o sentimento de pertença à comunidade, através da participação em atividades de grupo. Esta intervenção assume especial relevância junto de adultos, seniores e pessoas com mobilidade reduzida.

O projeto abrangerá diretamente 45 participantes regulares, com impacto indireto alargado à comunidade envolvente.

Do ponto de vista económico, apresenta elevado retorno social face ao investimento, contribuindo para a redução de custos associados à saúde e apoio social. Na dimensão ambiental, privilegia a utilização de recursos existentes e a gestão responsável dos materiais.

Gera ainda efeitos multiplicadores, incentivando estilos de vida saudáveis e promovendo mudanças comportamentais com impacto duradouro nos contextos familiar e comunitário.

A vertente ambiental assenta na gestão consciente e duradoura dos recursos. Todos os acessórios e equipamentos adquiridos para o projeto serão entregues à Junta de Freguesia de Ramalde após a conclusão das atividades, assegurando a continuidade de futuras iniciativas e otimizando a utilização dos materiais. Esta prática reforça sustentabilidade institucional, reduz desperdícios e promove responsabilidade ambiental, criando condições duradouras para a promoção de saúde e bem-estar na comunidade.

Local de implementação

O projeto será implementado em espaços disponibilizados pela Junta de Freguesia de Ramalde, adequados à prática de atividade física, garantindo condições de segurança, acessibilidade e conforto para todos os participantes.

A proximidade à população residente facilita o acesso, promove a adesão regular e assegura uma elevada taxa de participação, potenciando um impacto direto e sustentado na comunidade local.

Cronograma

(O projeto tem de ser executado no prazo máximo de 12 meses a contar da celebração do contrato interadministrativo entre o Município e a Junta de Freguesia de Ramalde)

A iniciativa terá duração de 11 meses, respeitando o prazo máximo de execução de 12 meses definido pela proposta. As atividades realizam-se de forma regular ao longo do período, com três sessões semanais de *Pilates*, conforme o Orçamento Colaborativo, sendo cada sessão estruturada com duração de 60 minutos.

O calendário anual inclui pausas programadas, alinhadas com feriados nacionais e municipais, funcionamento dos espaços e interrupção durante o mês de agosto, correspondente às férias habituais. Esta organização garante consistência, previsibilidade e conforto a todos os participantes, com a maximização dos benefícios do programa e da adesão contínua.

A metodologia assenta numa abordagem estruturada, participativa e adaptada às características individuais dos beneficiários. Cada participante recebe avaliação inicial das capacidades físicas e planeamento específico das sessões, de acordo com as limitações funcionais, condições crónicas ou patologias existentes. Os exercícios privilegiam controlo postural, fortalecimento muscular, mobilidade articular, equilíbrio e consciência corporal, através do peso corporal e acessórios específicos do *Pilates* previamente adquiridos. Esta estrutura assegura segurança, eficácia, inclusão e aproveitamento máximo de todos os recursos disponíveis.

A condução das atividades ocorre por profissional qualificado, com experiência consolidada na gestão de grupos diversificados e orientação pedagógica dirigida a populações sénior ou com mobilidade reduzida. O acompanhamento individualizado adapta os exercícios a cada participante, reforça a autonomia funcional, prevenção de lesões e promoção do envelhecimento ativo.

A organização das turmas permite que os titulares ausentes sejam substituídos por participantes suplentes, assim otimiza a utilização dos equipamentos e assegura a máxima eficiência e impacto das sessões.

O projeto integra práticas direcionadas ao bem-estar físico, psicológico e social; valoriza a interação comunitária, o convívio e a integração local. A utilização responsável de materiais e equipamentos, que permanecerão sob a posse da Junta de Freguesia de Ramalde após a conclusão das atividades, garante sustentabilidade e aproveitamento duradouro do investimento público. Esta metodologia estruturada e estratégica reforça a excelência da idéia, consolida a marca *VIVAMAI PILATES®* como referência na promoção da saúde, funcionalidade e envelhecimento ativo na comunidade.

Orçamento

O projeto apresentado tem o valor global de € 5.622,00

(Cinco mil e seiscentos e vinte dois euros).

Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de € 5.622,00

(Cinco mil e seiscentos e vinte dois euros).

A experiência comprovada na implementação de projetos no âmbito do Orçamento Colaborativo em outra Junta de Freguesia na cidade do Porto reforça a viabilidade, eficácia e capacidade de execução da proposta, garantindo uma intervenção estruturada e orientada para resultados.



Mais declara que o valor a que se candidata corresponde à totalidade do financiamento necessário à implementação do projeto, sendo o mesmo integralmente solicitado à Junta de Freguesia de Ramalde, não existindo financiamento remanescente.

Em anexo juntam-se os orçamentos a seguir descritos, obrigatórios.

Descreva os orçamentos que junta (entidade e tipo de despesa)	Valor	Doc. n.º
• Honorários das aulas: 3 sessões por semana × duração 11 meses × 40 €/aula	5.280 €	1
Acessórios: Arcos de Pilates (15 × 14,90 € = 223,50 €) + Bandas elásticas (15 × 7,90 € = 118,50 €).	342 €	2
TOTAL		

Documentos

Tipo de documento (obrigatórios)	Sim / Não	Doc. n.º
a. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	SIM	3
b. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social	SIM	4
c. Certidão de inexistência de dívidas à Autoridade Tributária e Aduaneira	SIM	5
d. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja do candidato este deverá juntar comprovativo de que tem a posse(ex.: comodato ou arrendamento) do mesmo;	Não se Aplica	
e. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja da entidade candidata e seja necessária a autorização do legítimo proprietário deverá ser anexada a autorização deste;	Não se Aplica	
f. Nos casos em que a implementação do projeto seja de investimento estrutural (obras de beneficiação do espaço) e ocorra em local que não seja propriedade da entidade candidata, deverá ser anexada uma garantia de que o prazo de arrendamento/cedência seja igual ou superior a 5 anos.	Não se Aplica	
Se for uma pessoa coletiva:		
a. Ato de constituição (ou documento equivalente que demonstre que a entidade se encontra constituída e que tem personalidade jurídica: ex: Certidão Permanente)	Não se Aplica	
b. Estatutos, com o comprovativo da respetiva publicação	Não se Aplica	
c. Lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções	Não se Aplica	
d. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções	Não se Aplica	

e. Relatório de Atividade e Contas, juntamente com a respectiva ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Não se Aplica	
f. Plano de Atividades e Orçamento, juntamente com a ata de aprovação do órgão estatutariamente competente	Não se Aplica	
g. Registo do Beneficiário Efetivo	Não se Aplica	

Outros documentos que juntam, com indicação do respetivo número de identificação:

Tipo de documento		Doc. n.º

Representante Legal

Gabriela Borges Santos.