

P-27
9/10



REGULAMENTO INTERNO eMMovimento

CERCIMA
COOPERATIVA DE EDUCAÇÃO, REABILITAÇÃO, CAPACITAÇÃO
E INCLUSÃO DE MONTIJO E ALCOCHETE

Elaborado pela Responsável a 24/07/2026
Aprovado pelo Conselho de Administração a 30/07/2026

cegal



ÍNDICE

1. eMMovimento – Apoios Terapêuticos, Desporto Adaptado e Atividades de Saúde e Bem-Estar	
1.1. Introdução	2
1.2. Objetivos	2
1.3. Equipa e Parceiros/Fornecedores	3
2. Funcionamento	
2.1. Horário e Interrupções	3
2.2. Normas de funcionamento das atividades	3
2.3. Termo responsabilidade prática desportiva/terapêutica e declaração médica	4
2.4. Faltas e férias	4
2.5. Compensações	4
2.6. Pagamentos	4
2.7. Provas e Eventos Desportivos	5
2.8. Reuniões e Comunicação com o/a cliente/ significativos	5
3. Avaliação, Planeamento e Intervenção	
3.1. Intervenção	6
4. Cedência de materiais ou equipamentos	7
5. Direitos e Deveres	
5.1. Direitos e Deveres do(a) cliente	7
5.2. Direitos e Deveres do eMMovimento	8
6. Metodologia de sugestões e reclamações	8
7. Disposições Finais	9
8. Omissões	9
9. Declarações, Autorizações e Tomada de conhecimento	10



1. eMMovimento – Apoios Terapêuticos, Desporto Adaptado e Atividades de Saúde e Bem-Estar

1.1. Introdução

O eMMovimento tem como finalidade promover a saúde e a vida ativa através do acesso a apoios terapêuticos, atividades desportivas, equipamentos, estratégias e metodologias que promovam a capacitação e o desenvolvimento das potencialidades individuais.

A adoção de um estilo de vida ativo, através da prática regular de atividade física ou da realização de atividades adaptadas às características e necessidades de cada pessoa, contribui para a prevenção do sedentarismo e do excesso de peso, melhora a capacidade cardiorrespiratória, fortalece a função muscular e articular e promove o bem-estar físico e emocional. Estes benefícios refletem-se igualmente no aumento da autoestima, da autoconfiança, da motivação e na melhoria da regulação do humor.

O presente Regulamento Interno encontra-se disponível na página oficial da CERCIMA (www.cercima.pt) e afixado no painel de informações da sede. Sempre que solicitado, poderá igualmente ser disponibilizado por correio eletrónico.

1.2. Objetivos

O eMMovimento assegura a organização, gestão e dinamização das seguintes áreas de intervenção:

Apoios terapêuticos: psicomotricidade, psicologia, terapia ocupacional, fisioterapia, terapia da fala, hipoterapia, hidroterapia, terapia assistida por cães.

Desporto adaptado: equitação adaptada, judo adaptado, boccia, natação adaptada, multiatividades, futebol.

Atividades de Saúde e bem-estar: adaptação meio aquático, cardiofitness, danceability, yoga e meditação, expressão musical, toca@mexer (exercício físico em grupo), atividades da vida diária.

A oferta do eMMovimento poderá ser complementada com outras modalidades de desporto adaptado, atividades terapêuticas e de saúde e bem-estar, bem como projetos anuais temáticos, de acordo com as parcerias estabelecidas com entidades da comunidade e os recursos disponíveis.

Compete ainda ao eMMovimento assegurar a gestão dos espaços terapêuticos da organização, bem como estabelecer parcerias com entidades e recursos da comunidade indispensáveis ao desenvolvimento das suas atividades.



1.3. Equipa e Parceiros/Fornecedores

A equipa multidisciplinar do eMMovimento integra profissionais das áreas da psicomotricidade, psicologia, terapia da fala, terapia ocupacional e fisioterapia, os quais integram igualmente as equipas técnicas de outros serviços da CERCIMA, promovendo uma intervenção articulada e transversal.

Com o objetivo de proporcionar uma oferta diversificada de atividades, o eMMovimento estabelece parcerias com entidades da comunidade e recorre, sempre que necessário, a fornecedores especializados. Esta colaboração pode incluir a cedência de espaços (por exemplo, piscina, pavilhão desportivo, picadeiro ou dojo) e/ou a prestação de serviços por técnicos especializados (por exemplo equitador, mestre de judo, professor(a) de expressão musical ou técnico(a) de terapia assistida por cães, entre outros).

2. Funcionamento

2.1. Horário e Interrupções

- O eMMovimento organiza-se por ano desportivo, compreendido entre setembro e agosto.
- As atividades decorrem, entre as 8h30 e as 18h00, de acordo com o horário definido no início de cada ano desportivo.
- O funcionamento do serviço rege-se pelo calendário de interrupções aprovado pelo Conselho de Administração.
- Sempre que ocorram alterações ao calendário inicialmente definido, o(a)s clientes e/ou representantes legais serão informado(a)s atempadamente.

2.2. Normas de funcionamento das atividades

- É **imprescindível** que o(a) cliente traga o material solicitado para a realização da atividade. A ausência desse material poderá impedir a sua participação (ver listagem específica no ponto "Avaliação, Planeamento e Intervenção").
- O(A) cliente/representante legal deve informar, por escrito, sempre que apresente sintomas de doença infecto-contagiosa, infeções respiratórias/urinárias, feridas abertas, micoses ou outros motivos que condicionem a prática da atividade.
- Sempre que a equipa verifique que o(a) cliente apresenta alguma das situações anteriormente referidas, poderá ser impedido(a) de participar na atividade até que a situação esteja resolvida.
- O(A) cliente/representante legal deve informar a equipa de alterações no seu estado de saúde, bem como informar a equipa sobre eventuais consultas médicas e/ou alterações na medicação, de modo a melhor adequar a intervenção terapêutica/desportiva.
- Em caso de doença súbita ou acidente durante a atividade(s), o(a) cliente será encaminhado(a) para o Serviço de Urgência sendo acompanhado(a) por um(a) técnico(a) da CERCIMA. O(A) representante legal será de imediato contactado(a) devendo providenciar o acompanhamento presencial da situação.
- Sempre que horários sofram alterações o(a) cliente/representante legal será avisado atempadamente.



2.3. Termo de responsabilidade para a prática desportiva/terapêutica e Declaração médica

- Para que a intervenção tenha início é **obrigatória**, anualmente, a entrega da(s) página(s) do ponto Autorizações/conhecimento, devidamente assinada(s) e datada(s).
- O(a)s clientes que integram pela primeira vez as atividades, é **obrigatória** a entrega de uma informação/relatório clínico, para iniciar a intervenção.
- Nos casos do(a)s clientes que beneficiam de hipoterapia/equitação adaptada é **obrigatória** a entrega, anual, de declaração médica atualizada.
- Para inscrição desportiva nas entidades promotoras (SOP - Special Olympics Portugal e ANDDI – Associação Nacional de Desporto para Deficiência Intelectual Portugal e/ou outras) é **obrigatório** o preenchimento da ficha de inscrição/revalidação bem como a entrega de declaração médica e/ou exame médico-desportivo dentro do prazo estipulado.

2.4. Faltas e Férias

- As faltas dadas pelo(a)s cliente devem, sempre que possível, ser justificadas.
- O(a) cliente poderá ver suspensa a sua participação na atividade após **três faltas consecutivas injustificadas**, sendo a situação analisada em reunião da equipa do eMMovimento. Sempre que o cliente não traga material adequado para a prática da atividade é considerada falta injustificada.
- Para retomar as atividades após ausência prolongada por doença ou cirurgia é **obrigatório** entregar informação clínica/declaração de alta com informação atualizada acerca da situação de saúde de modo a ajustar a intervenção, se necessário.
- No caso das atividades que implicam pagamento, poderá suspender as sessões (para férias, tratamentos médicos, doença prolongada) avisando por escrito até o dia 20 do mês anterior ou o mais brevemente possível, garantindo-se que não perde a vaga e fazendo-se o ajuste no valor a cobrar.

2.5. Compensações

- Não serão efetuadas compensações das sessões em que o(a) cliente falte. No entanto, caso a ausência seja comunicada com, pelo menos, 48 horas de antecedência, poderá, **sempre que possível**, ser efetuada a troca da sessão para outro dia, de forma a evitar a sua perda.
- Não serão realizadas compensações por falta do(a) cliente para participar em festas, outros eventos e passeios.
- As sessões que coincidem com um feriado não serão compensadas
- No caso da hipoterapia/equitação a sessão será compensada se o motivo da não realização desta for da responsabilidade da CERCIMA ou do Picadeiro, sendo o(a) cliente/representante legal avisado(a) atempadamente.

2.6. Pagamentos

- Relativamente às atividades sujeitas a pagamento, a mensalidade deverá ser liquidada até ao dia 8 de cada mês.

0-2-7-7
g



- A falta de pagamento dentro do prazo estabelecido determina a **suspensão automática** da frequência da atividade, podendo a vaga ser atribuída a outro cliente em lista de espera no mês seguinte.
- Para retomar a atividade após suspensão, o cliente ficará dependente da existência de vaga disponível.
- Em situações excepcionais de férias, doença prolongada ou tratamentos médicos que impliquem ausência durante a totalidade do mês, poderá ser efetuado um ajuste da mensalidade, desde que a situação seja comunicada nos prazos definidos no ponto 2.4.

2.7. Provas e Eventos Desportivos

Anualmente é realizada a inscrição do(a)s atletas nas entidades promotoras.

Com base no calendário anual das entidades promotoras são definidos os eventos em que a CERCIMA irá participar, bem como os atletas preparados para integrar as respetivas provas.

O acompanhamento dos atletas aos eventos/provas, é realizado pela equipa técnica da CERCIMA, quando necessário em articulação com o(a)s técnico(a)s externos.

Algumas provas desportivas podem carecer de pagamento, ficando ao critério do(a) cliente/representante legal a sua participação.

Consoante o tipo, o dia e o local do evento o transporte poderá ser assegurado pela CERCIMA e/ou representante legal.

2.8. Reuniões e Comunicação com o(a) cliente/representante legal

- A equipa do eMM reúne semanalmente;
- O(A) cliente/representante legal pode solicitar reunião, com a equipa eMM e/ou um terapeuta, devendo proceder à marcação prévia;
- A informação/comunicação com o(a) cliente/representante legal pode ser realizada através de email, telefone, mensagem, reunião e por escrito, do modo preferencial articulado com a equipa.
- O representante legal/família pode assistir às sessões terapêuticas e desportivas, devendo, para o efeito, solicitar ao respetivo técnico, com uma antecedência mínima de 48 horas, a marcação da sessão a que pretende assistir. A presença fica sujeita a confirmação pela equipa, de forma a garantir o adequado planeamento da intervenção e o normal funcionamento das atividades. Do mesmo modo, poderá assistir aos eventos e provas desportivas.

3. Avaliação, Planeamento e Intervenção

No início de cada ano desportivo são elaboradas as listagens dos clientes por atividade, tendo em consideração as suas necessidades, prioridades, motivações, as atividades frequentadas no ano anterior e os resultados das avaliações iniciais e das reavaliações realizadas.

Os terapeutas responsáveis pela intervenção direta definem os objetivos de intervenção, elaboram os respetivos planos individuais, de acordo com os procedimentos em vigor nos serviços ou projetos em que o cliente se encontra integrado, e organizam os horários de acompanhamento.



Ao longo do ano desportivo são realizadas monitorizações periódicas da intervenção e avaliações da evolução do cliente, com vista ao ajustamento dos objetivos e estratégias de intervenção.

3.1. Intervenção

A intervenção terapêutica, desportiva e de promoção da saúde e bem-estar desenvolve-se em diferentes contextos, de acordo com a natureza de cada atividade. Sempre que necessário e possível, a CERCIMA assegura o transporte dos clientes entre a organização e os locais onde decorrem as atividades. É obrigatória a utilização do equipamento e material indicado para cada atividade. A sua ausência poderá impedir a participação do cliente na respetiva sessão.

- **Atividades aquáticas (natação adaptada, adaptação ao meio aquático, hidroterapia)**
 - ☐ Fato de banho de licra
 - ☐ Touca
 - ☐ Óculos (facultativo)
 - ☐ Chinelos de banho
 - ☐ Toalha de banho
 - ☐ Produtos de higiene pessoal (champô, gel duche, esponja, desodorizante, escova/pente)
 - ☐ Muda de roupa lavada
 - ☐ Calção de impermeável de silicone (no caso de utilização de fralda/não controlo dos esfíncteres a colocar por cima da fralda)
- **Cardiofitness**
 - ☐ Roupa desportiva (calções e camisola de manga curta ou fato de treino)
 - ☐ Ténis ou sapatilhas (não utilizadas no exterior)
 - ☐ Toalha pequena para utilização no ginásio
 - ☐ Chinelos de banho
 - ☐ Toalha de banho
 - ☐ Produtos de higiene pessoal (champô, gel duche, esponja, desodorizante, escova/pente)
 - ☐ Muda de roupa lavada
- **Multiatividades e Futsal**
 - ☐ Roupa desportiva (calções e camisola de manga curta ou fato de treino)
 - ☐ Ténis ou ténis de futsal, (não utilizadas no exterior)
 - ☐ Chinelos de banho
 - ☐ Toalha de banho
 - ☐ Produtos de higiene pessoal (champô, gel duche, esponja, desodorizante, escova/pente)
 - ☐ Muda de roupa lavada
- **Psicomotricidade, Fisioterapia, Dança Adaptada, Boccia, Yoga, Toc@Mexer**
 - ☐ Roupa confortável ou desportiva
 - ☐ Meias antiderrapantes ou ténis lavados consoante indicação



- **Equitação Adaptada**

- ☐ Toque¹
- ☐ Calças de cavaleiro
- ☐ Botas ou botins de cavaleiro¹ e polainas (no caso de utilização de botins)
- ☐ Luvas
- ☐ Polo
- ☐ Colete/casaco justo polar para o inverno (facultativo)
- ☐ Roupas de prova (exclusivo para competição) – calça de cavaleiro branca, polo branco, jaqueta escura.

- **Hipoterapia**

- ☐ Toque¹
- ☐ Calças de cavaleiro ou leggings
- ☐ Botins de cavaleiro ou ténis (desde que tenham algum relevo/aderência na sola). ¹
- ☐ Colete/casaco justo polar para o inverno (facultativo)

- **Judo**

- ☐ Fato de judo
- ☐ Chinelos não utilizados no exterior
- ☐ Toalha de cara

4. Cedência de materiais ou equipamentos

A CERCIMA dispõe de um banco de ajudas técnicas e de outros materiais que podem ser cedidos aos clientes e à comunidade, em função das necessidades identificadas e mediante avaliação técnica. O aluguer do equipamento destinado à equitação adaptada e à hipoterapia (toques e botas) está sujeito à disponibilidade dos tamanhos existentes.

No caso do requerente não ser sócio(a) da Cercima, está previsto um pagamento de aluguer, de acordo com as tabelas em vigor.

Para a formalização da cedência será preenchida a Requisição de materiais e equipamentos, devendo o requerente responsabilizar-se pelo cumprimento dos prazos de devolução e pela preservação do material.

Em caso de perda, extravio ou danos imputáveis ao requerente, será cobrado o valor correspondente à reposição do material ou equipamento.

5. Direitos e Deveres

5.1. Direitos e Deveres do(a) cliente

Constituem Direitos do(a) cliente:

- Beneficiar de uma intervenção individualizada, ajustada às suas necessidades, capacidades e objetivos;

¹ Possível de ser alugado a partir do banco de ajudas técnicas da CERCIMA e consoante disponibilidade



- Ver respeitada a sua identidade pessoal, intimidade e privacidade;
- Expressar livremente as suas convicções religiosas, políticas e culturais;
- Apresentar sugestões, críticas ou reclamações relativas ao funcionamento do serviço;
- Manifestar as suas preferências e motivações, colaborando na definição dos seus objetivos de intervenção.

Constituem Deveres do(a) cliente:

- Respeitar os horários de funcionamento das atividades;
- Preservar as instalações ou objetos que sejam de utilização coletiva ou pessoal;
- Cumprir as regras de utilização em caso de cedência de materiais ou equipamentos;
- Adotar um comportamento respeitador e não violento para com colegas e profissionais;
- Não mexer e/ou levar pertences do(a)s outro(a)s, sem autorização;
- Não utilizar os aparelhos eletrónicos durante a atividade, salvo autorização do técnico responsável.
- Não trazer materiais que se possam danificar ou perder, pois a CERCIMA não se responsabiliza pelo(a)s mesmo(a)s.
- Apresentar-se com condições de higiene e vestuário adequadas à atividade a realizar.

5.2. Direitos e Deveres da organização

Constituem Direitos do eMMovimento:

- Receber as informações necessárias à adequada avaliação, planeamento e acompanhamento da intervenção do cliente;
- Ver assegurado o cumprimento das normas de funcionamento pelo(a)s clientes/representante legal.
- Suspender a participação do cliente nas atividades sempre que estejam em causa razões de segurança, o incumprimento reiterado do presente Regulamento Interno ou outras situações que comprometam o normal funcionamento do serviço.

Constituem Deveres do eMMovimento:

- Zelar pelo cumprimento do Regulamento Interno do Serviço, assegurando assim o bom funcionamento;
- Promover uma intervenção técnica baseada em princípios éticos, científicos e de inclusão;
- Prestar as atividades e serviços estabelecidos, respeitando as capacidades individuais do(a) cliente;
- Assegurar, quando necessário, o transporte do(a)s clientes para as atividades;
- Assegurar o respeito pela dignidade e privacidade do(a) cliente, mantendo a confidencialidade dos dados;

6. Metodologia de sugestões e reclamações

O(a) cliente/representante legal poderá apresentar sugestões, existindo uma caixa própria para o efeito junto à Secretaria e através da página web da CERCIMA.



O(a) cliente e/ou o seu representante legal pode apresentar reclamações, as quais devem ser dirigidas à Responsável do eMMovimento, por escrito, para a morada Rua Nuno Alvares Pereira nº 141, 2870-097 Montijo, ou email para emmovimento@cercima.pt, mencionando o motivo da reclamação. A reclamação deverá ter uma resposta, por escrito, por parte da equipa no prazo de 15 dias úteis a contar da data de receção.

A CERCIMA dispõe de livro de reclamações, bem como de livro de elogios, que se encontram disponíveis na secretaria, sempre que solicitado.

7. Disposições finais

7.1. Seguro

Os serviços prestados e as atividades desenvolvidas estão abrangidos por um seguro de Acidentes Pessoais estabelecido pela CERCIMA, não podendo ultrapassar os capitais estabelecidos pelas condições particulares do seguro.

O referido seguro **não abrange objetos pessoais** que os clientes possam utilizar ou trazer de casa, nomeadamente, óculos, equipamentos eletrónicos e informáticos, entre outros.

Em caso de emergência médica, o(a) cliente será encaminhado(a) para as Unidades de Prestação de Cuidados do Sistema Nacional de Saúde. Sempre que o cliente ou o representante legal opte pelo recurso a prestadores privados ou convencionados externos ao Serviço Nacional de Saúde, os encargos daí decorrentes serão da sua inteira responsabilidade.

8. Omissões

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo Conselho de Administração, tendo em conta a legislação/normativos em vigor sobre a matéria.



9. Declarações, Autorizações e Tomada de Conhecimento

I. Proteção de Dados Pessoais

A CERCIMA é a entidade responsável pelo tratamento dos dados pessoais das pessoas apoiadas, assegurando a sua recolha e tratamento no âmbito das suas atividades e em conformidade com a legislação em vigor em matéria de proteção de dados pessoais.

Os dados pessoais são recolhidos e tratados para efeitos de prestação das respostas sociais e serviços, acompanhamento técnico, gestão administrativa, bem como para o cumprimento das obrigações legais, regulamentares e contratuais a que a CERCIMA se encontra sujeita.

Quando estritamente necessário à prestação dos serviços e ao cumprimento das obrigações legais, poderão ser tratados dados pessoais de categoria especial, designadamente dados relativos à saúde e outros dados relevantes para a definição, execução e acompanhamento dos apoios prestados.

O tratamento dos dados pessoais inclui todas as operações efetuadas sobre os dados transmitidos, por meios automatizados ou não, nomeadamente através de plataformas digitais, aplicações informáticas e outros sistemas de informação utilizados pela CERCIMA, necessários à prossecução das finalidades acima referidas.

Os dados pessoais são adequados, pertinentes e limitados ao necessário para as finalidades para as quais são tratados.

Sempre que necessário, e no âmbito da prestação dos serviços e cumprimento de obrigações legais, os dados pessoais poderão ser comunicados a entidades terceiras ou subcontratadas, públicas ou privadas, garantindo-se o cumprimento das normas legais aplicáveis em matéria de proteção de dados.

Os dados serão conservados durante os prazos legalmente previstos ou pelo período estritamente necessário às finalidades que justificaram a sua recolha.

O(a) cliente e/ou representante legal declara ter tomado conhecimento da Política de Privacidade da CERCIMA e de que lhe são garantidos os direitos de acesso, retificação, atualização, limitação do tratamento, oposição, portabilidade e apagamento dos dados pessoais, nos termos da legislação aplicável, podendo ainda apresentar reclamação junto da Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd).

II. Utilização de Imagem das Pessoas Apoiadas

No âmbito das atividades desenvolvidas pela CERCIMA, nomeadamente eventos, atividades internas ou ações de divulgação institucional, poderá ocorrer a captação de fotografias e/ou vídeos das pessoas apoiadas.

A utilização e divulgação dessas imagens nos meios de comunicação oficiais da CERCIMA depende de autorização expressa do(a) cliente e/ou representante legal.

A autorização para utilização de imagem é facultativa e pode ser retirada a qualquer momento mediante comunicação escrita dirigida à CERCIMA, sem prejuízo da licitude do tratamento efetuado até à data da sua retirada.



Assinale a opção pretendida:

1. **Autorizo / Não autorizo** a publicação de fotografias e/ou vídeos no site da CERCIMA, para fins de divulgação organizacional.
2. **Autorizo / Não autorizo** a publicação de fotografias e/ou vídeos nas redes sociais oficiais da CERCIMA, para fins de divulgação organizacional.
3. **Autorizo / Não autorizo** a utilização de fotografias e/ou vídeos, para exposição, divulgação interna ou fins pedagógicos no âmbito das atividades da CERCIMA.

A publicação de imagens em redes sociais e outros meios digitais poderá permitir a sua visualização, partilha ou reprodução por terceiros, não sendo possível à CERCIMA controlar utilizações posteriores realizadas fora dos seus canais oficiais.

A CERCIMA não se responsabiliza pela captação, divulgação ou utilização de imagens realizadas por terceiros durante eventos desportivos, culturais ou outras atividades promovidas por entidades externas.

III. Declaração de Responsabilidade de Saúde para a Prática Desportiva Não Federada

De acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro), o n.º 2 do artigo 40.º estabelece que, quando a prática da atividade física não se encontra integrada no âmbito das federações desportivas, constitui especial obrigação do praticante assegurar-se, previamente, de que não existem contraindicações para a sua prática.

Declaro sob compromisso de honra e de acordo com o meu conhecimento que, _____ (nome do(a) cliente), não apresenta qualquer contraindicação à prática de atividades desportivas, terapêuticas e de saúde e bem-estar, nem doença infetocontagiosa que impeça a sua participação nas referidas atividades.

IV. Declaração de Receção do Regulamento Interno

Declaro que recebi ou tive acesso a um exemplar do Regulamento Interno do **eMMovimento – Edição 02**, bem como fui informado(a) sobre o local onde o mesmo se encontra disponível para consulta.

V. Declaração Final

Declaro que tomei conhecimento das informações constantes do presente documento.

Cliente _____

Representante Legal (se aplicável) _____

CERCIMA
Cooperativa de Educação, Reabilitação,
Capacitação e Inclusão de Montijo e Alcoche
Rua D. João Álvares Pereira, 141
2870-097 Montijo
NIF: 500 594 155
Matriculada na C.R.C. Montijo nº 00009/85020
Conselho de Administração

Montijo, ____ de ____ de ____