

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO 2026

PROGRAMA MARÉ VIVA

I. OBJETIVOS

Definem-se como principais objetivos do Programa Maré Viva:

- Contribuir para o bem-estar geral e segurança dos utentes das praias do concelho, promovendo uma melhor utilização daquele espaço e prevenindo situações de risco;
- Sensibilizar os utentes, bem como, os participantes para as questões relacionadas com a melhoria do ambiente;
- Divulgar junto dos utentes, informações úteis relativas a Turismo, Ambiente, Saúde Pública e outras de âmbito municipal;

II. DESTINATÁRIOS

O Programa **Maré Viva** destina-se a jovens moradores ou estudantes no concelho de Cascais, com idades compreendidas entre os 15 e os 21 anos (à data de início do turno pretendido), exceto Team Leaders e Team Assistant, que podem ter até 30 anos.

O projeto **Cascais Acessível – Praia para Todos** destina-se jovens até aos 30 anos, com ou sem formação na área da saúde que residam ou não no concelho de Cascais.

III. TAREFAS E FUNÇÕES

Entre as diversas funções desenvolvidas pelos Voluntários, devem-se destacar as mais importantes e exercidas com maior frequência:

- Apoio à prestação de 1ºs Socorros;
- Vigilância e prevenção de situações de risco, com alerta para as autoridades;
- Apoio à ação dos nadadores-salvadores;

- Limpeza de manutenção dos areais e zonas de acesso;
- Distribuição dos cinzeiros de praia;
- Prestação de informações de interesse turístico e apoio direto a turistas.

Tarefas gerais:

- Dar apoio geral aos utentes que o solicitem;
- Colaborar na manutenção da limpeza das praias;
- Colaborar na segurança e vigilância das crianças que frequentam as praias;
- Exercer uma ação preventiva de situações de risco para a saúde e bem-estar dos utentes;
- Cooperar com as autoridades presentes nas praias e alertá-las quando constatarem situações que imponham a sua intervenção;
- Colaborar nas iniciativas de Verão que a Câmara promover e nas que estiver a apoiar;
- Participar em ações de divulgação de informações úteis para os utentes.

IV. CALENDARIZAÇÃO

O Programa decorre entre 15 junho e 12 setembro, diariamente, entre as 9h00 e as 19h00. O Programa é distribuído por 3 turnos de 30 dias, ou por quinzenas, e o dia divide-se em dois períodos.

Para 2026, os turnos são os seguintes:

Turnos:

- **1º Turno** – 15 de junho a 14 de julho
 - **1ª quinzena:** 15 de junho a 29 de junho
 - **2ª quinzena:** 30 de junho a 14 de julho
- **2º Turno** – 15 de julho a 13 de agosto
 - **3ª quinzena:** 15 de julho a 29 de julho



CASCAIS
JOVEM



- **4ª quinzena:** 30 de julho a 13 de agosto
- **3º Turno** – 14 de agosto a 12 de setembro
 - **5ª quinzena:** 14 de agosto a 28 de agosto
 - **6ª quinzena:** 29 de agosto a 12 de setembro

Períodos:

- **1º Período** – das 09h às 14h
- **2º Período** – das 14h às 19h

Os jovens que ocupem posições de liderança (Team Leader e Team Assistant)
apenas se poderão inscrever para turnos de 30 dias.

Em caso de desistência o jovem deve comunicar esse facto à Cascais Jovem através do e-mail mare.viva@cm-cascais.pt.

V. FORMAÇÃO

O jovem será contactado para uma formação obrigatória que irá decorrer:

- **1º Turno** (15 de junho a 14 de julho)
 - 09 a 12 de junho
- **2º Turno** (15 de julho a 13 de agosto)
 - 07 a 10 de julho
- **3º Turno** (14 de agosto a 12 de setembro)
 - 04 a 07 de agosto

Os horários das sessões serão comunicados e enviados por e-mail apenas aos jovens selecionados.

NOTA: as datas de formação poderão sofrer alterações



VI. PERÍODO DE DESCANSO SEMANAL

O jovem voluntário terá direito a 1 dia de descanso semanal obrigatório, contabilizando 4 ou 2 dias na totalidade, de acordo com o período de realizado de 30 ou 15 dias.

No caso dos jovens que realizam 30 dias de Programa, três destes dias terão de ser obrigatoriamente gozados em dias de semana. Só terá direito a gozar um dia num dia de fim de semana/ feriado à escolha.

No caso dos jovens que realizem 15 dias de Programa, as folgas deverão ser gozadas em dias de semana.

VII. BOLSA

Os Marézinhas – incluindo participantes do Projeto Cascais Acessível – Praia para Todos - usufruirão de uma bolsa de 10€ por dia de atividade;

Os Team Assistants usufruirão de uma bolsa de 12,5€ diária;

Os Team Leaders usufruirão de uma bolsa de 15€ diária;

VIII. PROJETOS ESPECIAIS

CASCAIS ACESSÍVEL – PRAIA PARA TODOS

Este projeto encontra-se inserido no Programa **Maré Viva**, programa de Voluntariado para Jovens que assegura os serviços básicos ao nível da prevenção, vigilância e segurança nas praias do município de Cascais e tem como objetivo:

- Tornar as praias do município de Cascais acessíveis a pessoas com mobilidade condicionada, sensibilizando também os veraneantes para a importância de uma sociedade inclusiva através de:
 - Gestão do espaço com equipamentos destinado a pessoas com mobilidade condicionada e com deficiência motora, que apoiam o usufruto de um dia de praia e, segurança;



CASCAIS
JOVEM



1. As plantas de localização do ponto acessível nas três praias encontram-se disponíveis em www.cascais.pt.
2. Os participantes do projeto **Cascais Acessível – Praia Para Todos** encontram-se inseridos no Programa **Maré Viva**, regendo-se pelas normas do mesmo, sendo obrigados a respeitá-las, sob pena de exclusão do Programa.
3. Os participantes do projeto **Cascais Acessível – Praia Para Todos** têm de ter idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos, à data de início do Programa.
4. Os participantes serão selecionados de acordo com as normas do Programa **Maré Viva** e com base na sua experiência prévia.
5. Será dada preferência a pessoas com experiência e/ou formação na área da saúde, nomeadamente frequentadores de cursos de fisioterapia, terapia ocupacional, enfermagem, entre outros.
6. Além da documentação referida no ponto VII das Normas Gerais de Participação dos Programas de Voluntariado Jovem 2026, é exigido aos participantes do Projeto **Cascais Acessível – Praia Para Todos** o Comprovativo de frequência em estabelecimento de ensino na área da saúde (fisioterapia, enfermagem, medicina, motricidade humana, entre outros). Caso o jovem não entregue o comprovativo de frequência em estabelecimento de ensino na área da saúde, não poderá iniciar o projeto.

IX. CALENDARIZAÇÃO

O Programa decorre entre 15 junho e 12 setembro, diariamente, entre as 9h00 e as 19h00. O Programa é distribuído por 3 turnos de 30 dias, ou por quinzenas, e o dia divide-se em dois períodos.

Para 2025, os turnos são os seguintes:



Turnos:

- **1º Turno** – 15 de junho a 14 de julho
 - **1ª quinzena:** 15 de junho a 29 de junho
 - **2ª quinzena:** 30 de junho a 14 de julho

- **2º Turno** – 15 de julho a 13 de agosto
 - **3ª quinzena:** 15 de julho a 29 de julho
 - **4ª quinzena:** 30 de julho a 13 de agosto

- **3º Turno** – 14 de agosto a 12 de setembro
 - **5ª quinzena:** 14 de agosto a 28 de agosto
 - **6ª quinzena:** 29 de agosto a 12 de setembro

Períodos:

- **1º Período** – das 09h às 14h
- **2º Período** – das 14h às 19h

Os jovens que ocupem posições de liderança (Team Leader e Team Assistant) apenas se poderão inscrever para turnos de 30 dias.

Em caso de desistência o jovem deve comunicar esse facto à Cascais Jovem através do e-mail mare.viva@cm-cascais.pt.

X. FORMAÇÃO

O jovem será contactado para uma formação obrigatória que irá decorrer:

- **1º Turno** (15 de junho a 14 de julho)
 - 11 a 12 de junho
- **2º Turno** (15 de julho a 13 de agosto)
 - 10 a 13 de julho
- **3º Turno** (14 de agosto a 12 de setembro)
 - 11 a 12 de agosto

A formação tem carácter obrigatório e os horários das sessões serão comunicados e enviados por e-mail apenas aos jovens selecionados.

XI. PERÍODO DE DESCANSO SEMANAL

O jovem voluntário terá direito a 1 dia de descanso semanal obrigatório, contabilizando 4 ou 2 dias na totalidade, de acordo com o período de realizado de 30 ou 15 dias.

No caso dos jovens que realizam 30 dias de Programa, três destes dias terão de ser obrigatoriamente gozados em dias de semana. Só terá direito a gozar um dia num dia de fim de semana/ feriado à escolha.

No caso dos jovens que realizem 15 dias de Programa, as folgas deverão ser gozadas em dias de semana.

XII. BOLSA

Participantes do Projeto Cascais Acessível – Praia para Todos - usufruirão de uma bolsa de 10€ por dia de atividade;

NOTA: A leitura destas normas não invalida a leitura das **Normas de Participação dos Programas de Voluntariado Jovem 2026.**