

INSERIDO NO PROJETO MUNICIPAL ATIV@MENTE

XIRATIV@

DAR + VIDA AOS ANOS

PROGRAMA INDIVIDUAL DE SAÚDE
PARA MAIORES DE 55 ANOS,
PENSADO PARA SI E ADAPTADO
ÀS SUAS NECESSIDADES

PROMOTOR:



PARCEIRO:



COFINANCIADO POR:



DAR + VIDA AOS ANOS

Fevereiro 2020

FICHA TÉCNICA

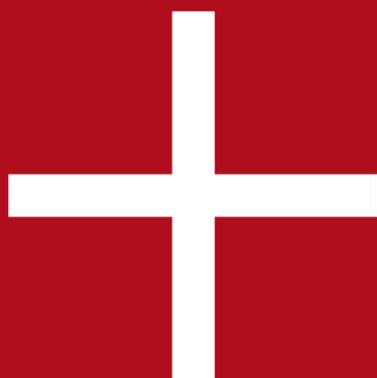
Promotor

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Saúde e Solidariedade e Divisão de Desporto e Lazer.

Parceiro

ACES Estuário do Tejo





ÍNDICE

I.	INTRODUÇÃO	pág. 08
II.	FINALIDADE	pág. 09
	1. Objetivos Gerais	
	2. Objetivos Específicos	
III.	METODOLOGIA	pág. 10
	1. Estratégias de implementação	pág. 10
	2. População Alvo	pág. 10
	3. Pressupostos de Participação	pág. 10
	4. Critérios de Elegibilidade	pág. 12
	5. Critérios de Exclusão	pág. 12
	5.1. Doença Cardiovascular	pág. 12
	5.2. Outras patologias	pág. 12
	5.3. Diabetes	pág. 12
	6. Módulos de Intervenção	pág. 12
	6.1. Módulo de Atividade Física	pág. 12
	6.2. Módulo de Acompanhamento Nutricional	pág. 12
	6.3. Módulo de Literacia em Saúde e Estilos de Vida Saudáveis	pág. 12
	7. Estrutura Operacional	pág. 13
	7.1. Equipa Técnica	pág. 13
	7.2. Equipa de Monitorização	pág. 13
IV.	AVALIAÇÃO	pág. 15
	1. Avaliação Geral	pág. 15
	2. Avaliações periódicas	pág. 15



I. Introdução

O Município de Vila Franca de Xira pretende ser um concelho de referência na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, procurando reduzir os níveis de sedentarismo e promover um incremento na qualidade de vida.

Nem sempre o avançar da idade é sinónimo de velhice. Os efeitos negativos do processo de envelhecimento podem ser acentuados pelo comportamento sedentário ou contrariados e geridos através da prática regular de atividade física. No entanto, a grande maioria da população sénior em Portugal desconhece ou não experimentou a prática regular de atividade física e em Vila Franca de Xira não se verifica uma exceção. Motivar as pessoas, residentes no Concelho de Vila Franca de Xira e com idade igual ou superior a 55 anos, para a prática de atividade física é uma tarefa complexa. Esta população, face aos enquadramentos sociais envolventes do meio urbano, facilmente se envolve em situações de risco e isolamento, decorrentes da perda da capacidade física e sensorial, associadas à falta de apoio da família e desinteresse da sociedade.

As ações destinadas à população adulta e sénior devem enquadrar-se segundo uma metodologia preventiva e adaptada, tendo em conta as circunstâncias socioeconómicas, culturais e o estado de saúde da população. As circunstâncias

individuais relacionadas com a saúde física e mental, assim como a situação socioeconómica, fragilizam o adulto, desincentivando-o a novas experiências à margem da rotina.

A Organização Mundial de Saúde recomenda, nos seus programas de prevenção dirigidos aos adultos de meia-idade, acima dos 50 anos, a oferta de condições que envolvam métodos não invasivos e que primordialmente utilizem processos naturais, como a nutrição, a atividade física e o lazer. A prática da atividade física constitui um agente de preservação da saúde e do bem-estar que, aliado à dimensão lúdica e recreativa, permite o envolvimento sócio afetivo das pessoas que praticam com o grupo.

A fuga ao isolamento e o anseio geracional de modernidade, a ocupação regular e organizada do tempo livre, as preocupações com a saúde, o aconselhamento médico, a oferta a custos reduzidos ou inexistentes e a proximidade da residência são alguns dos fatores motivadores que levam esta população a participar em atividades regulares relacionadas com a saúde.

II. Finalidade

As políticas de Saúde da União Europeia e da Organização Mundial de Saúde incidem em aspetos como a prevenção da doença, nomeadamente, através da promoção de estilos de vida saudáveis e na garantia da equidade no acesso aos cuidados de saúde.

Segundo a abordagem que abrange todo o ciclo de vida, a prática de atividade física e de uma alimentação saudável são elementos basilares para a promoção da saúde junto da população.

1. Objetivos Gerais

O Programa XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS, integrado no Projeto Municipal Ativ@mente, pretende contribuir para a melhoria do estado de saúde das pessoas, fomentar o convívio social e o fortalecimento de laços na comunidade, promover o envelhecimento ativo e combater o isolamento social, contribuindo para a obtenção de ganhos em saúde.

2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos do Programa XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS são:

-Disponibilizar um programa comunitário promotor de estilos de vida saudáveis, que inclui

o acesso gratuito à prática de atividade física, a acompanhamento nutricional e a sessões de literacia em saúde, com articulação entre os diversos atores da comunidade;

- Promover a adoção de estilos de vida saudáveis, na população com idade igual ou superior a 55 anos, residente no Concelho de Vila Franca de Xira, capacitando os participantes para o aumento da prática de atividade física e para a adoção de hábitos alimentares saudáveis;

- Promover espaços de partilha e reflexão onde se trabalham as várias temáticas no âmbito da literacia em saúde.

III. Metodologia

1. Estratégias de implementação

Para operacionalizar o programa, está prevista a criação de um total de 6 polos, no horizonte temporal de 30 meses, com envolvimento dos Clubes, Coletividades, Instituições Privadas de Solidariedade Social do Concelho (IPSS), bem como das 6 juntas de freguesia e do ACES Estuário do Tejo (ET). Nestes polos decorrerão as atividades do programa, desde que garantidas as devidas condições.

O Programa contempla a realização de 3 Módulos: Atividade Física; Acompanhamento Nutricional e Literacia em Saúde e Estilos de Vida Saudáveis. Este programa está estruturado para decorrer durante 30 meses, de setembro a julho de cada ano civil, com interrupção de uma semana no Natal e de uma semana na Páscoa.

A consultadoria médica de todo o programa é da responsabilidade do ACES Estuário do Tejo, através de médicos com especialidade/pós-graduação em Medicina Desportiva.

2. População Alvo

O XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS, incluído no Projeto Municipal Ativ@mente, é um programa de intervenção comunitária, assente numa rede de parcerias locais, regionais e nacionais. É gratuito e destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 55 anos, residentes no Concelho de Vila Franca de Xira, que preencham os critérios de elegibilidade e não contenham critérios de exclusão. A participação é voluntária, sendo possível desistir em qualquer momento.

3. Pressupostos de Participação

As pessoas podem participar neste programa através do encaminhamento pelos médicos de Medicina Geral e Familiar/Médicos Contratados (MGF/MC) que exercem no ACES Estuário do Tejo e via parceiros do território (Juntas de Freguesia, Coletividades, Associações, entre outros).

- É obrigatória a participação em todos os Módulos;

- Cada grupo realiza 10 meses de programa, que decorre de setembro a julho de cada ano civil. Ainda assim, podem ser criados novos grupos, limitados à capacidade do local;

- As pessoas participantes consentem ser avaliados e que os seus dados sejam utilizados para efeitos de avaliação do programa, nos termos do Regulamento Geral de Proteção de Dados;

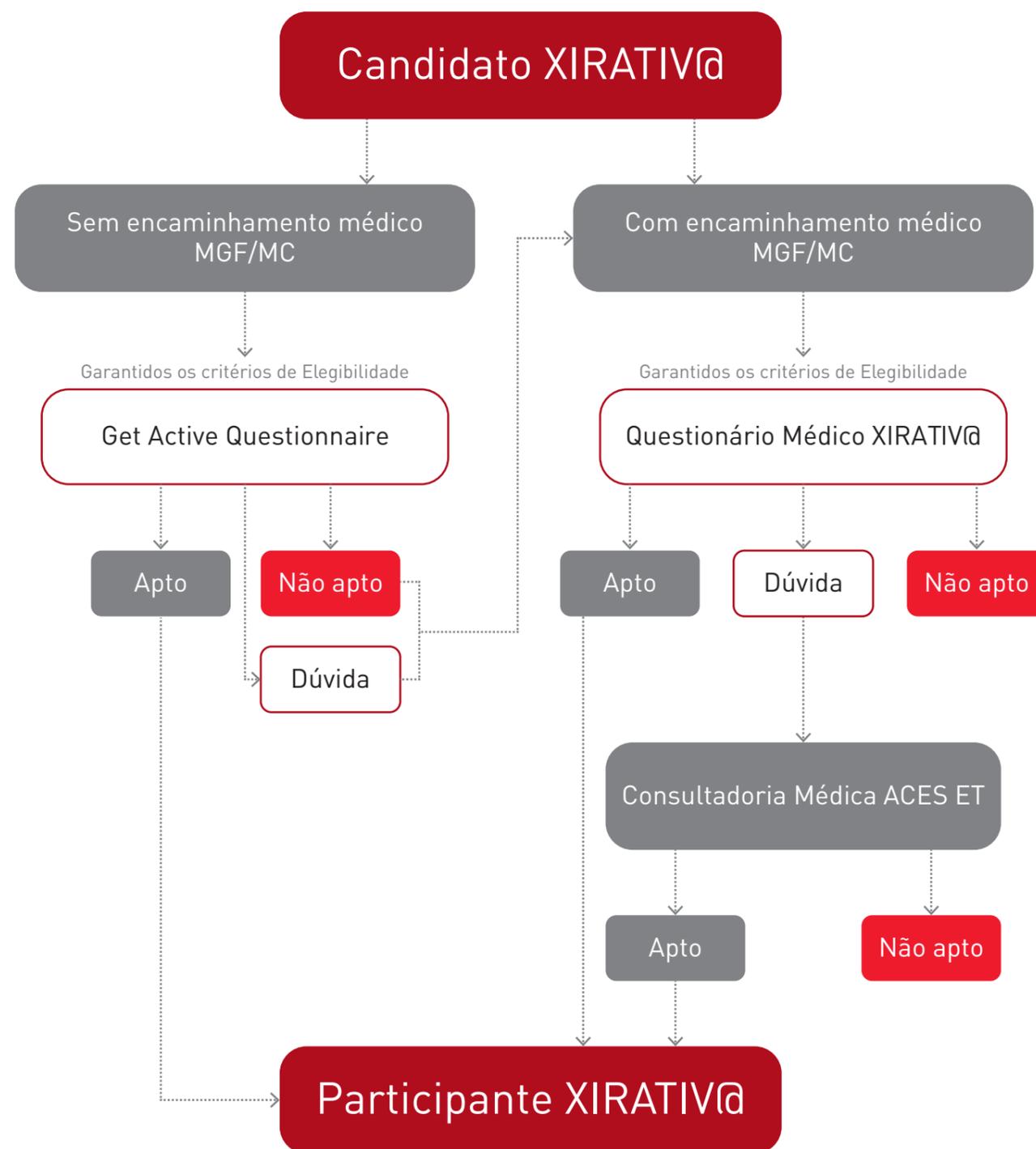
- Caso a pessoa não seja encaminhada pelos médicos MGF/MC do ACES Estuário do Tejo, no preenchimento da ficha de inscrição existe um questionário de avaliação de risco, validado nacional e internacionalmente, o "Get Active Questionnaire". No caso de se verificar alguma resposta positiva, o utente deverá marcar consulta com o seu médico MGF/MC, devendo este preencher o Questionário Médico XIRATIV@. Caso persistam dúvidas sobre os critérios de exclusão/inclusão da pessoa, este é encaminhado para posterior avaliação pela consultadoria médica do ACES Estuário do Tejo;

- As pessoas participantes devem apresentar condições mínimas de autonomia, podendo ser incluídos no programa participantes com Grau 0 e 1, de acordo com a ECOG Performance Status (totalmente ativo, capaz de realizar todo o desempenho pré-doença sem restrição; restrito em atividades fisicamente extenuantes, ambulatorios, mas capaz de realizar trabalhos de natureza leve ou sedentária, por exemplo, trabalhos em casa ligeiros e trabalho de escritório);

-As pessoas participantes devem ser autónomas e independentes nas AADLs (*advanced activities of daily living*) e IADLs (*instrumental activities of daily living*). É de salientar que as pessoas com dificuldade na realização das BADLs (*basic activities of daily living*) deverão ser encaminhadas para as atividades lecionadas nas Misericórdias e outras entidades sem fins lucrativos (apoiadas pela CMVFX).

Todas as pessoas que participam no programa deverão ser informadas de todos os procedimentos, objetivos e riscos associados às atividades e consentir na sua realização, mediante o preenchimento de um consentimento informado.

Fluxograma 1 - Encaminhamento dos Candidatos ao XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS.



4. Critérios de Elegibilidade

Os critérios de elegibilidade para a participação no programa são, cumulativamente:

- Idade igual ou superior a 55 anos;
- Residência no Concelho de Vila Franca de Xira;
- Ausência de prática de atividade física estruturada e regular: para ser elegível, o utente deverá praticar menos de 150 min/semana de atividade física de intensidade moderada e/ou passar 4 horas ou mais por dia de tempo sentado;
- Assinatura de consentimento informado;
- Ausência de contraindicações para a prática de atividade física, mediante o encaminhamento do médico e/ou pela aplicação do *Get Active Questionnaire*.

5. Critérios de Exclusão

Os critérios de exclusão do programa XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS são:

5.1. Doença Cardiovascular

Aneurisma da aorta dissecante; estenose aórtica; estenose subaórtica (grave); doença cardíaca valvular aórtica moderada; insuficiência cardíaca congestiva; angor instável; enfarte agudo do miocárdio nos últimos 6 meses; estenose coronária esquerda ou doença coronária instável; miocardite ou pericardite ou endocardite (ativa ou recente); embolia pulmonar ou sistémica aguda; tromboflebite; taquicardia ventricular e outras disritmias de risco (por exemplo, atividade ventricular multifocal) ou disritmia não controlada causando sintomas ou compromisso hemodinâmico; taquidisritmias ou bradisritmias; bloqueio auriculo-ventricular completo ou Síndrome de *Wolff-Parkinson-White*; disritmias supraventriculares (frequência não controlada ou elevada); atividade ectópica ventricular (repetitiva ou frequente); aneurisma ventricular; hipertensão – severa não tratada ou não controlada (sistémica ou pulmonar); cardiomiopatia hipertrófica; alteração recente no ECG de repouso sugestivo de isquémia significativa; pacemakers implantado ou desfibrilhador; claudicação intermitente; Hipertensão arterial (HTA) não controlada ou HTA em repouso igual ou superior a 160/90 mmHg.

5.2. Outras patologias

Doença infecciosa aguda; Doença pulmonar não controlada (ex: Asma ou DPOC ou broncoespasmo induzido pelo exercício); Artrite (infecciosa, reumatoide ou gota) em fase aguda; Doenças reumatológicas, músculo-esqueléticas e neuromotoras exacerbadas pelo exercício; Alterações iónicas (ex: Hipocaliemia ou hipomagnesemia); Doenças metabólicas não controladas: tirotoxicose ou mixedema; Síndrome marfan; Traumatismo crânio-encefálico moderado a grave ou concussão nos últimos 6 meses.

5.3. Diabetes

Diabetes *Mellitus* tipo 2 não controlada com HbA1c superior ou igual a 10% e Diabetes *Mellitus* tipo 1.

6. Módulos de Intervenção

6.1. Módulo de Atividade Física

O Módulo de Atividade Física prevê a realização de atividade física durante 80 horas por época desportiva, numa frequência de 2 vezes por semana, ao longo dos 10 meses de época.

6.2. Módulo de Acompanhamento Nutricional

O Módulo de Acompanhamento Nutricional prevê a realização de consultas de nutrição em três momentos da época desportiva, ao longo de 10 meses.

6.3. Módulo de Literacia em Saúde e Estilos de Vida Saudáveis

O Módulo de Literacia em Saúde e Estilos de Vida Saudáveis prevê a realização de 12 sessões, durante o período de 30 meses, que incluem conteúdos relacionados com a promoção da prática de atividade física, a prevenção de acidentes e quedas e a promoção da alimentação saudável.

7. Estrutura Operacional

7.1. Equipa Técnica

A Equipa Técnica do programa XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS é constituída por um/a profissional de exercício físico e por um/a nutricionista, responsáveis por operacionalizar as atividades relativas aos Módulos, bem como reportar à Equipa Coordenadora do Projeto Ativ@mente todos os assuntos, de acordo com o estabelecido

7.2. Equipa de Monitorização

A Equipa de Monitorização do programa é constituída por um representante da Divisão de Saúde e Solidariedade, um representante da Divisão de Desporto e Lazer e um representante da Equipa Médica do ACES Estuário do Tejo. A Equipa de Monitorização é responsável por todo o acompanhamento do programa, bem como pela sua avaliação.





IV. Avaliação

A avaliação do programa XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS consiste na avaliação geral do programa e nas avaliações periódicas contempladas nos módulos de intervenção. Estão previstos três momentos de avaliação: t (inicial), t (intermédio) e t (final).

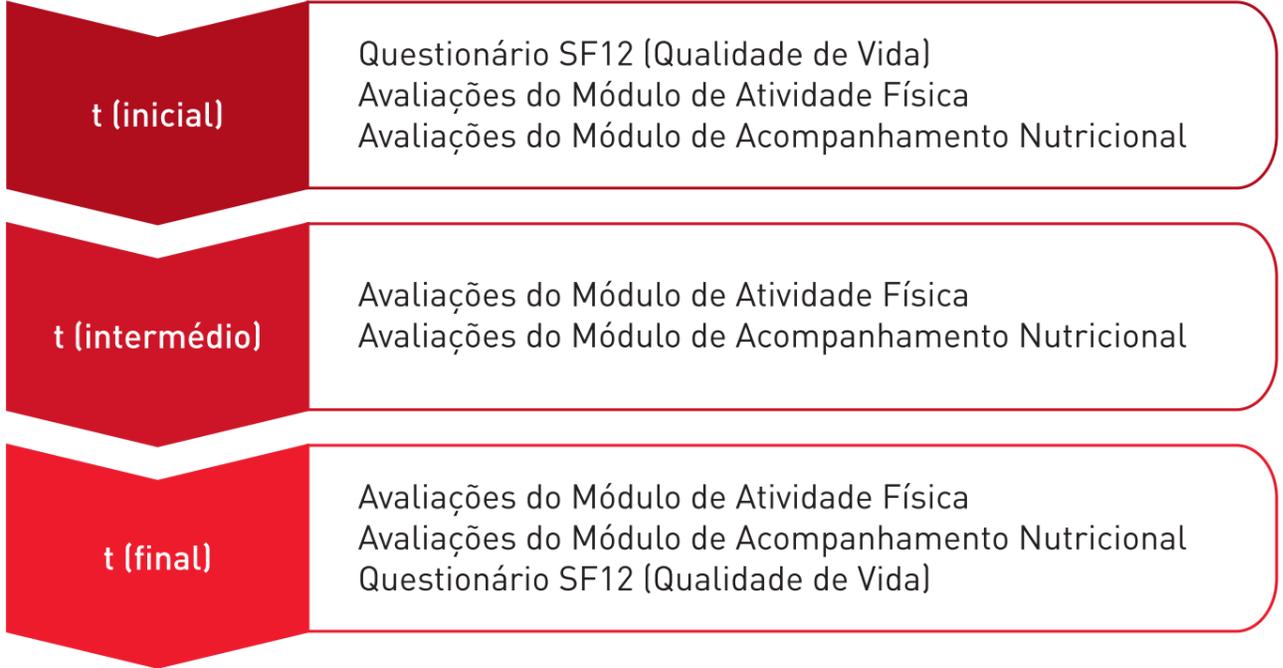
1. Avaliação Geral

A avaliação geral do programa XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS será realizada através da aplicação de um questionário de qualidade de vida - SF12 em t (inicial) e t (final).

2. Avaliações periódicas

As avaliações periódicas correspondem aos momentos de avaliação contemplados nos módulos de intervenção do programa XIRATIV@ - DAR + VIDA AOS ANOS, sendo que, quer o Módulo de Atividade Física, quer o Módulo de Acompanhamento Nutricional preveem a realização de avaliações em 3 momentos ao longo da época desportiva: t (inicial), t (intermédio) e t (final).

A avaliação do Módulo de Literacia em Saúde e Estilos de Vida Saudável, por outro lado, é realizada no final de cada sessão.



XIRATIVA

DAR + VIDA AOS ANOS

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
Divisão de Saúde e Solidariedade

dss@cm-vfxira.pt // 965 693 035