

REVISTA

PORTUGAL SOCIAL[®]

EDIÇÃO N.º 14 _ JULHO 2021 | ISSN 2184-0083



MUNICÍPIO AMIGO
DO DESPORTO



MUNICÍPIO
SOLIDÁRIO

MUNICÍPIO DE ALBUFEIRA
MUNICÍPIO DE LAGOS
MUNICÍPIO DE MONDIM DE BASTO
MUNICÍPIO DE RIBEIRA GRANDE
MUNICÍPIO DE VALONGO
INTERVENÇÃO COVID19
DGS - EXEMPLO EUPAP
PROGRAMA AUTARQUIA SOLIDÁRIA

FICHA TÉCNICA

Nome - Portugal Social
Revista n.º 14/julho 2021
N.º DL - 426314/17
Periodicidade - Trimestral
Tiragem - 1000 exemplares
Direção e Coordenação
Pedro Mortágua Soares
Impressão Gráfica
FIG, Indústrias Gráficas, SA
Design Gráfico e Paginação
Contraste Design - Sofia Barbedo
ISSN - 2184-0083
Propriedade
EQ Cidade Social, Unipessoal Lda
Preço - 7,50€

REVISTA **PORTUGAL** **SOCIAL**®

ÍNDICE

Editorial	2
Programa MAD - Município Amigo do Desporto	3
Programa de Atividade Física Sénior	8
Município de Albufeira	11
Município de Lagos	15
Município de Mondim de Basto	18
Município de Ribeira Grande	21
Município de Valongo	23
Candidaturas MAD 10.000 a 50.000 hab. - Intervenção COVID19	25
Município de Águeda	27
Município de Câmara de Lobos	32
Município da Chamusca	36
Município de Lousada	40
DGS - Exemplo EUPAP	45
Programa Autarquia Solidária	50

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Capa: Unsplash | Pág. 3 a 9: Unsplash e MAD | Pág. 11 a 14 : Município de Albufeira |
Pág. 15 a 17: Município Lagos	Pág. 18 e 19: Município de Mondim de Basto
Pág. 21 e 22: Município de Ribeira Grande	Pág. 23: Município de Valongo
Pág. 32 a 35: Município de Câmara de Lobos	Pág. 36 a 38: Município de Chamusca
Pág. 45 a 49: DGS-Direção Geral de Saúde	Pág. 50: Fotolia



BOAS PRÁTICAS NA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

O EXEMPLO EUPAP*

*EUPAP - A EUROPEAN PHYSICAL ACTIVITY ON PRESCRIPTION MODEL

O Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral de Saúde está envolvido no projeto europeu "EUPAP – A European Physical Activity on Prescription Model", que visa a transferência da boa prática sueca em termos de promoção da atividade física nos cuidados de saúde primários.

Bruno Avelar Rosa, Cristina Godinho, Cristina Portugal, Catarina Santos Silva, Bruno Rodrigues, Sofia Franco, Adilson Marques, Rute Santos, Romeu Mendes, Marlene Nunes Silva

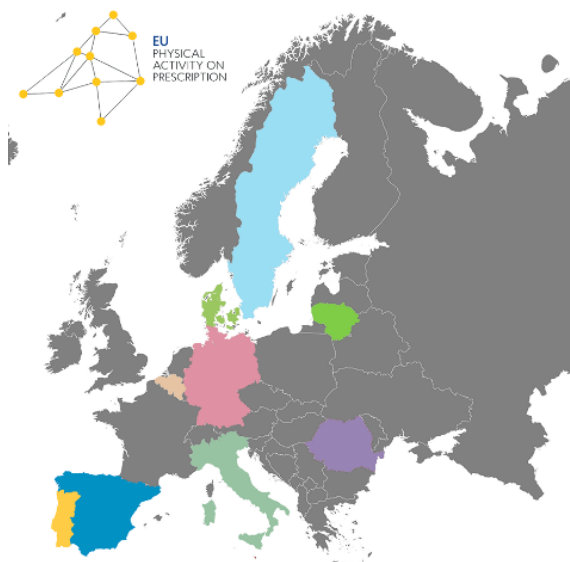
Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde



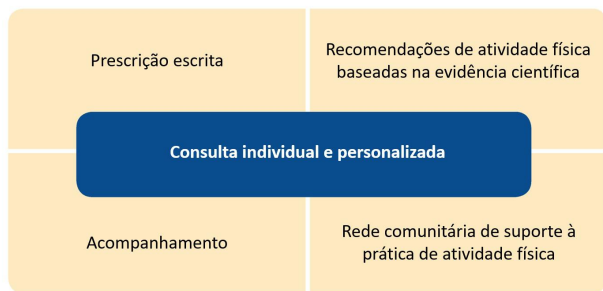
Co-funded by the Health Programme of the European Union

O projeto EUPAP é um projeto financiado pela Comissão Europeia no âmbito do 3º Programa de Saúde. O objetivo do projeto é a promoção da saúde e a prevenção de doenças não transmissíveis através da implementação de um processo promotor da prescrição de atividade física nos cuidados de saúde primários.

Liderado pela Agência de Saúde Pública Sueca, o EUPAP integra parceiros de outros 9 países, nomeadamente o Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha da Universidade de Lérida (Espanha), o Instituto de Saúde Pública da Roménia, o Centro Poliklinica (Lituânia), a Universidade Goethe de Frankfurt (Alemanha), a Região Midtjylland (Dinamarca), o Instituto Flamengo da Saúde e da Prevenção de Doenças (Bélgica), a Agência Sanitária Local de Treviso (Itália) e o Ministério da Saúde de Malta, além da Direção-Geral da Saúde de Portugal.



O modelo sueco de promoção da atividade física nos cuidados de saúde primários desenvolve-se através de 5 componentes-chave:



Cinco componentes-chave do modelo sueco de promoção da atividade física nos cuidados de saúde primários.

1. ACONSELHAMENTO E PRESCRIÇÃO PERSONALIZADOS

A individualização do processo de aconselhamento e prescrição é essencial. Desta forma, todo o processo é desenvolvido com base no estado de saúde do utente, sintomas, diagnóstico, fatores potenciais de risco, motivação, experiências anteriores, preferências e necessidades.

2. PRESCRIÇÃO ESCRITA

Sustentado pelos registos clínicos do utente, a prescrição é um documento escrito onde estão identificadas as orientações para a prática de atividade física, possíveis contraindicações e o plano de ação para acompanhamento. Deve também incluir aspetos anamnésicos e pode integrar a oferta de um diário de atividade física ou um pedómetro.

3. MANUAL FYSS

Documento que resume o conhecimento científico sobre a prevenção e tratamento de várias doenças e condições usando a atividade física. É utilizado como guia para parte dos profissionais responsáveis pela prescrição de atividade física no contexto dos cuidados de saúde primários.

4. FOLLOW-UP (ACOMPANHAMENTO)

O acompanhamento do utente permite monitorizar o processo, observar os resultados em termos de níveis de atividade física e respetivos impactos em termos de saúde, reajustar a prescrição e, se necessário, estimular a motivação.

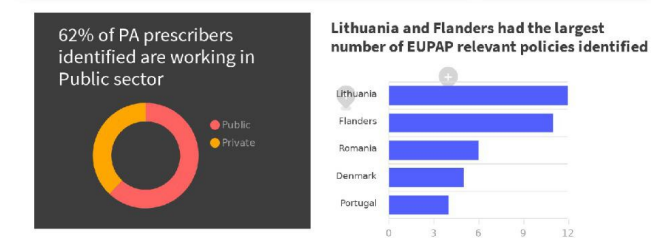
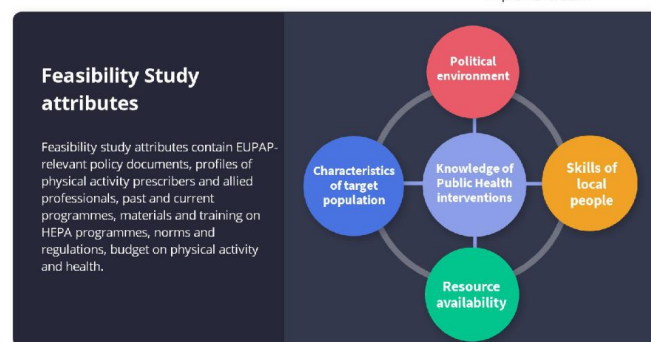
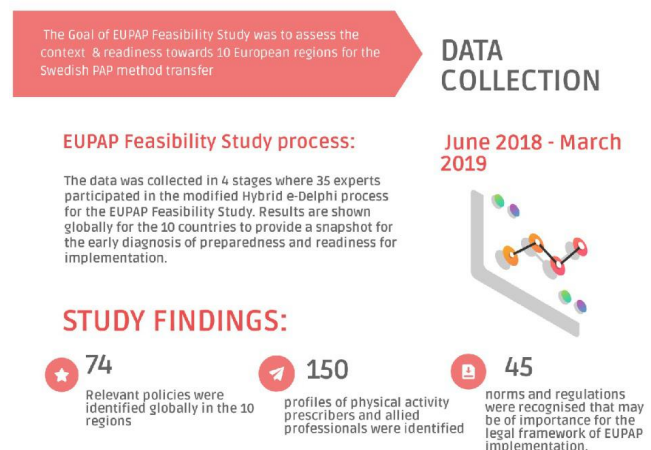
5. REDE COMUNITÁRIA DE SUPORTE

A prescrição de atividade física pode conter exercício estruturado e sistematizado que exige o acompanhamento de um profissional do exercício. Neste sentido, a rede criada entre os cuidados de saúde e as instituições de prática de exercício físico da comunidade (clubes, ginásios, academias, ...) são importantes.

O EUPAP teve início em março de 2019 e está prevista a sua conclusão em fevereiro de 2023, envolvendo diversas atividades, várias das quais, entretanto, já concretizadas:

1. ESTUDO SOBRE O ESTADO DA ARTE EM TERMOS DE POLÍTICAS E RECURSOS PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Uma das primeiras ações no âmbito do projeto foi a produção de um relatório com o objetivo de conhecer os contextos relativos à promoção da atividade física, nos cuidados de saúde primários dos países implementadores do projeto, integrando também a análise das suas potencialidades para a adaptação e implementação do modelo sueco.



Cinco componentes-chave do modelo sueco de promoção da atividade física nos cuidados de saúde primários.

Este relatório, designado de “Estudo de exequibilidade” permitiu observar a capacidade instalada e potencial nos diversos países com vista à transferência e adaptação do modelo sueco.

No caso português, foi assinalada a existência de uma sólida base para a transferência e implementação das boas práticas suecas no país. Foram identificados programas de promoção da atividade física para a saúde, passados e em vigor, levados a cabo por diferentes profissionais na área da saúde e do exercício físico. É sublinhado também o alto nível de qualificação e formação relacionadas com os contextos da atividade física e os cuidados de saúde primários, nomeadamente através das diferentes ofertas académicas no âmbito do exercício e saúde.

2. ADAPTAÇÃO DE RECURSOS SUECOS PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Prescription form

PHYSICAL ACTIVITY ON PRESCRIPTION (PAP-5)

Name Telephone number
 ID number Date

Current physical activity (see test 1)

Question: During a usual week, how much time do you spend being physically active in vigorous intensity activities that make you breathe hard and fast, such as running, aerobics, or ball sports? Choose an alternative

Question: During a usual week, how much time do you spend being physically active in moderate intensity activities, that raise your heart rate, and make you become somewhat faster, such as walking, cycling, or gardening? Choose an alternative

Calculate activity minutes from the answers above (median value) using the formula: Vigorous activity * 2 + moderate activity (see manual) Sum Enter

Question: How many days in a usual week do you engage in muscle strengthening activity? For example, by using your bodyweight, dumbbells or training equipment as resistance. Choose an alternative

Question: How much time do you sit during a usual day, excluding sleep? Choose an alternative

Current status

Physical function/capacity Test 1 Choose a test Result 1 Enter
 Test 2 Choose a test Result 2 Enter

Disease related factors Test 1 Choose a test Result 1 Enter
 Test 2 Choose a test Result 2 Enter

Health related quality of life Test 1 Choose a test Result 1 Enter
 Test 2 Choose a test Result 2 Enter

Question: How do you rate your general health status? Answer options

Person's own goals

Question: Why do you want to increase your physical activity? (in person's own words) Click here to enter text

Reason for prescription

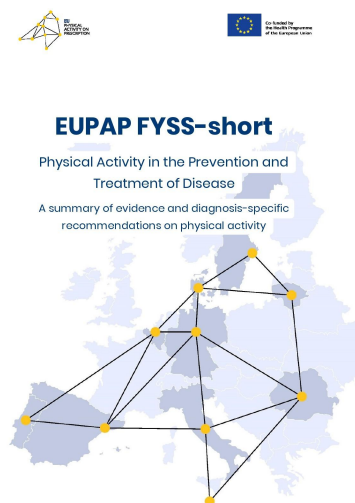
Choose an alternative Choose an alternative
 Enter other alternative

Remember

- If the diagnosis-specific recommendation does not meet the global recommendation on physical activity for health (see the manual for reference), additional activities can be discussed and prescribed if the person's health condition allows.

EUPAP Prescription form www.euapp.org

Página frontal do formulário para prescrição de atividade física.



Capa da versão curta do FYSS – Manual com recomendações baseadas na evidência científica para a promoção de atividade física em 32 patologias selecionadas.

Neste âmbito, foram traduzidos de sueco para inglês e disseminados pelos diferentes parceiros os seguintes documentos: (1) formulário para prescrição de atividade física nos cuidados de saúde primário e (2) versão curta do manual FYSS com recomendações baseadas na evidência científica para a promoção de atividade física em 32 patologias selecionadas.

3. FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS NO ÂMBITO DO MODELO DE SUECO

Três grupos de formandos dos diferentes países dos parceiros envolvidos – profissionais do exercício físico, investigadores na área do exercício e saúde e médicos especialistas em medicina desportiva, num total de 11 recursos humanos portugueses – tiveram a oportunidade de participar numa formação de 3 dias subordinada à apresentação dos procedimentos inerentes ao modelo sueco de promoção da atividade física nos cuidados de saúde primários, conjuntamente com uma visita guiada a uma unidade de saúde sueca. Os 2 primeiros grupos participaram presencialmente nesta formação, que decorreu em Gotemburgo, na Suécia, enquanto o terceiro grupo, por motivo da pandemia, participaram na sessão em formato e-learning.

No caso português, os formandos participantes deverão doravante assumir-se como formadores a nível nacional nas suas respetivas áreas regionais e setores profissionais, tendo em vista a multiplicação das competências desenvolvidas no âmbito do modelo sueco, apoiando assim o processo de transferência, adaptação e implementação e adaptação do modelo sueco à realidade portuguesa.

4. TRANSFERÊNCIA, ADAPTAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DO MODELO SUECO PELOS DIFERENTES PARCEIROS DO PROJETO

Esta última intervenção diz respeito ao que é, efetivamente, o grande objetivo do próprio projeto: a transferência, adaptação e implementação do modelo sueco de promoção da atividade física nos cuidados de saúde primários de outros países europeus, estendendo assim a boa prática sueca a outras realidades e potenciando um modelo europeu de promoção da atividade física neste contexto sanitário.

No caso português, o conhecimento construído a partir da experiência sueca permitiu robustecer e alavancar o projeto-piloto nacional de criação de um sistema de aconselhamento breve e de realização de consultas de atividade física em diferentes unidades de saúde familiar do território nacional, articulando a medicina geral e familiar com a prescrição de exercício físico por parte de profissionais do exercício qualificados para o desempenho de funções com utentes em contexto clínico.

A avaliação da implementação por parte dos diferentes parceiros nos seus territórios é efetuada utilizando a metodologia RE-AIM (Reach, Effectiveness,

Adoption, Implementation, Maintenance), a qual interpretará o impacto da implementação em termos organizacionais, mas também da intervenção junto dos utentes como forma de analisar os benefícios desta intervenção de atividade física em termos de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como assinalado para o caso português, o projeto EUPAP vem reforçar os objetivos do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, nomeadamente aqueles assinalados no Despacho n.º 8932/2017, de 10 de outubro:

1. Reforçar a integração da promoção da atividade física nos cuidados de saúde no Serviço Nacional de Saúde (SNS).

2. Melhorar a formação e a capacitação dos profissionais de saúde no SNS para promover a atividade física.

3. Articular a ação dos cuidados de saúde no SNS com os recursos promotores de atividade física e exercício físico na comunidade.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Website

<https://www.eupap.org/>

Facebook

<https://www.facebook.com/activityonprescription>

ResearchGate

<https://www.researchgate.net/project/EUPAP-A-European-Physical-Activity-on-Prescription-model>

