

NORMATIVO DE PARTICIPAÇÃO

Programa de Ativação Comportamental –
Atividade física e Movimento (PAC)

Índice

ENQUADRAMENTO.....	2
Pertinência.....	2
CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA.....	3
Localização, Características do espaço e Contactos.....	3
Modelo de Funcionamento	3
Condições de acesso e de participação	4
Elegibilidade	4
Inscrição e Admissão	5
Acordo de Compromisso	5
Duração e frequência do Programa	6
Período de funcionamento	6
Check-in e check-out.....	6
Política de assiduidade	6
Tratamento dos dados.....	7
Parcerias.....	8
Informações.....	8

ENQUADRAMENTO

O PAC | Programa de Ativação Comportamental – Atividade física e Movimento surge como uma resposta do Município de Cascais no âmbito da promoção da saúde, de ativação/adoção da atividade física nas rotinas diárias. É desenvolvido em parceria técnico-científica com o Departamento de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Alcoitão (ESSA), e contribui para o *Eixo 2 – Ativação Comportamental e Mudança de Hábitos*, da Estratégia Municipal de Saúde de Cascais para 2025-30.

O objetivo é **ativar comportamentos para a adoção e manutenção sustentada de estilos de vida fisicamente ativos**, através de um programa estruturado de promoção da atividade física e exercício supervisionado, orientado para a melhoria da funcionalidade, saúde e qualidade de vida.

O PAC tem uma duração pré-definida e limitada no tempo, com vista à introdução do hábito da prática de atividade física nas rotinas diárias. Pelo que, não constitui uma resposta para a prática continuada de exercício físico que se sobrepõe ou substitui à atividade desenvolvida por ginásios ou clubes desportivos existentes no município.

Pertinência

A evidência científica e as orientações internacionais provenientes da Organização Mundial de Saúde são convergentes e consistentes sobre os benefícios na saúde decorrentes da prática regular de atividade física.

A este respeito, os estudos demonstram consistentemente que a atividade física regular constitui uma das intervenções de primeira linha na prevenção e gestão de:

- doença cardiovascular;
- diabetes tipo 2;
- obesidade;
- doença respiratória crónica;
- dor músculo-esquelética persistente;

- fragilidade;
- declínio funcional;
- saúde mental;
- envelhecimento funcional.

Neste contexto, o desenvolvimento de estruturas comunitárias de exercício supervisionado e promoção da atividade física tem vindo a assumir crescente relevância em políticas públicas de saúde, particularmente através de modelos integrados de prescrição e acompanhamento por profissionais de saúde. Pelo que, importa criar contextos que ativem comportamentos e atitudes que contribuam para a promoção da saúde.

CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA

Localização, Características do espaço e Contactos

O PAC funciona nas instalações do Departamento de Promoção da Saúde da Câmara Municipal de Cascais (DPS/CMC), localizado na Rua Padre Moisés da Silva, nº8, em frente ao Mercado de Cascais. É composto por uma sala com cerca de 30m², devidamente adaptada e equipada com os aparelhos e materiais necessários à prática de exercício físico.

Modelo de Funcionamento

É realizado sob supervisão técnica e monitorização funcional por um fisioterapeuta, composto por **três modalidades complementares de intervenção**:

- exercício prescrito individualmente;
- sessões de pequeno grupo organizadas por perfil funcional, condição clínica ou objetivos de intervenção;

- e utilização livre supervisionada (não corresponde à utilização autónoma não acompanhada).

O Programa assenta numa lógica de acompanhamento por fisioterapeutas que inclui os seguintes componentes:

- avaliação inicial;
- estratificação de risco;
- prescrição individualizada de exercício;
- supervisão profissional contínua;
- monitorização funcional;
- reavaliação periódica;
- e acompanhamento longitudinal da participação e adesão à atividade física.

Estes componentes asseguram as condições metodológicas necessárias à avaliação de impacto do PAC, no que respeita aos ganhos em saúde dos seus participantes.

Condições de acesso e de participação

Elegibilidade

O PAC é de acesso livre e gratuito e destina-se à população que reside, trabalha e estuda no concelho de Cascais.

São critérios de elegibilidade, obrigatórios e cumulativos:

- i) Ter idade igual ou superior a 18 anos (com exceção de menores de idade em contexto de intervenção ou referenciação clínica);
- ii) Ser residente, trabalhador ou estudante no município de Cascais;
- iii) Não praticar atividade física regular ou uma modalidade desportiva, à data de inscrição no Programa.

Inscrição e Admissão

A participação no Programa é sujeita a inscrição e limitada às vagas existentes, tendo em conta a duração do Programa (6 meses por participante), obrigando ao cumprimento das seguintes etapas:

- i) Inscrição;
- ii) Avaliação inicial obrigatória;
- iii) Definição de objetivos individualizados;
- iv) Marcação prévia das sessões.

A inscrição é feita através do preenchimento de um Formulário, disponível online ou em formato papel nas instalações do Departamento de Promoção da Saúde (DPS/CMC) e nas Lojas de Atendimento Municipal.

Todos os participantes estão abrangidos por um Seguro.

A admissão no Programa é feita por ordem de inscrição e de acordo com as vagas disponíveis, obrigando a:

- preenchimento dos critérios de elegibilidade;
- avaliação física inicial (realizada por um fisioterapeuta);
- aceitação de um Acordo de Compromisso, de modo a assegurar a adesão ao Programa e a eficácia da intervenção, além de permitir uma gestão eficiente das vagas e a equidade no acesso.

Acordo de Compromisso

A participação no Programa requer a celebração de um Acordo de Compromisso que pressupõe a aceitação do cumprimento dos componentes do Programa pelo seu período de duração (6 meses), a tomada de conhecimento do modelo de funcionamento e da política de proteção de dados no âmbito da recolha e tratamento dos dados pessoais.

Duração e frequência do Programa

O PAC tem uma duração pré-estabelecida de 6 meses, com sessões de até 50 minutos, duas vezes por semana, com reavaliação a cada 8 semanas.

O período fixado para a duração e frequência do Programa, corresponde ao descrito na investigação recente em saúde pública bem como nas recomendações da Organização Mundial de Saúde, necessário à criação e consolidação de um hábito de atividade física.

Período de funcionamento

O PAC funciona todos os dias úteis, de 2ª a 6ª feira, em horário a definir com o fisioterapeuta na avaliação inicial.

A gestão de marcações será feita pelos responsáveis do Programa, de forma a permitir uma gestão eficiente de ocupação do espaço e a garantir a acessibilidade equitativa dos participantes ao Programa.

Check-in e check-out

É necessário a realização do *check-in* em cada utilização, através de validação na receção, bem como o *check-out* após cada sessão.

Política de assiduidade

É obrigatório o cumprimento de pelo menos 90% das sessões do Programa, de forma a garantir a sua eficácia. Isto é, são aceites até 4 ausências, contínuas ou interpoladas, desde que justificadas. Quando ultrapassado o limite estipulado de faltas, a participação no Programa será suspensa.

É motivo de exceção:

- Interrupção do Programa por um período consecutivo superior a 1 semana, por motivos de saúde, desde que comprovado com atestado médico. O atestado médico deverá ser remetido ao Departamento de Promoção da Saúde, através do endereço eletrónico do Programa: pac@cm-cascais.pt ou entregue diretamente ao fisioterapeuta.

A suspensão das sessões resulta na inibição de retomar o Programa pelo período de 6 meses, sob pena de integrar a lista de espera em função das vagas disponíveis.

O incumprimento reiterado do Acordo de Compromisso, por iniciativa do utilizador, resulta na inibição de realizar nova inscrição pelo prazo de 1 (um) ano a contar da data da suspensão do Programa e consequente integração na lista de espera.

Tratamento dos dados

Os dados clínicos, recolhidos pela equipa técnica da ESSA no âmbito do PAC, são utilizados para fins de investigação e monitorização do Programa sendo a sua utilização e conservação da exclusiva responsabilidade da ESSA, conforme os requisitos do Consentimento Informado e respeitando a privacidade e a confidencialidade das informações, com base no Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) em Portugal.

Os dados pessoais recolhidos pela Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do Programa de Ativação Comportamental – Atividade física e Movimento têm o propósito de processar as inscrições e serão mantidos por um período de 12 meses sendo que, em qualquer momento, poderão exercer o seu direito de solicitação de acesso, retificação, portabilidade ou eliminação. Para qualquer assunto relacionado com a privacidade dos dados pessoais facultados, poderão contactar o encarregado de proteção de dados através do e-mail atendimento.municipal@cm-cascais.pt ou do telefone 800 203 186. Poderão, ainda, apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, nomeadamente à Comissão Nacional de Proteção de Dados (<https://www.cnpd.pt>).

Parcerias

O PAC tem como parceiro a ESSA, no âmbito do acompanhamento técnico-científico, designadamente na conceção, implementação e monitorização do Programa bem como na sua avaliação no que respeita aos ganhos em saúde e bem-estar na população.

Informações

Para esclarecimentos ou pedidos de informação sobre o Programa, enviar e-mail para: pac@cm-cascais.pt