

2018-07-12 14:52:34

<http://justnews.pt/noticias/promover-a-atividade-fsica-no-aces-porto-ocidental-valorizando-recursos-j-existentis>



Médicas de família lançam +desPORTO «valorizando recursos já existentes»

Além de dar a conhecer os vários programas e recursos existentes na cidade do Porto, que promovem ou são facilitadores da prática de atividade física, a equipa do +desPORTO tem vindo a informar e envolver profissionais de saúde neste projeto, explica Rita Aguiar, médica interna de Medicina Geral e Familiar e uma das coordenadoras da plataforma.

Em declarações à Just News, a médica da USF Bom Porto refere que a falta de conhecimento "é um obstáculo relevante" na adoção de estilos de vida saudáveis. Assim, e após a identificação deste problema, "deu-se início a um verdadeiro trabalho em equipa" no sentido de "valorizar recursos já existentes".

Além de Rita Aguiar, a coordenação do projeto conta com mais três médicas internas de MGF: Tânia Silva Martins, também da USF Bom Porto, e Adriana Araújo e Margarida Vaz Pinto, da USF Prelada.

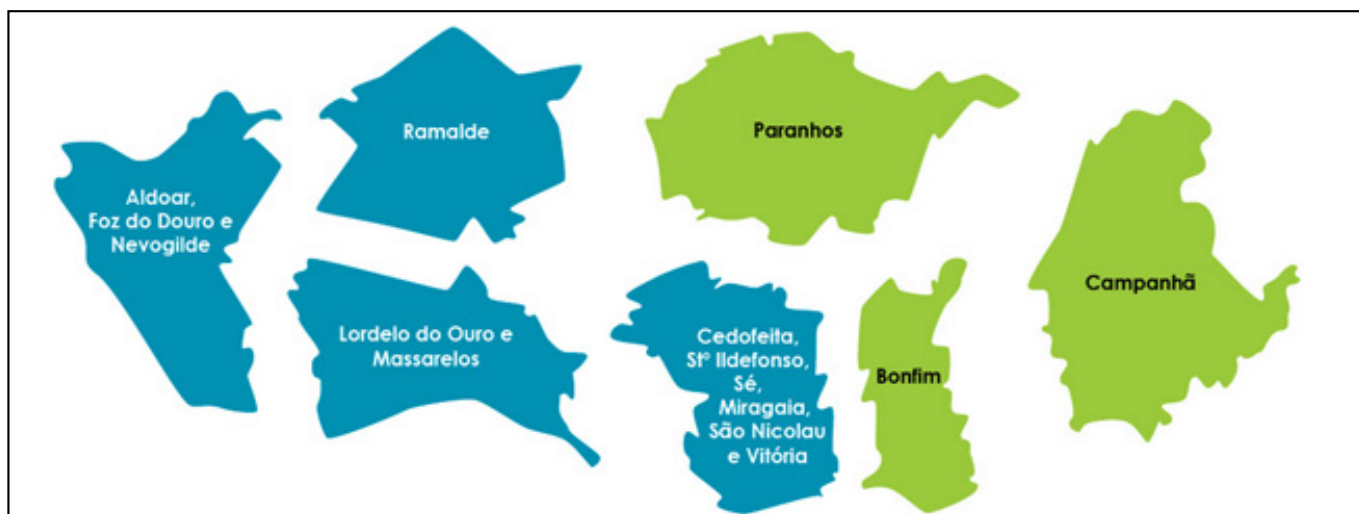


Adriana Araújo, Rita Aguiar, Margarida Vaz Pinto e Tânia Silva Martins

A ideia para este projeto começou no início de 2017, "com uma conversa informal sobre a importância da atividade física nos cuidados de saúde primários e das dificuldades inerentes à sua recomendação", afirma Tânia Silva Martins, recordando que "o desconhecimento dos recursos existentes na comunidade foi uma das dificuldades por nós identificadas e que nos pareceu passível de ser trabalhada e melhorada."

Neste contexto, as quatro médicas internas de MGF consideraram que "seria interessante criar uma ferramenta informática de fácil consulta, disponível para profissionais de saúde e utentes, que organizasse a oferta de atividade física na cidade do Porto", tendo assim surgido a plataforma +desPORTO, que "inclui atividades dinamizadas pelo ACeS Porto Ocidental, pelas Juntas e Uniões de Freguesia, pela Câmara Municipal do Porto e

por entidades privadas".



De forma a ser prática e apelativa a sua consulta, a informação está distribuída por freguesias

"Melhorar a comunicação intersetorial"

De acordo com Adriana Araújo, "uma das grandes mais valias do nosso projeto é precisamente aproveitar e valorizar os recursos que já existem". À medida que as médicas foram reunindo mais informação aperceberam-se de que "existia procura, mas também oferta, o que falhava era precisamente a comunicação e o acesso fácil à informação".

E acrescenta: "Acreditamos que uma melhor comunicação intersetorial incentivará também a criação de mais iniciativas promotoras de um estilo de vida ativa e saudável."

Questionário revela "pertinência do projeto"

A pensar nos utentes, +desPORTO pretende igualmente ser "uma ferramenta de apoio ao profissional de saúde que recomenda um estilo de vida ativo", afirma Tânia Silva Martins.



Tânia Silva Martins

Aliás, com o objetivo de "perceber a opinião dos profissionais de saúde do ACeS Porto Ocidental", a equipa do projeto realizou um questionário "que teve resultados muito interessantes", recorda a médica, adiantando os dados obtidos:

"60% dos inquiridos referiram a falta de informação objetiva a fornecer ao utente como uma das condicionantes para a recomendação de atividade física e apenas 17,2% referiram ter um conhecimento satisfatório dos recursos da comunidade na área do Porto. 99,4% consideraram que uma plataforma como o +desPORTO seria útil e 85,5% consideravam aumentar a frequência de recomendação de atividade física caso esta plataforma existisse."

Na sua opinião, não há qualquer dúvida: "Estes números mostram que, de facto, a temática e o objetivo deste projeto são pertinentes", adiantando que a equipa pretende "reavaliar a opinião dos profissionais dentro de 6 meses".

Envolver os profissionais

Para já, e em relação aos utentes, "é ainda muito cedo para ter feedback, mas queremos que estes representem uma parte significativa dos utilizadores da plataforma", refere Rita Aguiar. Para isso, "vamos continuar a trabalhar na divulgação do projeto e fazer com que os profissionais de saúde se tornem também numa fonte de divulgação da página".

Adriana Araújo reforça esta ideia. "Sim, o nosso objetivo é que esta ferramenta chegue diretamente aos profissionais para que seja utilizada no dia a dia, auxiliando no aconselhamento personalizado a cada utente".



Adriana Araújo

A médica aproveita para recordar o trabalho entretanto realizado: "Já apresentamos a plataforma na reunião dos conselhos técnicos do ACeS Porto Ocidental, na reunião da nossa direção de internato (Júlio Dinis) e também no I Congresso de Medicina Preventiva. Foi também feita a divulgação via e-mail para os profissionais de saúde e utentes do nosso ACeS. Estamos de momento a trabalhar no desenvolvimento de pósteres de divulgação do projeto para as unidades do ACeS."

Reunir e validar informação

E que atividades e recursos o projeto divulga? Desde informação sobre espaços verdes até ginásios e clubes, bem como ações gratuitas, ou a preço muito reduzido, desenvolvidas pelas freguesias e Município. Só por parte da Câmara Municipal do Porto, existe um vasto conjunto de programas para a população em geral, mas também especificamente para seniores, crianças ou doentes oncológicos.

É o caso do No Porto a Vida é Longa (NPVL), “um programa que incentiva os maiores de 60 anos, residentes no Porto, à prática desportiva regular. As atividades são preparadas e orientadas por profissionais de desporto e visam reforçar a flexibilidade, a força (fundamental para evitar as quedas) e a resistência.”

NO PORTO A VIDA É LONGA.



Contudo, também as juntas de freguesia promovem várias ações muito interessantes, mas frequentemente desconhecidas de muitos utentes e profissionais de saúde. As sessões de "Ginástica de Prevenção de Acidentes em Idades maduras" é um dos exemplos que o +desPORTO dá a conhecer. Promovida pela União de Freguesias de Cedofeita, Santo Ildeafonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória, a iniciativa é gratuita, sendo as aulas ministradas por um fisioterapeuta.



Rita Aguiar

Uma compilação de informação que resulta de um trabalho apurado por parte das médicas. "Parte do processo de recolha de informação foi feito precisamente de forma direta com as Juntas e Uniões de Freguesia da cidade do Porto, com a Divisão Municipal da Promoção de Saúde da Câmara Municipal do Porto e com o Conselho Executivo do ACeS Porto Ocidental", explica Rita Aguiar.

De acordo com a médica interna da USF Bom Porto, numa primeira fase foram realizadas diversas reuniões presenciais, "nas quais apresentamos o projeto e definimos as informações que gostaríamos de obter. Atualmente a comunicação mantém-se essencialmente por correio eletrónico."



O Parque da Cidade do Porto é um dos locais onde se realizam diversas atividades promotoras da atividade física

Além da divulgação... dar o exemplo

Há vontade e ideias para continuar a desenvolver o projeto? "Sem dúvida! Consideramos que há ainda muito trabalho a ser feito", assegura Margarida Vaz Pinto. Assim, a médica refere que, a curto prazo, a equipa pretende "aperfeiçoar a página e o modo como a informação é apresentada".

O objetivo é que a plataforma +desPORTO "seja uma ferramenta promotora da literacia em saúde e, nesse sentido, estamos a desenvolver conteúdos informativos dirigidos aos utentes". Mais a longo prazo, "gostaríamos de criar uma área reservada a profissionais de saúde, facilitadora da prescrição de atividade física em grupos e patologias específicos".



Margarida Vaz Pinto

E porque "as palavras convencem, mas os exemplos arrastam", as médicas do +desPORTO pretendem ir mais

além e também envolver-se ativamente em algumas ações, dando o exemplo e procurando facilitar os utentes a dar o primeiro passo para a adesão a algum programa ou atividade.

Foi o caso de "Ramalde a Caminhar", uma iniciativa que se realizou este mês, organizada pelos profissionais da USF Ramalde, com o apoio da Liga de Amigos e da Junta de Freguesia de Ramalde, integrada no programa global "Walk with a Doc" (Caminhar com um Médico), que teve início em 2005, nos EUA.

Margarida Vaz Pinto explica que "o +desPORTO colaborou com esta ação, dinamizando a sessão prática inicial sobre os benefícios da caminhada e integrando o grupo de caminhada", assegurando que, no primeiro sábado de cada mês, "o + desPORTO vai procurar estar representado nestas caminhadas".

E, em jeito de conclusão, sublinha: "Esperamos, com o nosso projeto, incentivar e facilitar a criação de mais iniciativas como estas nas unidades de saúde familiar do ACeS Porto Ocidental." Para tal, a equipa conta já com alguns colaboradores, igualmente médicos internos de MGF das USF Prelada e Bom Porto.



A página de +desPORTO pode ser consultada [aqui](#).

Contacto: maisdesporto.acespoc@gmail.com