

O EXERCÍCIO FÍSICO NO INVERNO

Na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar 2016-2025, vem descrita a **inatividade física como um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis**. Entende-se por atividade física qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo, que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso. Já exercício físico compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico (ex. melhorar a saúde) e bem delineada no tempo, com ou sem prescrição. É geralmente uma prática planeada (1). O Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física de 2017 refere que são mais de 20 as doenças e condições relacionadas com a saúde para as quais existe evidência científica de um papel positivo da atividade física regular. A prática de atividade física, ao ar livre, é descrita regularmente pela população como dificultada pelas questões climáticas das estações do ano Outono e Inverno, nomeadamente a chuva. Assim, apresentamos propostas de vestuário de proteção prática para o exercício da atividade física, nomeadamente a capa de chuva (fig. 1), o uso de sobrecalças impermeáveis (fig. 2) e o uso de calçado impermeável (fig. 3).

(1) - (Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, 2017).

RECOMENDAÇÕES (1):

- ◆ **Crianças e adolescentes:** pelo menos **60 minutos** de atividade física moderada a vigorosa.
- ◆ **Adultos:** pelo menos **150 minutos** por semana de atividade física moderada OU **75 minutos** de atividade vigorosa.
- ◆ **Idosos:** pelo menos **30 minutos** de atividade física moderada (ex: caminhadas), pelo menos 5 dias por semana + treino de equilíbrio, flexibilidade e força 2 a 3 vezes por semana.



VACINA DA GRIPE

- Será disponibilizada desde a 3ª semana de outubro até ao final da época de inverno.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

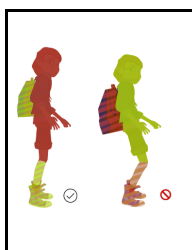
Nuna Sousa, Pedro Marques, Enfermeiros de Família

CARTA DOS DIREITOS E DEVERES DOS UTENTES

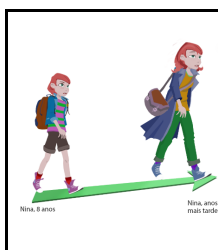
Direito: o utente é titular dos direitos à proteção de dados pessoais e à reserva da vida privada. Os dados recolhidos são os adequados, pertinentes e não excessivos para as finalidades prosseguidas. O utente é titular do direito de acesso aos dados pessoais recolhidos e pode exigir retificação de informações inexatas e inclusão de informações total ou parcialmente omissas.

Dever: pagar os encargos que derivem da prestação dos cuidados de saúde, quando for caso disso.

MOCHILAS ESCOLARES



A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e jovens em idade escolar (6-18 anos) carreguem mochilas apenas com **menos de 10%** do peso do seu corpo (exemplo: uma criança com 30 kg não deve transportar uma mochila com mais de 3 kg).



Consequência do peso das mochilas

Curto prazo: dores de costas e de pescoço.

Médio prazo: alteração da marcha e postura.

Longo prazo: lesões degenerativas da coluna que alteram o crescimento.

ALGUNS CONSELHOS



Optar por mochilas:

- de rodinhas;
- adequadas à estatura da criança e que não seja pesada quando vazia (uma mochila vazia não deve pesar mais do que meio quilo).



Usar a mochila carregada à altura do dorso (parte média das costas).



Usar a mochila nas costas o mínimo de tempo. Distribuir adequadamente o material escolar dentro da mochila, colocando o mais pesado junto às costas.



Usar as duas alças da mochila.



Colocar na mochila apenas o material necessário para o dia em causa.



Não levar para casa manuais que não são necessários, deixando-os, por exemplo, em cacifos nas escolas.



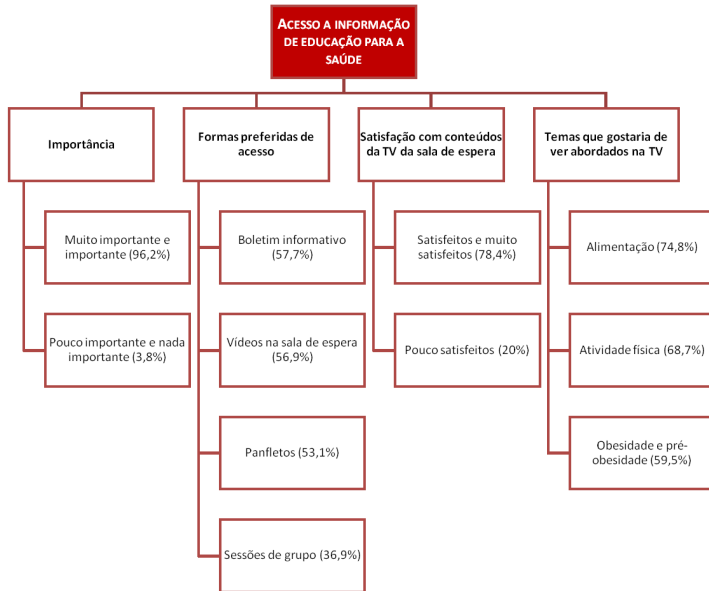
Não levar para a escola material desnecessário, como brinquedos ou videojogos.



Usar dossiês em substituição de cadernos, para poder escrever em folhas que vão sendo arquivadas. Usar materiais leves (estojos, cadernos,...).

ACESSO A INFORMAÇÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

O questionário de satisfação realizado aos utentes permite conhecer a sua opinião em diferentes aspetos da atividade da nossa unidade. O questionário realizado de 01/07/2019 a 02/08/2019 contou com o preenchimento de 132 inquéritos (110 manuais e 22 online).



É notória a importância sobre os estilos de vida, realçada nas respostas destes questionários. A unidade está a trabalhar no sentido de melhorar e satisfazer as suas necessidades e expectativas.

Uma das atividades já programadas é a realização de uma sessão sobre alimentação, com o apoio de uma Nutricionista do Agrupamento de Centros de Saúde de Braga, e de uma sessão de atividade física, tendo como público-alvo crianças 6-7 anos com excesso de peso e obesidade.

Diana Figueira, José Samarão, Vera Rebelo
Conselho Técnico da USF MRP

Estamos a trabalhar na melhoria contínua da USF. Pedimos novamente a sua colaboração no preenchimento de um questionário, onde poderá dar a sua opinião/expectativa para com os serviços prestados pela nossa unidade. Contamos com a sua colaboração no seu preenchimento.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf2e5B5NjzajkfY5uJFqZ2rI9NIDjHJXeDlCgAbzB4NvJrKxg/viewform>.

AVISOS

A partir do dia 01/10/2019 a **Isenção das Taxas Moderadoras por insuficiência económica** será atualizada automaticamente no caso dos utentes que já sejam isentos. Os utentes em situação de insuficiência económica, que ainda não tenham usufruído da isenção, têm de entregar via internet um requerimento, que se encontra disponível no Portal da Saúde, na “Área do Cidadão”.

A isenção é atribuída com base em critérios de racionalidade e discriminação positiva dos cidadãos mais carenciados e desfavorecidos, quer a nível de risco de saúde, quer a nível de insuficiência económica. Consideram-se em situação de insuficiência económica os utentes que integrem um agregado familiar cujo rendimento médio mensal seja $\leq 653,64$ euros (1,5 vezes o Indexante de Apoios Sociais – IAS). Em 2019, é IAS é de 435,76 euros.

Paula Sousa e Pedro Silva, Secretários Clínicos



A Dra. Maria Augusta e o Dr. João Carvalho aposentaram-se em 2019.

A equipa está sinceramente agradecida por toda a dedicação, carinho, atitude positiva e sabedoria partilhada com que pautaram as suas atividades.

E A P E A W O L E V A D U A S
R D Q H J S J D A R U T S O P
L X R A D P O D L E V E A S L
U I O O V I T A M I N A S G E
V A A T D O S E M U C H L P G
A O L C R I E F S Z M Q O C U
S T O A H O N X R Q J H C A M
X O C D S G F H F U V Y E Y E
I T S E O L U N A W T C H A S
E X E R C I C I O S A A C A N
J M R N Q M A F W C O E A Q A
M O X O Y H I Q A R G X C O X
X Q I H Y C A L I H C O M E L
G B A R A D D O S S I E R O S
H P Q C F A D T M T M D X Q P

CONFORTO POSTURA
SAUDAVEL ESTOJO
ESCOLA CADERNO
MOCHILA FRIO
RODINHAS
GORRO
LUVAS
CACHECOL
EXERCICIO
VITAMINAS
FRUTA
LEGUMES
DOSSIER
CACIFO
LEVE

CONTACTOS:

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em “USF Manuel Rocha Peixoto”

Visite-nos no Blog “http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/”

Telefone: 253 209240

Fax: 253 209 241

usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt

Responsável pela publicação: Hélder Lanhas, Joana Oliveira, Nuna Sousa, Paula Sousa, Pedro Marques, Pedro Silva, Teresa Lemos, Tiago Almeida