


**4. PROPOSTA DE NORMAS DO PROGRAMA MUNICIPAL DE EXERCÍCIO FÍSICO (PMPEF), DO PROGRAMA DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO (PMAC) E DO PROGRAMA MUNICIPAL DE ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL E ALIMENTAR (PMANA):**

Submete à consideração do Executivo Municipal a Proposta de Normas do Programa Municipal de Exercício Físico (PMPEF), do programa de Aconselhamento Psicológico (PMAC) e do Programa Municipal de Aconselhamento Nutricional e Alimentar (PMANA), nomas essas que se anexa.

Nº Informação: 26834

Data: 23/04/2021

À ... 2104.29  


**Assunto:** Proposta de Normas do Programa Municipal de Prescrição de Exercício Físico (PMPEF), do Programa Municipal de Aconselhamento Psicológico (PMAP) e do Programa Municipal de Aconselhamento Nutricional e Alimentar (PMANA)

O Gabinete Municipal de Saúde é um recente serviço municipal, que pretende dotar os munícipes de equidade de acesso a serviços de saúde, nomeadamente através da disponibilização de programas de apoio junto de munícipes que se encontrem em situações de carência socioeconómica, mas também, promovendo a melhoria da saúde e bem-estar da sua comunidade, promovendo hábitos de vida saudável junto da população.

Assim, considerando as atribuições dos Municípios, de acordo com a Lei 75/2013, de 12 de setembro, no seu artigo 33º, alínea u), "Compete à Câmara Municipal (...) apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município, incluindo aquelas que contribuam para a promoção da saúde e prevenção das doenças" e alínea v) "Participar na prestação de serviços e prestar apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade, (...)" propõe-se criar e normalizar três novos programas municipais, cujas normas integram o anexo desta proposta, a designar:

- Programa Municipal de Prescrição de Exercício Físico (PMPEF);
- Programa Municipal de Aconselhamento Psicológico (PMAP);
- Programa Municipal de Aconselhamento Nutricional e Alimentar (PMANA).

À consideração superior,

## **PROPOSTA DE NORMAS DO PROGRAMA MUNICIPAL DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO**

### **1. ENQUADRAMENTO**

O Município de Braga reconhece no desporto e no exercício físico um meio privilegiado para a adoção de hábitos de vida saudáveis, apostando e incentivando a população em geral para a prática de desporto e exercício físico, nomeadamente através de diversas medidas de incentivo, nas quais se integra a expansão dos seus Programas Desportivos Municipais.

A promoção da proliferação da atividade física assume-se como uma área de intervenção importante, nomeadamente no contributo que fornece para a salvaguarda da saúde, bem-estar e melhoria da qualidade de vida dos seus munícipes.

A inatividade física encontra-se, cada vez mais, diretamente relacionada com a proliferação das doenças hipocinéticas, onde se incluem diversas patologias do foro cardiovascular, diabetes, hipertensão, entre outras, que caracterizam cada vez a nossa sociedade e a nossa comunidade em particular.

Apesar da prática de exercício físico poder ser efetuada de uma forma informal e totalmente independente, a mesma efetuada de uma forma errada e/ou desajustada poderá provocar a origem de diversas patologias de *overuse*, capazes, por si só, de conotar a prática de exercício físico não com a elevação de índices de saúde pretendida, mas provocando o seu agravamento.

O Programa Municipal de Prescrição de Exercício Físico (PMPEF) surge assim, promovendo uma resposta para todos os munícipes que pretendam efetuar a sua prática desportiva de uma forma segura e direcionada, tornando-a assim mais eficiente e eficaz.

Desta forma, pretende o Município de Braga encetar por um serviço de prescrição de exercício físico, que se regerá pelas normas orientadoras definidas no presente documento.

### **2. OBJETO**

O PMPEF pretende promover um serviço de avaliação e aconselhamento para a prática desportiva, a ter lugar no Gabinete Municipal de Saúde, mediante agenda pré-definida e agendamento prévio.

Este serviço assistirá também os Programas Desportivos Municipais de intervenção mais específica, nomeadamente Programa PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos, o Programa Municipal Contra a Obesidade (PMCO), bem como os utentes do Centro Municipal de Marcha e Corrida.



Trata-se de um espaço de atendimento, avaliação e aconselhamento orientado para a comunidade, que procura oferecer respostas que privilegiem a prática regular de exercício físico, direcionada para as necessidades específicas de cada utente, promovendo a segurança na prática desportiva e na qualidade de vida dos munícipes.

### **3. DESTINATÁRIOS**

O PMPEF dirige-se a todos os residentes no concelho de Braga.

### **4. OBJETIVOS E MISSÃO**

São objetivos e missões do PMPEF, os seguintes:

- a) Avaliação da condição física geral dos utentes e fatores de risco associados;
- b) Sensibilizar da importância para a saúde, da prática regular de exercício físico;
- c) Aconselhamento e promoção de um programa de exercício físico de acordo com as recomendações da OMS e quando necessário, ajustado a determinadas patologias, limitações, nível de condição física, entre outras;
- d) Avaliação, intervenção inicial e acompanhamento dos utentes insuficientemente ativos ou pertencentes aos Programas Desportivos Municipais de intervenção específica (PULSAR e PMCO) e proceder ao seu encaminhamento para equipas multidisciplinares, sempre que possível.

### **5. PROCEDIMENTO DE ACESSO AO PMPEF**

Os munícipes deverão efetuar os seguintes procedimentos, para acesso ao PMPEF:

1. Preenchimento do requerimento genérico do Município de Braga;
2. Apresentação de documento que comprove local de residência;
3. Entrega do processo junto do Balcão Único do Município de Braga, ou através do envio por correio eletrónico para o endereço [municipe@cm-braga.pt](mailto:municipe@cm-braga.pt)

## **PROPOSTA DE NORMAS DO**

### **PROGRAMA MUNICIPAL DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO**

#### **1. ENQUADRAMENTO**

O Município de Braga, reconhecido como uma “Autarquia Familiarmente Responsável” tem estabelecido diversas políticas de apoio à sua comunidade, nomeadamente na promoção da equidade de acesso a serviços de saúde, promovendo desta forma uma sintomatologia de bem-estar geral, junto dos seus munícipes.

A Psicologia e as suas áreas terapêuticas associadas têm apresentado índices crescentes de procura, situação amplamente potenciada pelo isolamento social promovido pelo estado de pandemia provocado pela COVID19, mas também pela competitividade crescente ao nível do desenvolvimento da sociedade, promotora de elevados índices de stress e ansiedade.

A análise social permite-nos observar que os indivíduos que integram agregados de maior debilidade social e económica, apesar de reconhecerem a importância do tratamento psicológico, é por muitas vezes descurado, face à necessidade de um avultado investimento económico, situação que provoca inevitavelmente o avanço de estados psicóticos severos e muitas vezes irreversíveis.

Desta forma, pretende o Município de Braga encetar por um serviço de aconselhamento psicológico, que se regerá pelas normas orientadoras definidas no presente documento.

#### **2. OBJETO**

O Programa Municipal de Aconselhamento Psicológico (PMAP) pretende promover um serviço de aconselhamento psicológico, a ter lugar no Gabinete Municipal de Saúde, mediante agenda pré-definida e de agendamento prévio.

Trata-se de um espaço de atendimento, aconselhamento e encaminhamento psicológico orientado para a comunidade, que procura oferecer respostas capazes, que privilegiem a saúde mental, a cidadania, as competências individuais, sociais e comunitárias, promovendo a qualidade de vida dos munícipes.

O PMAP intervirá ainda, como estrutura de uma equipa multidisciplinar, no âmbito do apoio aos utentes dos programas municipais PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos, PMCO – Programa Municipal de Combate à Obesidade e, eventualmente, outros casos coletivos e/ou individuais que o justifiquem.

### 3. DESTINATÁRIOS

Num sentido de equidade de acesso em saúde, o PMAP dirige-se a pessoas com as seguintes características:

- a) Residentes do concelho de Braga;
- b) Não usufruam de outros tipos de apoio de natureza idêntica, quer promovidos por entidades privadas, quer no âmbito do Sistema Nacional de Saúde (SNS);
- c) Possuam situação de carência socioeconómica comprovada, efetuada através de análise do IRS e mediante uma avaliação que revele valores inferiores ou iguais ao valor mensal equivalente ao salário mínimo nacional, por elemento do agregado.

### 4. OBJETIVOS E MISSÃO

São objetivos e missões do PMAP, os seguintes:

- a) Contribuir para o bem-estar, adaptação e ajustamento psicológico dos munícipes, promovendo uma maior qualidade de vida;
- b) Avaliar e prestar aconselhamento psicológico individual e/ou em grupo;
- c) Promover processos de mudança comportamental, emocional e psicossocial;
- d) Prevenir e reduzir situações de risco pessoal e social;
- e) Desenvolver atividades de natureza psicopedagógica;
- f) Avaliar e aconselhar no âmbito da orientação vocacional e profissional;
- g) Identificar e sinalizar junto das entidades competentes casos clínicos que necessitem de acompanhamento específico.

### 5. PROCEDIMENTO DE ACESSO AO PMAP

Os munícipes que cumpram os critérios de acesso ao PMAP, deverão efetuar os seguintes procedimentos para acesso ao mesmo:

- 1. Preenchimento do requerimento genérico do Município de Braga;
- 2. Apresentação de documento que comprove local de residência;
- 3. Apresentação de IRS para avaliação da situação socioeconómica,
- 4. Entrega do processo junto do Balcão Único do Município de Braga, ou através do envio por correio eletrónico para o endereço [municipe@cm-braga.pt](mailto:municipe@cm-braga.pt)



## **PROPOSTA DE NORMAS DO PROGRAMA MUNICIPAL DE ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL E ALIMENTAR**

### **1. ENQUADRAMENTO**

O Município de Braga, reconhecido como uma “Autarquia Familiarmente Responsável” tem estabelecido diversas políticas de apoio à sua comunidade, nomeadamente na promoção da equidade de acesso a serviços de saúde, promovendo desta forma uma sintomatologia de bem-estar geral, junto dos seus munícipes.

A Nutrição e a as suas áreas terapêuticas adjacentes têm apresentado índices crescentes de procura, situação amplamente potenciada pelo isolamento social promovido pelo estado de pandemia provocado pela COVID19, mas também pela competitividade crescente ao nível do desenvolvimento da sociedade, promotora de elevados índices de stress e ansiedade, reduzindo de forma significativa o tempo necessário para a confeção de refeições saudáveis, constando-se como alternativa refeições rápidas e de menor valor nutritivo.

A análise social permite-nos observar que os indivíduos que integram agregados de maior debilidade social e económica, apesar de reconhecerem a importância dos aspetos alimentares e dos profissionais da área da nutrição, descutam muitas vezes a sua procura e acompanhamento, face à necessidade de um avultado investimento económico, situação que provoca inevitavelmente o avanço de estados muitas vezes irreversíveis.

Desta forma, pretende o Município de Braga encetar por um serviço de aconselhamento alimentar e nutricional, que se regerá pelas normas orientadoras definidas no presente documento.

### **2. OBJETO**

O Programa Municipal de Aconselhamento Nutricional e Alimentar (PMANA), pretende promover um serviço de aconselhamento alimentar e nutricional, a ter lugar no Gabinete Municipal de Saúde, mediante agenda pré-definida e de agendamento prévio.

Trata-se de um espaço de atendimento, aconselhamento e encaminhamento alimentar e nutricional orientado para a comunidade, que procura oferecer respostas capazes, que privilegiem a saúde, a cidadania, as competências individuais, sociais e comunitárias, promovendo a qualidade de vida dos munícipes.

O PMANA intervirá ainda, como estrutura de uma equipa multidisciplinar, no âmbito do apoio aos utentes dos programas municipais PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos, PMCO – Programa Municipal de Combate à Obesidade e, eventualmente, outros casos coletivos e/ou individuais que o justifiquem.

### 3. DESTINATÁRIOS

Num sentido de equidade de acesso em saúde, o PMANA dirige-se a pessoas com as seguintes características:

- a) Residentes do concelho de Braga;
- b) Não usufruam de outros tipos de apoio de natureza idêntica, quer promovidos por entidades privadas, quer no âmbito do Sistema Nacional de Saúde (SNS);
- c) Possuam situação de carência socioeconómica comprovada, efetuada através de análise do IRS e mediante uma avaliação que revele valores inferiores ou iguais ao valor mensal equivalente ao salário mínimo nacional, por elemento do agregado.

### 4. OBJETIVOS E MISSÃO

São objetivos e missões do PMANA, os seguintes:

- a) Contribuir para o bem-estar, adaptação e ajustamento alimentar e nutricional dos munícipes, promovendo uma maior qualidade de vida;
- b) Avaliar e prestar aconselhamento alimentar e nutricional individual e/ou em grupo;
- c) Promover processos de mudança comportamental, emocional e psicossocial;
- d) Prevenir e reduzir situações de risco pessoal e social;
- e) Desenvolver atividades de natureza de confeção alimentar;
- f) Identificar e sinalizar junto das entidades competentes casos clínicos que necessitem de acompanhamento específico.

### 5. PROCEDIMENTO DE ACESSO AO PMANA

Os munícipes que cumpram os critérios de acesso ao PMANA, deverão efetuar os seguintes procedimentos para acesso ao mesmo:

- 1. Preenchimento do requerimento genérico do Município de Braga;
- 2. Apresentação de documento que comprove local de residência;
- 3. Apresentação de IRS para avaliação da situação socioeconómica,
- 4. Entrega do processo junto do Balcão Único do Município de Braga, ou através do envio por correio eletrónico para o endereço [municipe@cm-braga.pt](mailto:municipe@cm-braga.pt)