

Assunto: 10 000, os Passos para a Saúde

Para: Todos os profissionais de saúde

A actividade física é um determinante da saúde cuja associação a várias doenças e situações de risco é reconhecida com particular expressão em doenças cardíacas, diabetes, obesidade, hipertensão, entre outros.

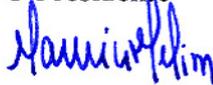
Assim o IASAÚDE, IP-RAM em parceria com o Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira (IDRAM), e por este dinamizado, vem desenvolvendo um projecto cujo objectivo é replicar conhecimento e sensibilização para a actividade física em profissionais de saúde e população em geral.

O núcleo de acção é a criação de uma bolsa de formadores entre profissionais de saúde de Cuidados de Saúde Primários, preferencialmente médicos, enfermeiros e nutricionistas, que tenham beneficiado de uma acção de sensibilização: “10 000, os Passos para a Saúde”, e consequentemente possam replicar essa informação na comunidade, neste 1º ano de vigência do projecto, a uma bolsa da população até 100 indivíduos, preferencialmente pessoas com pelo menos um destes factores de risco: diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia, obesidade e perfil sedentário (inventariado através de questionário em anexo). A acção de sensibilização, acima referida, ocorreu integrada na acção de formação “Alimentação Saudável, Actividade Física e Obesidade”, promovida por este Instituto e dinamizada pela Equipa da Plataforma Contra a Obesidade da DGS nos dias 26, 27 e 28 de Outubro p. p.

Os utilizadores dos Centros de Saúde, seleccionados pelas equipas de formadores, receberão um pedómetro, numa iniciativa apoiada pela Empresa de Cervejas da Madeira. A coordenação local da iniciativa deve preencher o questionário, em anexo, e remete-lo ao IASAÚDE, IP-RAM que, por sua vez, activará a resposta do IDRAM para o n.º de pedómetros a disponibilizar.

O esquema geral da actividade está em anexo a este officio.

O Presidente



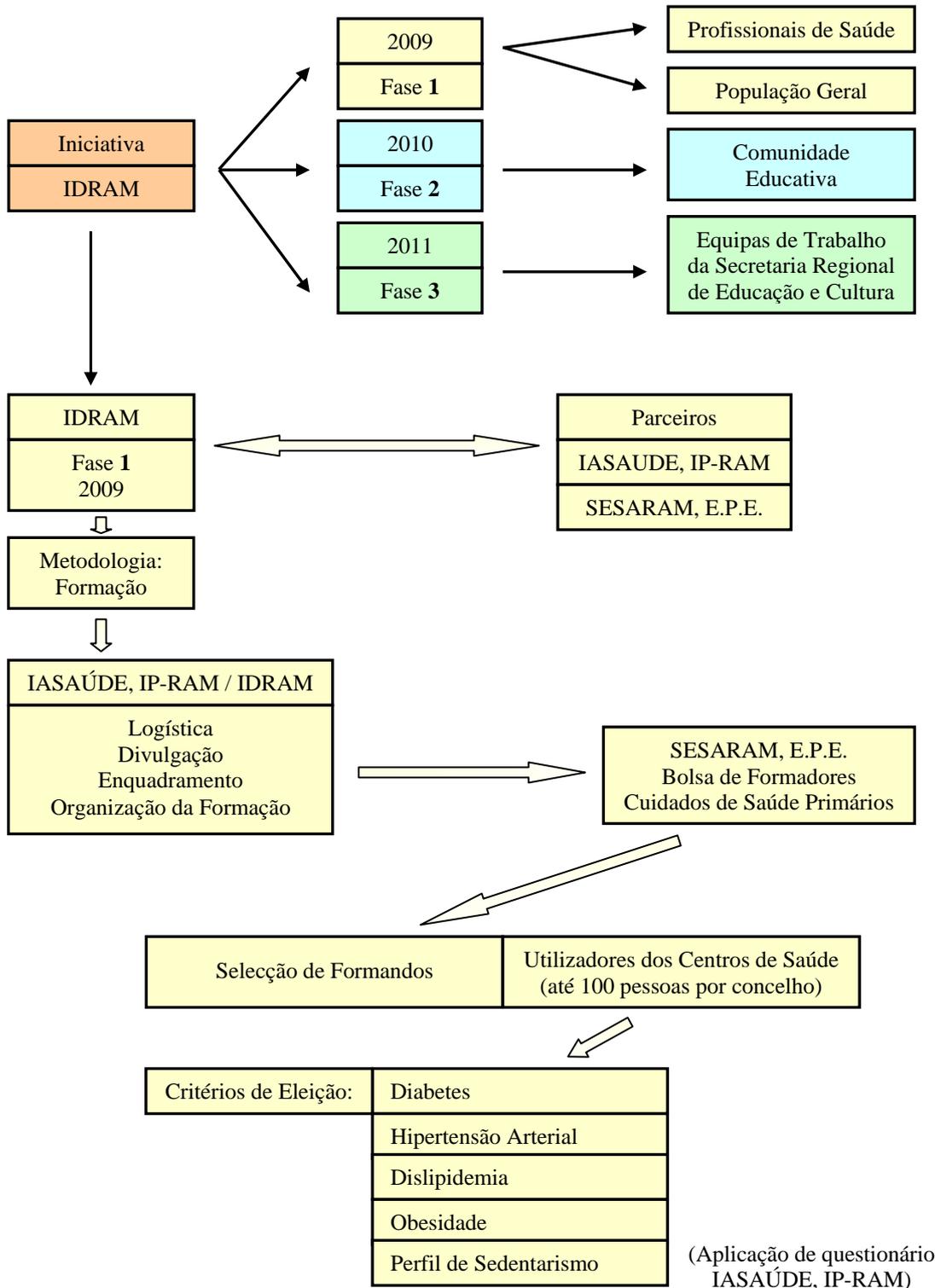
Maurício Melim

Anexo: Esquema geral da actividade e questionário do projecto “10000, os Passos para a Saúde”

DPSS – AC/CF

PROJECTO

10.000, os Passos para a Saúde



Projecto “10 000, os Passos para a Saúde”

QUESTIONÁRIO ¹

1. IDENTIFICAÇÃO DO UTENTE

1.1 Centro de Saúde: _____

1.2 Proc. Fam.n.º: _____ 1.3 Cartão de Beneficiário: _____
(Designação)

1.4 N.º Cartão de Beneficiário: _____ 1.5 Nome: _____
(Nome próprio e apelido)

1.6 Sexo: Feminino Masculino 1.7 Idade: _____ Anos

2. Algum médico lhe disse que é diabético?

2.1 Sim

2.2 Não

3. Algum médico lhe disse que tem hipertensão arterial? (“tensão alta?”)

3.1 Não

3.2 Sim, toma medicação

3.3 Sim, não toma medicação. Porquê? Por iniciativa própria Por orientação médica

Outro(s) motivo(s). Qual?(ais) _____

4. Algum médico lhe disse que tem o colesterol elevado? (“gordura no sangue” aumentada?)

4.1 Não

4.2 Sim, toma medicação

4.3 Sim, não toma medicação. Porquê? Por iniciativa própria Por orientação médica

Outro(s) motivo(s). Qual?(ais) _____

5. Anda (ou pratica alguma actividade física) 30 minutos por dia e pelo menos 3 vezes por semana?

5.1 Sim

5.2 Não

AVALIAÇÃO ESTADO-PONDERAL

6. Peso (quilogramas): _____ 7. Estatura (metros): _____ 8. IMC (índice de massa corporal): _____

9. TA: _____ / _____ mmHg (sistólica/diastólica)

Data

Profissional de Saúde

_____/_____/_____

Nota: Deve ser enviada uma cópia ao IASAÚDE, IP-RAM para solicitação de pedómetros.

TENSÃO ARTERIAL			
Categoria	Tensão Arterial Sistólica		Tensão Arterial Diastólica
	(mmHg)		(mmHg)
Normal	120-129	e	80-84
Normal Alto	130-139	ou	85-89
Hipertensão Estádio 1	140-159	ou	90-99
Hipertensão Estádio 2	≥ 160	ou	≥100

$$\mathbf{IMC = \text{Peso(Kg)} / \text{Estatura}^2 \text{ (m)}}$$

< 18,5: Magreza

18,5 – 24,9: Normal

25,0 – 29,9: Excesso de Peso

≥ 30: Obesidade