



V Seminário de Intercâmbio de Experiências no Âmbito do Desporto

PULSAR / PMCO

- Eurocidade Chaves-Verín -
- 8 novembro 2018 -

Paulo Rodrigues

Miguel Caldas

Estratégia Política Desportiva

- **Envelhecimento Ativo:** BragActiva | Natação Sénior | Boccia Sénior
- **Atividade Desportiva Generalizada:** MEXE-TE Braga | PM Marcha e Corrida | Escolas Natação | Hidroginástica
- **Crianças:** “Os Piratas Vão à Piscina”
- **Desporto e Saúde:** PULSAR | PMCO | Hidroterapia
- **Outros:** CM Desporto Adaptado | Bombeiros Municipais



BRAGA
Município



PULSAR

programa de
atividade física para
doentes oncológicos

Atividade Física \neq Exercício Físico

- **Atividade Física** é todo tipo de movimento produzido pelos músculos que provocam um gasto energético acima do que é produzido em repouso.

Ex: Arrumar a casa

- **Exercício Físico** é uma sequência esquemática e repetida de movimentos, que são executados de forma planeada e com um objetivo específico.

Ex: Musculação; Futebol; Natação



PULSAR

programa de
atividade física para
doentes oncológicos

- Programa de exercício física para doentes oncológicos;
- Acompanhamento especializado e personalizado;

Objetivo:

Reabilitação física e recuperação psíquica e social.

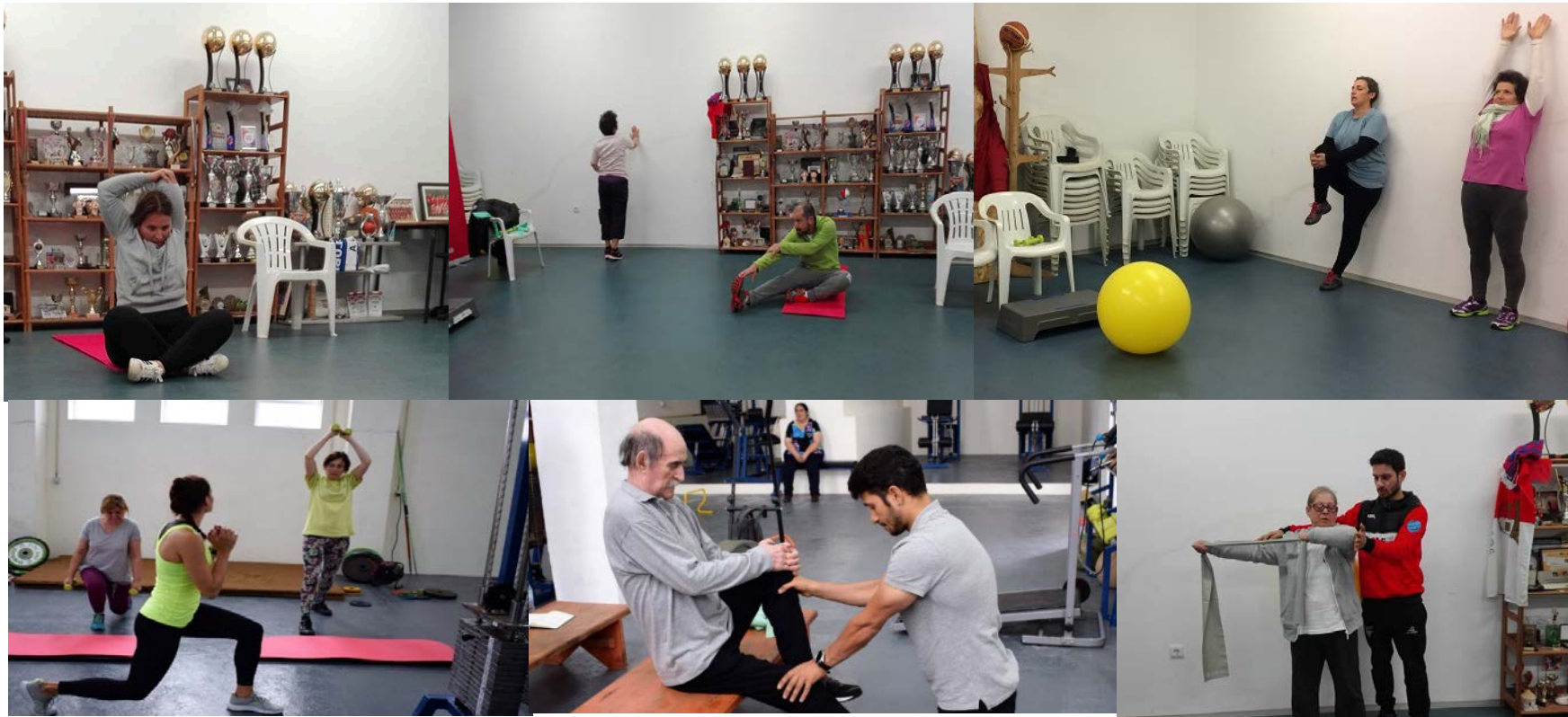
PULSAR

programa de
atividade física para
doentes oncológicos



PULSAR

programa de
atividade física para
doentes oncológicos



PULSAR

programa de
atividade física para
doentes oncológicos



PULSAR

programa de
atividade física para
doentes oncológicos



Programa Municipal Combate Obesidade

Idades	Total (Nº)	Nº Problemas Obesidade	% Problemas Obesidade
0-4 anos	8.001	77	1%
5-9 anos	9.121	412	5%
10-14 anos	10.062	719	7%
15-19 anos	10.722	488	5%
20-24 anos	10.630	424	4%
25-29 anos	10.712	538	5%
30-34 anos	12.271	845	7%
35-39 anos	14.403	1.233	9%
40-44 anos	15.344	1.630	11%
45-49 anos	14.358	1.829	13%
50-54 anos	14.269	1.910	13%
55-59 anos	12.591	1.944	15%
60-64 anos	10.918	1.940	18%
65-69 anos	9.381	1.878	20%
70-74 anos	6.815	1.414	21%
75-79 anos	5.299	1.031	19%
80-84 anos	4.256	767	18%
>=85 anos	3.860	439	11%
Total	183.013	19.518	

Programa Municipal Combate Obesidade

- **1ª Fase** – Protocolo Hospital Braga (Serviço de Cirurgia Geral – Unidade de Obesidade e do Serviço de Endocrinologia e Unidade de Nutrição e Alimentação do Hospital de Braga)
- **2ª Fase** – Agrupamento Centros Saúde Braga (Equipa Enfermagem Saúde Escolar)
- **Destinatários** – Munícipes provenientes do Hospital de Braga, mediante declaração médica (pacientes com obesidade, em processo de emagrecimento pré-operatório, ou em processo de tratamento, até dois anos após a cirurgia)

Programa Municipal Combate Obesidade



Hospital
Braga



- **2 Sessões Práticas Semanais Específicas e/ou integração outros programas desportivos municipais, com prescrição individualizada**
- **Apoio equipa multidisciplinar (Técnico Desporto | Psicólogo | Nutricionista + Hospital Braga)**



Braga 2018
Cidade Europeia do Desporto



OBRIGADO