

## PROJETO VIDA SÉNIOR

Liga dos Amigos do Hospital de Santarém



# Introdução

## PROJETO VIDA SÉNIOR

Um desafio lançado

- aos Seniores de hoje
- aos Seniores de amanhã

Um Caminho Novo  
Tornar-se Ator da sua VIDA, da sua Saúde  
Aceitar a mudança

A ideia deste projeto surgiu há 2 anos. Estávamos em plena pandemia de Covid-19. Era óbvio e assustador ao mesmo tempo a imensa fragilidade de muitos dos nossos seniores face a este flagelo. Nesse contexto viveram-se momentos de tragédia, de grande ansiedade e isolamento social que deixaram marcas profundas.

Entendemos na LAHS que era urgente fazer algo para dar aos seniores condições para se tornar um grupo da sociedade mais resistente às doenças.

**Oferecer MAIS SAÚDE e BEM-ESTAR aos nossos seniores através da Prevenção das Doenças, da Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis e também através da Recuperação Funcional, pareceu-nos ser o caminho a seguir.**

O **Projeto Vida Sénior** é um projeto que foi pensado para mostrar um Caminho Novo aos Seniores do Conselho de Santarém.

**E porquê Vida Sénior? porque a Vida é um bem precioso, do qual devemos cuidar.**

Em conjunto vamos propôr este desafio aos nossos seniores mas também aos mais novos, porque estes serão os seniores de amanhã. Pretendemos com a nossa iniciativa **dar prioridade à Saúde e minorar o peso da Doença**. Queremos que os seniores se tornem verdadeiros atores da sua vida, que acreditem que a mudança é possível e que acabem por rejeitar esta imagem degradante, habitualmente associada à ideia do envelhecimento.

## OBJETIVO GERAL

PROMOVER  
ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

-

LONGEVIDADE COM QUALIDADE DE VIDA



Constatamos que tal propósito também se inscrevia nas recomendações e planos estratégicos da DGS para o “**Envelhecimento Ativo e Saudável**”. Ficámos mais motivados ainda para avançar neste sentido.

## CONTEXTUALIZAÇÃO:

Existe há vários anos um alinhamento entre a DGS, a EU e a OMS, em termos de recomendações e planos estratégicos para o Envelhecimento Ativo e Saudável, conforme o que podemos ler na proposta do Grupo de trabalho interministerial : ***Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (Despacho n.º12427/2016) – ENEAS 2017-2025***



“A continuidade do desenvolvimento de políticas transversais e de estratégias de atuação multidisciplinares, flexíveis e de proximidade, que permitam que todas as pessoas idosas possam desfrutar de uma vida ativa e saudável, é um imperativo ético”.

**Assembleia Geral da ONU declarou 2021-2030 : “Década do Envelhecimento Saudável”**



Genebra, 14 de dezembro de 2020

***“O anúncio de hoje da Década do Envelhecimento Saudável da ONU manda um sinal claro de que é apenas trabalhando unidos, dentro do sistema das Nações Unidas e com governos, sociedade civil e setor privado, que poderemos não apenas adicionar anos à vida, mas também (melhor qualidade de) vida a estes anos”***, disse Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS).

## O que é a Década do Envelhecimento Saudável?

A **Década do Envelhecimento Saudável** traduz-se numa oportunidade inédita para que governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, academia, meios de comunicação e setor privado, se unam de forma coordenada e colaborativa com o objetivo de melhorar as vidas dos adultos mais velhos, de suas famílias e das comunidades em que vivem. Serão 10 anos em que governos e a sociedade pública e privada se concentrarão para que a qualidade de vida no período do envelhecimento seja possível ao maior número de habitantes do planeta.

Como se pode constatar, o envelhecimento na Europa e no mundo apresenta-se como um desafio marcante para o século XXI. Nos últimos anos, o número de idosos cresceu significativamente, atingindo, nos dias atuais, um contingente nunca antes visto. O Eurostat, prevê que daqui a 50 anos, as pessoas com 65 ou mais anos, vão ser quase metade da população.



Decade  
of healthy  
ageing

Portugal é o 4º país de Europa e o 5º a nível mundial com a sua população mais envelhecida e as estatísticas preveem um agravamento da tendência para as próximas décadas.

Muito embora o aumento da longevidade da população portuguesa seja um facto apreciável, a qualidade dos anos de vida ganhos apresenta ainda um potencial para melhorar. Portanto, a promoção de um envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida é um caminho apontado como resposta aos desafios relacionados com a longevidade e o envelhecimento da população. É o caminho a seguir e é urgente atuarmos.

**É urgente atuar para garantir uma LONGEVIDADE COM QUALIDADE DE VIDA.**



Queremos dar a oportunidade aos sêniores do Conselho de Santarém de sentir na pele os benefícios do nosso Projeto. Queremos imprimir sorrisos nas suas caras, a alegria de viver, a felicidade de se sentirem úteis, autónomos e integrados na sociedade. Queremos que os familiares sintam a diferença, que possam também aprender com eles e connosco.

**Queremos ser a Escola de uma Vida Feliz, com Saúde.**

**Pessoas idosas saudáveis e independentes contribuem para o bem-estar da sua família e da comunidade e por outro lado, a família, a comunidade e a sociedade têm um forte impacto na forma como se envelhece.**

**A interdependência e a solidariedade entre gerações são princípios importantes do envelhecimento ativo – a criança de ontem é o adulto de hoje e a avó ou avô de amanhã..**

**(Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques, 2013).**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

LITERAÇÃO EM  
SAÚDE

MAIS AUTONOMIA  
E MOBILIDADE

REVALORIZAR A  
DIETA  
MEDITERRÂNICA

SOCIALIZAÇÃO

MAIOR  
VALORIZAÇÃO  
SOCIAL

ENVELHECIMENTO  
MAIS  
SUSTENTÁVEL

**As três componentes fundamentais no conceito de Qualidade de Vida nas pessoas idosas são :**

- o bem-estar financeiro
- a saúde
- o suporte e a integração sociais

### **Associação Portuguesa de Psicogerontologia (APP)**

- ▶ O Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde que a Organização Mundial da Saúde publicou no dia 1 de Outubro de 2015, Dia Internacional das Pessoas Idosas, veio chamar a atenção para a urgência de uma ação pluridisciplinar, global e integrada no que respeita ao envelhecimento populacional.
- ▶ Esta ação, no entender da OMS, requer ajustamentos e alterações fundamentais, não apenas nas coisas que fazemos, mas sobretudo na forma como pensamos a respeito do envelhecimento. Este Relatório propõe uma ação em rede para promover, de forma consistente, um envelhecimento saudável em estreita ligação com o conceito de capacidade funcional.
- ▶ Considera que, “desta forma, se produzirão ganhos sociais e económicos concretos, não só em termos de saúde e bem-estar das pessoas mais idosas,

mas promovendo também a contínua participação destas pessoas na sociedade”.

- ▶ As recomendações mais urgentes que este Relatório preconiza, são:
  - mudança de mentalidades face ao envelhecimento e às pessoas idosas
  - ambientes favoráveis e estimulantes para todas as idades
  - adequação dos sistemas de saúde às necessidades das pessoas idosas
  - desenvolvimento de sistemas de cuidados de acompanhamento e longa duração

(Maria João Quintela Presidente da Direção da APP).

## Envelhecimento – Longevidade e Qualidade de Vida – Ciclo da Vida



O envelhecimento, como sabemos, é um processo natural em que progressivamente se perde aptidão funcional e se aumenta o risco de doença.

O que está na base deste processo é a INFLAMACÃO do organismo, também chamado “Inflaming”. Esta inflamação é tão expressiva que acaba por implicar a nossa IMUNIDADE e fazer a cama de todas as doenças crónicas, limitando aos poucos a capacidade de realizar vigorosamente as atividades do dia-a-dia.

É por esta razão que nos últimos anos com a crise sanitária induzida pelo novo Coronavirus, vimos que aqueles que mais sofreram e que mais perderam a vida, foram os nossos idosos, assim como as “pessoas ditas de risco” por serem portadoras de doença crónica. Estas, apesar de não serem todas idosas, tornam-se mais propensas a desenvolver complicações de doenças infecciosas potencialmente mortais como a Covid-19.

### No entanto, a ciência tem soluções reconfortantes

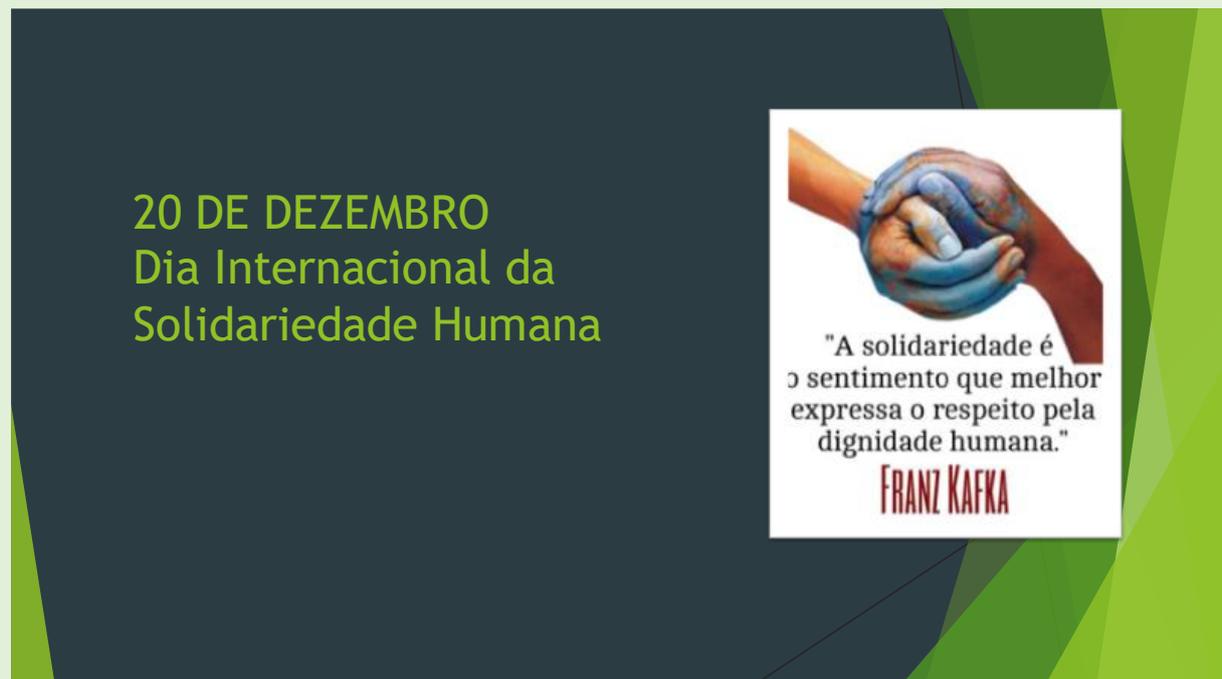
Perante estes factos e no sentido de melhorar a qualidade de vida dos idosos e assegurar a sua integração progressiva e equilibrada na sociedade, é imperativo multiplicar medidas,

iniciativas e intervenções, porque de facto a ciência abre-nos portas para entender melhor os mecanismos do envelhecimento e os meios à disposição para atenuar os seus efeitos colaterais.

A ciência hoje confirma-nos através de múltiplos estudos realizados em todo o mundo, que é possível minimizar os efeitos do envelhecimento e mesmo travar a evolução das doenças não transmissíveis que afetam gravemente esta tão desejada qualidade de vida.

É assim que a CIÊNCIA demonstra que tanto o EXERCÍCIO FÍSICO como a DIETA MEDITERRÂNICA têm um PODEROSO EFEITO ANTI-INFLAMATÓRIO NATURAL capaz de atuar sobre a inflamação relacionada com a idade (inflamaging).

**Tal é o propósito que nos fixamos com o Projeto Vida Senior:** Confiar na ciência e assim ACREDITAR que o envelhecimento pode ser vivido com qualidade de vida ao seguir os princípios do “Envelhecimento Ativo e Saudável”



20 DE DEZEMBRO  
Dia Internacional da  
Solidariedade Humana

"A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana."  
**FRANZ KAFKA**

Dia 20 de Dezembro de 2022 foi o dia que escolhemos para o lançamento oficial do nosso Projeto.

Temos consciência que outro grande desafio do projeto é a questão financeira, sabendo perfeitamente que a população sénior tem grandes limitações e que por mais que queiramos, nesta população muitas vezes carenciada, sem recursos financeiros mais difícilmente se alcançam objetivos. É a razão pela qual achamos que a solidariedade pode ser a forma de fazer chegar a nossa oferta a todo aquele que o deseja, incluindo os mais necessitados.

## Descrição do Projeto

- ▶ Pretende chegar a todos – solidariedade
- ▶ População Alvo: **maiores de 50 anos**
- ▶ **2 pilares:**
  - Nutrição – Dieta Mediterrânica
  - Exercício/Atividade física
- ▶ **3 tipos de intervenção**
  - Programa “Bom prato, Bons músculos”
  - Atividades para a promoção de uma vida plena
  - Palestras “Mais prevenção, Mais saúde”

**Pretendemos que a nossa proposta chegue a todos.**

Assenta em dois pilares reconhecidos como chave: por uma lado a Nutrição com a Dieta Mediterrânica e por outro, o Exercício/Atividade física. O projeto propõe três tipos de intervenções: O programa “Bom prato, bons músculos”, Atividades” para uma vida plena e Palestras “mais prevenção, mais saúde”. As duas primeiras reservadas aos mais de 50 anos e a última para toda a população que quer aprender mais connosco sobre saúde e que ao mesmo tempo manifesta um ato solidário.

## População Alvo: 4 GRUPOS

1. **Aqueles com uma ou mais doenças crónicas não transmissíveis** (hipertensão arterial, enfarte do coração, AVC, diabetes, excesso de peso, doença oncológica, artrose, artrite, etc.).
2. **Aqueles que viram a sua mobilidade reduzida** devido a uma cirurgia, uma queda, uma infeção aguda e que apresentam perda de energia, perda do apetite, perda de força e/ou perda de equilíbrio.

## População Alvo: 4 GRUPOS

3. **Aqueles que sofrem de pequenos ou grandes incómodos relacionados com a idade** como a menopausa, a andropausa, a osteoporose, dores musculares e/ou perda de força, perda de apetite, perda de memória ou de concentração, perda de flexibilidade, perda de equilíbrio, quedas frequentes, distúrbios do trânsito intestinal, ansiedade e/ou depressão.
4. **Aqueles que se preocupam com a sua saúde** sabendo que é possível, através da prevenção, minimizar o surgimento das doenças crónicas sobretudo quando existe um risco familiar (doenças cardio-vasculares, Alzheimer, Parkinson, diabetes, tumores malignos).

# 1. Programa « Bom prato, Bons músculos »

« Bom prato » : Nutrição



« Bons músculos » : Exercício

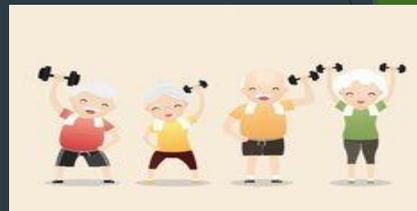


Propomos 2 tipos de programa: para grupos de 10-12 pessoas e individual ou personalizado

## Programa « Bom Prato, Bons Músculos »

► Propomos 2 tipos de Programa:

► PROGRAMA PARA GRUPOS



► PROGRAMA PERSONALIZADO



## Programa « Bom prato, Bons músculos »

### ▶ 4 semanas

- ▶ Equipa profissionais experientes ( Fisiologia do exercício, Fisioterapia, Terapia de Pilates, Nutrição clínica)
- ▶ Planos de treino, Recuperação funcional, Conselhos práticos/dicas (Educar), Confeção de pequenos cozinhados, Receitas “minipreço”
- ▶ Follow-up (acompanhar via ZOOM - ficha de treino, desafios, redes sociais)

### Grupo:

- 10-12 pessoas
- 3 dias / semana
- Refeições

### Individual:

- 1 pessoa
- Programa à medida

O programa tem uma duração de 4 semanas consecutivas ao longo das quais o participante segue um plano de intervenção tanto em Nutrição como no Exercício, plano este preparado e ajustado ao tipo de doente que integra o grupo ou que opta pelo programa personalizado.

A equipe é constituída por profissionais habilitados em Fisiologia do exercício, Fisioterapia, Treino pessoal, Terapia de Pilates e Nutrição clínica. Para além do aspecto puramente técnico são previstos ainda momentos de aprendizagem para que no final do programa o participante tenha integrado conselhos práticos a aplicar depois no seu dia a dia.

Um follow-up pós-programa será proposto para assegurar-nos dos bons resultados e verificar o grau de satisfação. Será proposto ainda um acompanhamento à distância via ZOOM com fichas de treino. Desafios serão lançados com receitas, exercícios e/ou alongamentos replicáveis em casa e poderão ainda integrar grupos em redes sociais.

## A. PROGRAMA PARA GRUPOS

Este programa propõe aos participantes uma imersão no mundo do “ Exercício físico” e da Alimentação Saudável com a “Dieta Mediterrânica”, ambos reconhecidos pela ciência por ter benefícios comprovados na Saúde com inúmeros estudos publicados.

Este programa tem uma duração de **4 semanas**, ocupando 3 dias por semana :

	2af.		4af.		6af.
9h-9h30	P. almoço		P. almoço		P. almoço
9h30-10h	atividade		NUTRIÇÃO		atividade
10h-11h30	EXERCÍCIO		NUTRIÇÃO		EXERCÍCIO
11h30-12h	atividade		NUTRIÇÃO		atividade
12h-13h	-		Almoço		-
13h-15h			atividade		
15h-16h30	-		EXERCÍCIO		-
16h30-17h			atividade		
17h-17h30	-		Lanche		-

– as 2af, 4af e 6af. , 2 manhãs das 9h às 12h com pequeno almoço incluído e um dia inteiro das 9h às 17h30 com o pequeno-almoço, o almoço e o lanche.

O programa é seguido por um grupo de 10-12 pessoas que têm a mesma doença, como por exemplo diabetes/obesidade ou doença cardiovascular. O grupo é então orientado pelos nossos profissionais experientes que irão preparar os participantes e transmitir o seu saber de forma prática, lúdica e interativa.

### **NUTRIÇÃO: É o “Bom prato”**

**O programa quer mostrar aos participantes como é que uma alimentação cuidada, colorida, saborosa e variada pode beneficiar a saúde. Iremos revitalizar todos os princípios da Dieta Mediterrânica**, modelo alimentar anti-inflamatório por excelência, explicando-se de forma clara os erros a não cometer, os cuidados a ter, os nutrientes que mais beneficiam à saúde dos seniores, as adaptações desta dieta tradicional aos nossos tempos modernos e como confeccionar de forma simples os melhores alimentos a um preço baixo, acessível a todos.

**A nossa nutricionista ira orientar os participantes durante uma manhã por semana** explicando todos estes princípios e confeccionando com eles pequenos preparados, que serão saboreados pelos participantes. O almoço será confeccionado pela nossa cozinheira, a D. Lucinda, de acordo com as indicações da nutricionista.

No final do programa, cada participante recebera uma pasta com o conteúdo daquilo que aprendeu, com receitas e conselhos práticos a aplicar no seu dia a dia.



**As nossas nutricionistas : Dra. Célia Dias e Dra. Cláudia Tadeia**

### **EXERCÍCIO : “Bons músculos”**

**O programa vai pôr os participantes a exercitar os seus músculos, contrariando assim a sua perda (sarcopenia), através de um Treino de força muscular adaptado** a cada um, dentro de cada grupo específico, treino que vai servir de motor para um conjunto de outros treinos como o treino do equilíbrio, o treino da mobilidade articular e o treino neural para estimular a cognição (memória, concentração) e atenuar os efeitos de patologias degenerativas como a D. de Alzheimer e a D. de Parkinson.

De acordo com a ciência, estes princípios de treino têm como objetivo melhorar a qualidade de vida, retardar as alterações fisiológicas próprias ao envelhecimento, melhorar a capacidade de se mobilizar e proporcionar benefícios sociais e psicológicos para além dos benefícios físicos.

**A nossa equipa de fisioterapia juntamente com a nossa terapeuta de Pilates e o nosso preparador físico irão acompanhar cada participante**, com exercícios de grupo, mostrando ainda quais exercícios vai poder aplicar em casa no seu quotidiano para desta forma beneficiar ao longo prazo em termos de saúde e bem-estar.

No final do programa, cada participante receberá uma pasta com o conteúdo daquilo que aprendeu, com exercícios a praticar e conselhos práticos a aplicar no seu dia a dia.



**Os nossos terapeutas e técnicos: Paula Cunha (Pilates), Nuno Rosário (Treinador), Rita Pinto e Rodrigo Morgado (Fisioterapeutas)**

O programa de grupo tem um custo de 150 EUROS/participante e inclui as refeições, as sessões de Pilates, os treinos, a fisioterapia indicada para cada um (se necessária), a intervenção e supervisão das nutricionistas, a supervisão da medicina do exercício e o follow-up pós-programa.

## **B. PROGRAMA INDIVIDUAL:**

O programa “Bom prato, bons músculos” individual tem os mesmos princípios que o programa para grupos, implicando os mesmos terapeutas e intervenção nutricional, sendo que este trabalho reserva-se a quem precisa de um acompanhamento especialmente adaptado e será construído à medida, de acordo com as necessidades próprias do candidato ao programa: utente com quadro clínico mais complexo, específico ou que precisa de uma intervenção rápida (pós-cirúrgico pex). Também se destina a quem não pretende integrar um grupo.

O programa individual tem um custo adaptado **e inclui as sessões de Pilates, os treinos e/ou a fisioterapia indicada para o seu caso e o seguimento pela nossa Técnica do Exercício em estreita colaboração com o nosso médico Fisiatra.**

**De salientar que o utente a que se destinam estes programas deve ser autónomo/não institucionalizado.**

A **admissão** de cada participante ao programa de grupo ou individual é feita a partir da indicação do médico de família ou médico especialista (cardiologista, oncologista, reumatologista, neurologista, etc) que orienta o utente para a Liga dos Amigos do Hospital de Santarém preenchendo um curto formulário. Deverá especificar no formulário se pretende o Programa para grupo ou individual para que o utente seja devidamente orientado. O formulário preenchido é entregue pelo utente à LAHS a pedir marcação de consulta.

## Consulta Vida Sénior: Consulta Conjunta

**1º/ Consulta médica:** recolher e avaliar os parâmetros e dados clínicos do utente

- Ficha de recrutamento
- Certificado médico de aptidão para a prática de exercício

**2º/ Fisiologista do exercício:** ouvir o que o utente pretende – informar – aconselhar

- Aconselhamento sobre a melhor intervenção (Programa/Atividades)
- Avaliação funcional (Testes)
- Elaborar um plano de intervenção

## Consulta Vida Sénior: Consulta Conjunta

**3º/ Nutricionista:** avaliar o estado nutricional de cada utente (Programa « Bom prato, bons músculos »)

- Recolha dos dados antropométricos
- Avaliação das necessidades nutricionais
- Elaborar um plano de intervenção

**Definimos uma CONSULTA CONJUNTA que designamos “Consulta Vida Sénior”.**

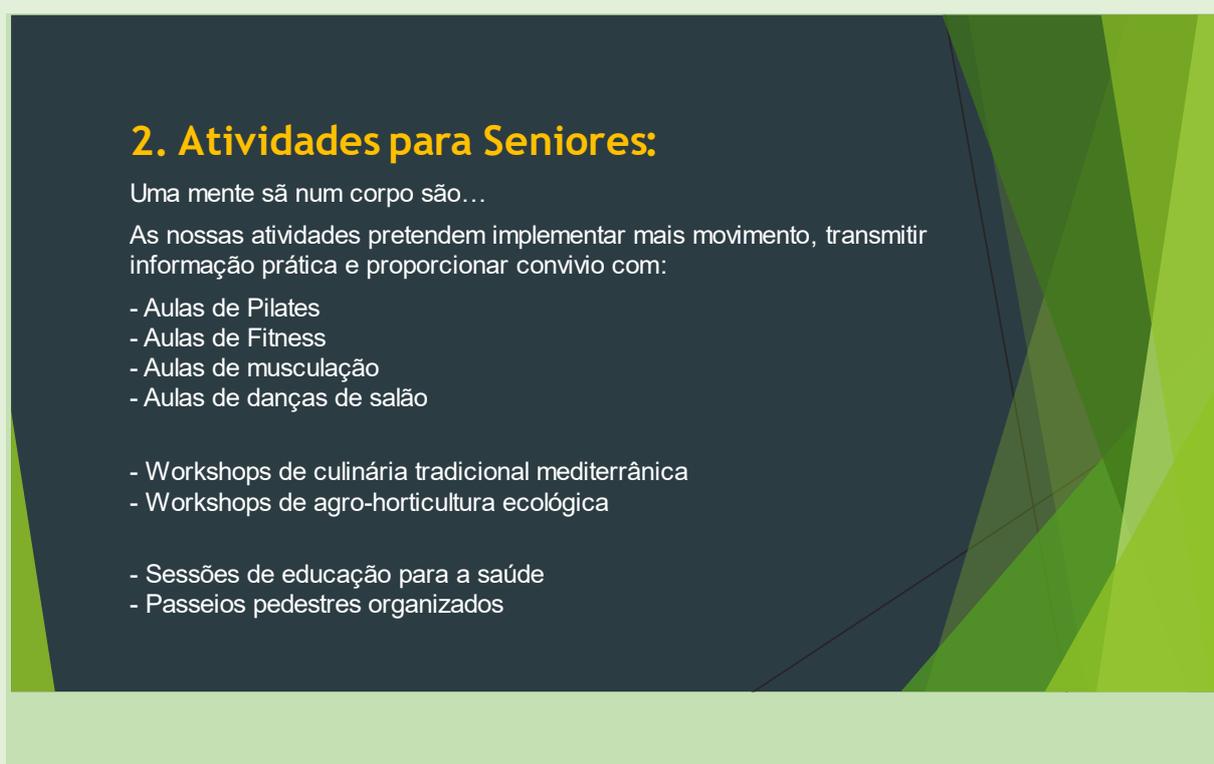
O utente marca a consulta connosco, referenciado pelo seu médico de família/médico assistente, ou por vontade própria. É visto **num primeiro tempo** pela nossa médica, a Dra. Alzira Pereira que vai avaliar os parâmetros e dados clínicos do utente completando uma ficha de informação ou recrutamento, e se achar que o utente preenche os requisitos, passar um certificado de aptidão para a prática de exercício. **Num segundo tempo**, é visto pela nossa fisiologista do exercício, a Dra Mónica Sousa que, depois de analisar o que pretende o utente e na base dos dados recolhidos pela médica, irá aconselhar sobre a melhor intervenção para

o seu caso. Seguirá uma avaliação funcional através da aplicação de testes funcionais e ainda a elaboração de um plano de intervenção na hipótese de optar pelo “programa bom prato, bons músculos”. Neste caso haverá ainda **um terceiro tempo** com a avaliação do estado nutricional de cada utente pela nutricionista que por sua vez ditará um plano de intervenção destinado a responder às necessidades nutricionais do mesmo.

**Todo o seguimento do utente durante as 4 semanas e no follow-up será assegurado pelos responsáveis do exercício e da nutrição.**

**O Programa ira iniciar em Maio de 2023, havendo a cada mês a seleção de um grupo específico**

MAIO	Doenças cardio-vasculares
JUNHO	Diabetes / Obesidade
SETEMBRO	Doenças reumáticas
OUTUBRO	Doença oncológica



## 2. Atividades para Seniores:

Uma mente sã num corpo são...

As nossas atividades pretendem implementar mais movimento, transmitir informação prática e proporcionar convívio com:

- Aulas de Pilates
- Aulas de Fitness
- Aulas de musculação
- Aulas de danças de salão
  
- Workshops de culinária tradicional mediterrânica
- Workshops de agro-horticultura ecológica
  
- Sessões de educação para a saúde
- Passeios pedestres organizados

O segundo nível de intervenção que oferecemos são as Atividades. **Pretendem implementar movimento, transmitir saber e proporcionar momentos de partilha, lazer e convívio.** Podem os utentes inscrever-se no seguimento do programa bom prato, bons músculos ou ser escolhidas de forma isolada por quem o deseja. Queremos aqui privilegiar a socialização no âmbito da luta contra o isolamento social.

### 3. PALESTRAS « MAIS PREVENÇÃO? MAIS SAÚDE »

Serão propostas palestras para:

- Profissionais da Saúde
- O Grande Público (todas as idades)

"Maior literacia em saúde significa mais cuidados com a saúde, maior prevenção de doenças, maior promoção da saúde" Cristina Vaz de Almeida

ATO SOLIDÁRIO: A PEDRA ANGULAR PARA AJUDAR OS MAIS NECESSITADOS

Esta **terceira intervenção** é uma das formas que encontramos para chamar a população ao ato solidário. Em Santarém temos o privilégio de beneficiar da existência de um Instituto Politécnico com ensino de alto nível de qualidade e grande empenho na área da investigação em Saúde e temos ainda profissionais de saúde dispostos a partilhar voluntariamente os seus conhecimentos. Desta forma serão propostas palestras separadas para profissionais da Saúde e para o grande público em que serão partilhados temas de grande interesse, sendo que os palestrantes oferecem o seu saber e os participantes em troca dão o seu contributo. O dinheiro angariado tem como objetivo ajudar os utentes mais carenciados a desfrutar do programa "Bom prato, Bons músculos".

#### **Cuidadores Informais**

As palestras pretendem ainda fornecer informações úteis e práticas aos cuidadores informais cujo o papel junto das pessoas com necessidades especiais e grande vulnerabilidade é crucial.

Queremos assim contribuir para melhorar a qualidade de vida destes utentes e garantir que os seus cuidadores possam estabelecer connosco uma relação de proximidade.

## PARCERIAS - IP Santarém

- ▶ ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE (ESSS)
- ▶ ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR (ESDRM)

É com enorme satisfação que estabelecemos parcerias científicas com a escola superior de Saúde e Escola superior de desporto de Rio Maior permitindo assim uma interação estreita e acesso dos alunos ao espaço da Liga no âmbito do seu percurso académico. Deste modo, o utente fica com a garantia de estar acompanhado segundo aquilo que a ciência tem de mais seguro. Isto pretende ser o nosso SELO DE QUALIDADE para o projeto.

## PARCERIAS - Câmara Municipal de Santarém

- População SÉNIOR – em crescimento no Concelho de Santarém (CENSOS 2021)
- 16 Instituições Particulares de Solidariedade Social dedicadas aos seniores
- Viver Santarém – Viva Saúde + Sénior

Temos ainda o privilégio de receber o apoio e o reconhecimento da Câmara Municipal de Santarém (CMS) que na pessoa do seu presidente Ricardo Gonçalves e segundo os Censos 2021 confirma o crescimento desta população no Concelho e manifesta a vontade de participar na promoção de iniciativas como a nossa para o bem-estar dos seniores. Unimo-nos com todo o gosto a esta rede solidária empenhada, sabendo que as 16 instituições envolvidas têm o seu papel próprio e que em conjunto somos mais fortes. O Projeto Viva Saúde + Sénior da empresa Viver Santarém é um dos exemplos que como nós promove o Envelhecimento Ativo e Saudável através do incentivo da prática de atividade física e desportiva.

## A nossa equipa:

Construímos uma equipe multidisciplinar composta por elementos internos da instituição (LASH) e outros que se juntaram querendo participar no desafio que nos fixamos. Procuramos um justo equilíbrio entre a larga experiência profissional de uns e a motivação e juventude de outros, propiciando desta forma uma aposta que pensamos ser acertada para o futuro dos nossos seniores.

### Conselho Diretivo

Enf. Francisco Eustáquio – Presidente e Diretor técnico
Dra. Virginia Godinho – Vice presidente - Assistente Social
Eng. Nuno Nabo - Tesoureiro

### Consultores Internos:

Dr. João Morais – Médico fisiatra, especialista em Medicina Desportiva
Dra. Ana Gameiro – Médica internista
Dra. Manuela Grego – Médica internista
Dra. Célia Dias – Nutricionista
Dra. Elsa Henriques – Psicologia clínica

### Consultores externos:

Dra Lilian Garcia – Psiquiatra
--------------------------------

### Colaboradores Internos:

Rita Vidal – Chefe dos serviços administrativos
Odete Leiria – Técnica administrativa
Rui Silva – Motorista e Encarregado dos serviços gerais

Dra. Neusa Matos – Assistente social
Dra. Ana Rita Pinto – Fisioterapeuta
Dr. Rodrigo Morgado – Fisioterapeuta
Enf. Ana Claudia Gama – Enfermeira coordenadora
Lucinda Almeida – Cozinheira

### Colaboradores Externos:

Dra. Christine Dellau – Médica promotora e coordenadora do Projeto
Dra. Alzira Pereira – Medica de Medicina Geral e familiar
Dra. Mónica Sousa – Fisiologista do exercício
Dra Cláudia Tadeia – Nutricionista
Paula Cunha – Professora de Pilates
Nuno Rosário – Personal trainer
Ana Mafalda Silva – Socióloga
Carla Silva – Aitdance danças de salão

### Colabordores convidados:

Médicos de MGF ou de outras especialidades em formação
Enfermeiros
Psicólogos
Fisioterapeutas

## EQUIPA DO PROGRAMA “BOM PRATO, BONS MÚSCULOS”

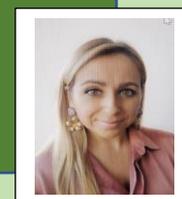
Consulta  
Vida  
Sénior



Dra Alzira Pereira



Dra Mónica Sousa



Dra Cláudia Tadeia

## PILATES



**Paula Cunha**

## TREINO FÍSICO



**Nuno Rosário**

## COORDENAÇÃO DA EQUIPA DO EXERCÍCIO

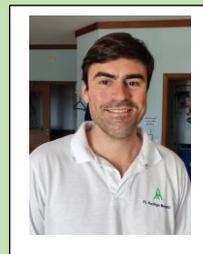


**Dra Mónica Sousa**

## EQUIPA DE FISIOTERAPIA



**Ft. Ana Rita Pinto**



**Ft. Rodrigo Morgado**

### **ALZIRA PEREIRA**

Médica de família a trabalhar em centro de saúde da Chamusca desde Janeiro de 1985 até à idade da reforma. Trabalhou em lar de idosos diretamente aos utentes internados tendo trabalhado nos idosos em regime de centro de Dia em desenvolvimento de actividades de prevenção das doenças contribuintes para o isolamento e prevenção de terem o mais tarde possível a tendência de acamamento. Motivação e trabalho em parceria com as animadoras dos centros de dia.

Sub presidente da associação de Amigos da Ludoteca da Chamusca, sendo uma Ipss., desde há 35 anos, mas com programas regulares para facilitar encontros entre as crianças e seus avós.

### **MÓNICA GODINHO DE SOUSA**

Licenciada em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis (2016-2019) e Mestre em Atividade Física, com especialização nas doenças reumatológicas, nomeadamente a Fibromialgia (2019- 2021), pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Cédula de Diretora Técnica e Técnica de Exercício Físico. Experiência profissional através de aulas de grupos e treino personalizado, com população saudável, mas também populações especiais, como por exemplo: diabetes, idosos, fibromialgia, gravidez e pós-parto. O exercício físico deve ser visto e utilizado como prevenção na saúde do indivíduo e como melhoria da sua qualidade de vida e bem-estar físico e mental. O principal propósito do exercício físico é tornar indivíduos mais ativos e saudáveis, melhorando conseqüentemente a sua qualidade de vida desde jovens até aos idosos.

### **CLÁUDIA TADEIA**

Nutricionista por vocação e paixão, licenciou-se em Dietética e Nutrição na Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa em 2019. Teve a oportunidade de estagiar em várias vertentes da nutrição, tais como nutrição comunitária, restauração e nutrição clínica, sendo a nutrição clínica, atualmente, a sua área de eleição. Ao longo dos anos procurou sempre aprender mais, enriquecendo os seus conhecimentos através de constantes formações que a completam enquanto nutricionista. Tem como objetivo mudar a vida de quem a procura através da reeducação alimentar, visando saúde e bem-estar.

### **PAULA ALEXANDRA GONCALVES CUNHA**

Formada no Método de Pilates Matwork, com equipamentos e Pilates clínico pelo Instituto Pilates Estoril (2010-2015) – todos os níveis, incluindo para populações especiais, patologias de coluna e PT Pilates. Fez formações de aperfeiçoamento/especialização em patologias da coluna e aquapilates no Wellness Center estoril ALM Pilates (2018-2020) e no Promofitness Pilates Elite (2019-2020). Com a cédula técnica de exercício físico pelo IDP. Cumula ainda as seguintes formações complementares como :

- Técnica de Fisioterapia em Coimbra (2018-2019)
- Prescrição de exercício físico na terceira idade (2020)
- Terapeuta Educacional (2020-2021)
- Técnica de Nutrição e Dietética (2022)
- Socorrismo pelo Instituto Superior da Cruz Vermelha

Tem larga experiência em ginásios, centros de reabilitação e domicílios.

Sendo estas formações dirigidas a populações sedentárias, com doenças crónicas, através do método Pilates apostamos na reeducação postural, trabalho de reforço da musculatura profunda e reeducação respiratória.

### **NUNO ROSÁRIO**

Formado na área do Exercício com o Curso de Técnico Especialista de Exercício Físico pela Fitness Academy em Lisboa. É Instrutor e Personal Trainer certificado pelo IPDJ, com uma formação adicional Engage-Master em Treino de Força na EXS-Exercice School. Hoje atua como Instutor de aulas de grupo (Alta Intensidade, Resistência Muscular, Correção Postural, Cycling, Body and Mind, Hidroginástica), Personal Trainer e Personal Trainer adaptado a populações especiais. Tem grande entusiasmo naquilo que faz sabendo que aqueles que o procuram acabam por se tornar mais ativos, saudáveis, e consequentemente mais felizes, contribuindo para mais qualidade de vida junto das populações da sua comunidade. Mas é com enorme gosto e orgulho ainda que abraça este desafio ao lidar com populações clínicas.

### **ANA RITA PINTO**

Licenciada em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão, em 2012. Iniciou prestação de serviços na Liga dos Amigos do Hospital de Santarém em 2012. Trabalhou na APPACDM, na Naturidade Rio Maior, na Reabilitar em Casa e na ViverSantarém. Experiência profissional em clínica geral, cuidados continuados, hidroterapia, fisioterapia na comunidade e ao domicílio. Formações complementares em Pilates Clínico Matwork 1, LowPressureFitness 1, Ginástica na gravidez e no pós-parto, e várias formações na área da fisioterapia na reabilitação das disfunções do pavimento pélvico.

Áreas de intervenção: musculo-esquelética, neurologia, respiratória, uroginecologia e obstetrícia.

### **RODRIGO MORGADO**

Licenciado em Fisioterapia na Escola Superior de Saúde Jean Piaget/Algarve, em 2006. Exerce funções como Fisioterapeuta na Liga dos Amigos do Hospital de Santarém desde Novembro de 2007 – tendo larga experiência nesta Unidade de cuidados continuados de média duração que recebe doentes com variadíssimas patologias entre as quais salienta-se AVC e cirurgias pós fraturas para recuperação funcional.

Áreas de intervenção: músculo-esquelética e neurologia.

## Tabela de preços:

### **Programa Bom Prato, Bons Músculos**

Consulta Vida Sénior	60 euros
Consulta Fisiologista do Exercício	30 euros
Consulta Nutricionista	30 euros
Programa grupo	150 euros
Programa individual	Função das necessidades

Todos estes valores podem ser sujeitos a redução conforme declaração de rendimentos do agregado familiar a avaliar pelo serviço social da LAHS.

### **Atividades para uma Vida Plena**

Pilates (1X/sem)	15 euros/mês
Fitness para Sénior (1X/sem)	15 euros/mês
Musculação para Sénior (1X/sem)	15 euros/mês
Danças de Salão (1X/sem)	15 euros/mês
Workshop Culinária	A definir
Workshop Horta Biológica	A definir
Educação para a Saúde (pequenos grupos)	A definir
Passeios pedestres organizados	

### **Palestras “Mais Prevenção, Mais Saúde”**

Profissionais da Saúde	10 euros (Pré-inscrição) 15 euros (Próprio dia)
Grande Público (todas idades)	5 euros (Pré-inscrição) 7,5 euros (Próprio dia) 3 euros (a partir dos 65 anos)

As inscrições fazem-se junto do secretariado com a Rita Vidal por telefone, email ou presencialmente.



Projeto Vida Sénior, um projeto para uma Vida Plena.