

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO “TOCA A MEXER”



PROGRAMA DE INTERVENÇÃO “TOCA A MEXER”

CONTEXTO

A atividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva. O exercício físico é igualmente benéfico em pessoas com uma perturbação mental.

Os indivíduos que devido à sua doença mental têm de fazer medicação psiquiátrica são expostos a um maior risco de outras doenças como por exemplo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol que pode ser reduzido ser com um estilo de vida saudável que inclua a prática de exercício físico.

Para além dos benefícios em termos de saúde física, a prática regular de exercício anaeróbico pode contribuir para a diminuição de sinais e sintomas de ansiedade ou depressão melhorando a qualidade do sono e concentração e promovendo a energia o que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida de uma pessoa com uma doença mental.

OBJETIVOS

Promover a prática de exercício físico de forma a combater/evitar o estilo de vida sedentário e proporcionar a manutenção e ganho de força muscular.

- Promover a realização de sessões de atividade física;
- Incentivar a participação de todas as pessoas assistidas;
- Promover a satisfação e o bem-estar das pessoas assistidas;
- Proporcionar melhorias a nível da marcha e do equilíbrio.

METODOLOGIAS

O presente programa é implementado através de sessões de atividade física, a realizar duas vezes por semana, com duração de cada sessão de 45 minutos a 1 hora. Em cada semana, uma das sessões é desenvolvida pela equipa de enfermagem da Unidade 09 São Rafael, com exercícios propostos a realizar na unidade ou caminhadas ao exterior. Na segunda sessão, a atividade física divide-se em dois blocos diferentes a desenvolver pelo Professor de Educação Física, às sextas-feiras:

* 14h30 – 15h30 – Atividade física no ginásio (para pessoas assistidas independentes que possam deslocar-se);

* 15h30-16h30 – Atividade física na unidade Unidade 09 São Rafael (para pessoas assistidas que não têm capacidade de se deslocar ao ginásio).