

2018-09-04 18:01:28

<http://justnews.pt/noticias/usf-santa-cruz-reunies-de-bicicleta-e-caminhadas-com-utentes-na-promoo-da-sade>

## USF Santa Cruz: reuniões de bicicleta e caminhadas com utentes na promoção da saúde

Reuniões enquanto se anda de bicicleta ou caminhadas semanais com utentes, durante o horário laboral, são duas atividades que já fazem parte do dia-a-dia de Marcos Agostinho, médico de família da USF Santa Cruz, na Silveira, concelho de Torres Vedras. A adesão não podia ser melhor.

“Quem me acompanha na bicicleta é o coordenador da USF, e nas caminhadas já se conta com uma média de 60 pessoas, onde também vão médicos, enfermeiros e secretários clínicos” indicou.

Marcos Agostinho é conhecido por dar consultas em pé e por promover a atividade e o exercício físico, mas não se cinge à teoria. Na USF Santa Cruz iniciou o programa Walk with a Doc e atualmente está empenhado na fase piloto do projeto a que chama Bike with a Doc, no qual conta com o apoio do coordenador da USF, David Rodrigues, também ele um grande adepto do exercício.



David Rodrigues e Marcos Agostinho, a caminho da USF Santa Cruz

“Para já, o Dr. David vai aos domicílios de bicicleta e já realizámos a primeira reunião enquanto fazíamos 5 km de bicicleta entre a Silveira e Santa Cruz”, conta.

Nos próximos tempos espera-se poder expandir esta ideia aos utentes da USF. “Esperamos que venha a ser uma realidade.”

## Walk with a Doc com média de 60 utentes todas as semanas

Todo este empenho pela prática de exercício físico, como forma de promoção da saúde, começou com o conhecido programa internacional Walk with a Doc que, no caso da USF Santa Cruz, se destaca pela grande periodicidade com que se realiza a caminhada e pelo crescente e surpreendente número de participantes.

“Fui o primeiro médico a adotar esta iniciativa e a partir de então resolvemos juntar, todas as semanas, em horário laboral, utentes para caminharem connosco entre 3,5 km e 4,5 km”, explica Marcos Agostinho.



Marcos Agostinho

O médico esclarece que dedica uma hora do seu trabalho semanal para, juntamente com mais dois colegas, acompanhar três grupos de pessoas. “Cada um tem o seu ritmo e estes grupos acabam por se formar naturalmente, mas contam sempre com a presença de um médico, daí nos organizarmos internamente para haver sempre alguém, mesmo nos períodos de férias”, explicou.



Nas caminhadas tanto participa a senhora com 89 anos como o bebé que vai no carrinho. “A maioria é sénior, mas também contamos com jovens adultos, adolescentes e crianças; é muito agradável porque as pessoas convivem umas com as outras e já referem melhoria da sua capacidade física”, realçou. Da USF há ainda a presença de enfermeiros e secretários clínicos.



A adesão às caminhadas tem sido cada vez maior

### **Caminhar para um "Centro de Mobilidade Ativa"**

Apesar de as caminhadas ainda estarem integradas no programa Walk with a Doc, Marcos Agostinho informa que o objetivo é outro. "Este foi o ponto de partida, mas o que se pretende é criar um movimento próprio, da USF, com o intuito de se disponibilizar vários tipos de atividade, como um Centro de Mobilidade Ativa, a localizar-se na Junta de Freguesia da Silveira, cujas instalações são no mesmo edifício que a USF", confessou.



Marcos Agostinho e António Pedro Leite

Um dos médicos internos que tem contribuído para tornar as caminhadas mais aliciantes é António Pedro Leite. "Teve a ideia de criar alguma motivação, através de gestos simples, como dar um boné a quem faz cinco caminhadas seguidas ou uma camisola a quem venha a fazer 20", refere Marcos Agostinho.

Além disso, acrescenta, "passámos a ter um utente que acaba por ser o líder e que, no final da caminhada, dá o

seu testemunho.”

