

Programa Mama_Move_Gaia

O que é?

É um programa comunitário de exercício físico destinado a mulheres com diagnóstico de cancro da mama após os tratamentos de cirurgia e/ou quimioterapia e/ou radioterapia. O programa faz parte do projeto OncoMove® da AICSO. O programa decorre nas instalações do Solinca. Consiste em duas aulas de grupo semanais, de 45 minutos cada, orientada por profissionais de exercício físico.

Quais as condições para participar?

- Ter tido cancro da mama e já ter completado os tratamentos de cirurgia e / ou quimioterapia e / ou radioterapia
- Ter aval positivo para a participação no programa pela sua equipa de saúde assistencial
- Ser sócio beneficiário da AICSO
- A sua proposta de integração no programa ser aprovada por um elemento profissional de saúde coordenador do programa, após revisão do seu processo

Qual o valor da quota de sócio?

A quota de sócio beneficiário tem o valor de 12€/ano, correspondente a ano civil, pagos numa única instância até ao dia 31 de janeiro de cada ano. O recibo é enviado para o e-mail indicado.

Que outros custos terei?

Durante as primeiras 8 semanas o programa é gratuito.

A partir do 3º mês, inclusive, o programa tem um custo de 10 €/mês, faturado diretamente com o SC Fitness / Solinca.

As participantes poderão ainda usufruir de ofertas promocionais do Solinca especificamente para quem está abrangida por este protocolo, não cabendo à AICSO qualquer regulamentação, dividendos ou responsabilidade nessas ofertas.

Os custos de deslocação são da responsabilidade dos participantes, bem como a aquisição de equipamento de treino (roupa e sapatos) para as sessões.

Onde decorre?

Durante as primeiras 8 semanas o programa decorre no Solinca Dragão. A partir do 3º mês, inclusive, decorrerá nas instalações do Solinca Gaia. Regularmente (2 a 3 vezes no ano) irá ser pedido que realize uma sessão no Solinca Dragão. Essa sessão servirá para avaliarmos alguns parâmetros da sua capacidade física e verificar a sua evolução e eventuais necessidades de ajuste ao seu plano.

O que preciso para participar nas aulas?

Roupa confortável de desporto – t-shirt ou sweatshirt, calça ou calção, sapatilhas confortáveis e apropriadas para a prática desportiva para uso exclusivo dentro do ginásio. Caso tenha recomendação de utilização de manga elástica, deve levá-la consigo e treinar com ela. É também essencial fazer-se acompanhar por uma toalha e garrafa de água. As novas recomendações de utilização do material desportivo emitidas pela Direção Geral da Saúde, impostas devido à pandemia do novo coronavírus, desaconselham a partilha de equipamentos com superfícies porosas (como colchões). Assim, o professor responsável poderá recomendar a aquisição deste equipamento para uso individual. Na ausência de algum destes itens, o professor poderá não permitir o treino.

Será necessário o fornecimento de dados pessoais e de saúde?

A inscrição no programa pressupõe que o participante seja portador de uma doença oncológica, atual ou passada e como tal vai sempre ser solicitada uma ficha de participante a ser preenchida por médico assistente e que será avaliada apenas por médicos da AICSO ligados aos programas comunitários. Os dados de saúde relevantes para o programa de exercício serão partilhados com os profissionais de desporto que o vão acompanhar e que estarão obrigados a sigilo sobre os mesmos.

Que avaliações farei?

Afiliada Portuguesa

Em alguns momentos específicos (antes de início do programa e duas a três vezes por ano) iremos fazer alguns testes físicos para avaliar a sua capacidade funcional ao longo do tempo. Estes dados serão registados na sua ficha individual. Não serão transmitidos a terceiros. Estes dados, anonimizados e tratados globalmente, poderão ser utilizados para divulgar o programa cientificamente entre profissionais de saúde e desporto, quer a nível nacional, quer internacional, respeitando sempre as boas práticas de investigação.

Posso desistir do programa?

A desistência de participação nos programas poderá sempre efetivar-se, contudo poderá ter de ser sujeita às condições contratuais de cada programa específico.

Notas importantes:

Para sua segurança, comunique ao instrutor ou à equipa de saúde que a segue se tiver tido febre, dor no peito, cansaço extremo, falta de ar, enjoos ou vómitos, diarreia, dor limitativa ou incapacitante em alguma parte do corpo, sinais inflamatórios (vermelhidão, calor, inchaço e / ou dor) em alguma articulação ou se não se sentir bem.

A inclusão no programa depende da disponibilidade de vagas.

Durante da fase de pandemia COVID-19:

- É obrigatório o uso de máscara na circulação no interior do ginásio, sendo opcional durante o treino.
- Evite contacto físico com outros participantes e com os profissionais.
- Mantenha sempre que possível uma distância de 2 m de outras pessoas.
- Leve sempre uma toalha e uma garrafa de água para o treino.
- Se tiver febre, tosse ou falta de ar, não vá ao treino e contacte a sua equipa de saúde por via telefónica ou e-mail.

Para mais informações contactar Carla Branco através dos e-mails geral@aicso.pt ou info@aicso.pt.

- Declaro ter lido e concordar com as condições aqui expressas.
- Tenho aval positivo do meu médico assistente para a participação no programa.
- Cedo / Não cedo o meu direito à imagem, consentindo a sua divulgação através de filmagens ou fotografias, e de publicação do meu caso clínico e de declarações que prestar relativamente ao Mama_Move_Gaia pela AICSO.

Regime de Proteção de Dados:

Declaro para os efeitos previstos no disposto no art.º 13.º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (EU)2016/679 do P. E. e do Conselho de 27 de abril (RGPD) prestar, por este meio, o meu consentimento para o tratamento dos meus dados pessoais à AICSO, Pessoa Coletiva n.º 504841840, com sede em Avenida João Paulo II, n.º 911, loja 9, 4410-406 Arcozelo, Vila Nova de Gaia, no âmbito da atividade prevista nos estatutos.

Autorizo a utilização dos meus dados para o envio de comunicações através de e-mail, telefone ou SMS, dentro do espectro de atividade prevista nos estatutos da AICSO.

Nome: _____

Número de Cartão de Cidadão: _____

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Reservado à Direção:

- De acordo com a inscrição do doente no programa
- Discordo da inscrição no programa.

Justificação: _____

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Nota: Documento revisto e aprovado em reunião de direção em 06/09/2020.