

Programa Prostata_Move

O que é?

É um programa comunitário de exercício físico baseado na prática de futebol em caminhada (*walking football*) destinado a homens com diagnóstico de cancro da próstata. O programa faz parte do projeto OncoMove® da AICSO. Consiste em três sessões de treino semanais, cada uma com a duração de 60-90 minutos. As sessões de treino são orientadas por treinador e / ou professor de desporto.

Quais as condições para participar?

- Ter diagnóstico atual ou passado de cancro de próstata
- 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

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 (ou por meio alternativo, se assim for solicitado).

Que outros custos terei?

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?

O programa decorre no Pavilhão Desportivo Municipal de Gaia (Rua Almeida Garrett, 4430-300 Oliveira do Douro). Pontualmente as sessões poderão ter de decorrer noutros pavilhões municipais. Será antecipadamente comunicada essa necessidade e a localização e datas das sessões alteradas.

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. 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.

Terei seguro?

Os Pavilhões Municipais de Gaia estão cobertos por seguro de equipamentos. Para o programa Prostata_Move está contratualizado um seguro de acidentes pessoais para os seus participantes.

Que avaliações farei?

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.

Este programa não contempla a realização de avaliações médicas, exames complementares de diagnóstico e terapêutica ou tratamentos nem outras técnicas de saúde.

Posso desistir do programa?

A qualquer momento poderá desistir do programa, contudo não haverá lugar a devolução do valor das quotas ou outros, entretanto cobrados.

Notas importantes:

Para sua segurança, comunique sempre ao instrutor ou à equipa de saúde que o 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 pavilhão, 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.
- É obrigatória a utilização de calçado exclusivo para utilização no interior da área de 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 Prostata_Move 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: _____

N.º Cartão de Cidadão: _____

N.º Identificação Fiscal: _____

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 2020/09/06.