

ARRAIOLOS ATIVA

DESPORTO, SAÚDE & BEM-ESTAR

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS FEVEREIRO | 2023

**Envelhecimento
Ativo**

**APRENDER PARA
TRANSFORMAR**

Clube Desportivo dos
Caçadores de Arraiolos

**Atividade recreativa
reinventada**



**Rastreios Oncológicos
Cólon e Reto**

Prevenção ainda é
a melhor solução!

Pode ler:

3

DESPORTO

Envelhecimento Ativo

4

EDUCAÇÃO

Aprender para transformar

7

AÇÃO SOCIAL E SAÚDE

Sensibilização para a realização de Rastreios Oncológicos - Cólon e Reto

9

MOVIMENTO ASSOCIATIVISMO

Clube Desportivo dos Caçadores de Arraiolos
Cumprir a função social reinventando a atividade recreativa

10

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Calendarização | Mês de fevereiro

A saúde torna-se uma condição essencial para que as pessoas idosas possam manter-se autónomas junto das suas famílias e integradas na sua comunidade.

Neste sentido, o município de Arraiolos promove práticas e políticas assentes nos direitos, nas preferências e nas capacidades de toda a comunidade, em especial, nas pessoas idosas, que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável.

O serviço de desporto dinamiza uma série de atividades, que são do conhecimento geral, onde toda a comunidade pode participar, tais como: natação para a comunidade, programa de caminhadas e corridas, aulas de fitness, e ainda uma série de equipamentos disponíveis para prática de exercício físico de forma livre.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) prioriza quatro pilares para um envelhecimento ativo:

- Cognitivo

- Social

- Físico

- Aprendizagem

Ao englobar estes quatro pilares o município promove o Projeto "Viver Sênior".

No que respeita à atividade física são promovidas, em especial, duas modalidades, a ginástica e a hidroginástica, cada modalidade tem a duração de 45 minutos, com periodicidade semanal por localidade e tem lugar nas piscinas municipais sem qualquer custo para os participantes.

Melhor Vida = Desporto + Saúde

"Sinto-me com mais energia para as tarefas do dia a dia. As aulas têm me ajudado a ter uma melhor consciência de como ter uma melhor postura" - **Aluna, Igreja, 2023**



Ginástica

Hidroginástica

"Faço movimentos na água que não consigo fazer nas rotinas em casa. As aulas têm me ajudado bastante nas minhas dores" **Aluna, Vale do Pereiro, 2023**



RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Se os idosos não atenderem às recomendações, fazer alguma atividade física proporcionará benefícios para a saúde.
- Idosos devem começar realizando pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e a duração ao longo do tempo.
- Idosos devem ser fisicamente ativos na medida que suas capacidades funcionais permitirem e ajustar o nível de esforço para atividades físicas relativas aos seus níveis de aptidão.

Recomenda-se que:

> **Idosos devem limitar a quantidade de tempo em comportamento sedentário. Substituir o tempo sedentário com atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.**

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

> **Para auxiliar a reduzir os efeitos deletérios de altos níveis de comportamento sedentário na saúde, idosos devem ter como objetivo fazer mais do que os níveis recomendados de atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade.**

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

LIMITE

A quantidade de tempo em comportamento sedentário



SUBSTITUA

Com mais atividade física de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade)



Fonte: OMS

No presente ano letivo, a Câmara Municipal de Arraiolos, através das Transferências de Competências para a autarquia, assumiu a responsabilidade de dinamizar as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC's), dando lugar à criação do programa “Aprender para Transformar”. O objetivo principal deste desafio é o desenvolvimento pessoal e cívico dos alunos, baseado nos valores de respeito, responsabilidade, igualdade, empatia e o “saber fazer” para transformar, motivando as crianças à descoberta e ao aprofundamento dos valores fundamentais de vida em sociedade.

Pretende-se que o tempo de permanência na escola, após horário curricular, seja de carácter essencialmente lúdico e de aprendizagem informal, proporcionando aos 170 alunos do 1.º ciclo do concelho de Arraiolos, novas e diferentes experiências, com exploração e participação em 5 áreas que se complementam:

- Área Lúdico-Expressiva;
- Área de Atividade Desportiva;
- Área de Património e Cidadania;
- Música – Projeto PRI | Percussão, Reutilização e Inclusão;
- Desenvolvimento Pessoal – Projeto Interagir para Melhorar (Educação Emocional, Social e Nutrição).

Na área desportiva, a atividade de natação tem sido bastante valorizada, onde os alunos revelam bastante entusiasmo e motivação para as aulas. A inclusão da atividade de natação no projeto é, sem dúvida, uma mais valia, visto que já existia por parte da autarquia um grande empenho, proporcionando a todos os alunos dos Jardins de Infância do concelho de Arraiolos, aulas de adaptação ao meio aquático. Desta forma, há lugar a uma continuidade no processo de aprendizagem, potenciando que as técnicas de natação sejam adquiridas e que a autonomia e segurança no meio aquático sejam conquistadas pela maioria dos alunos, o que é bastante positivo.



No decorrer das aulas da área desportiva, destacou-se ainda as atividades de **Yoga** e as **atividades dinamizadas no mês de janeiro**, onde foram realizadas diversas ações que pretenderam sensibilizar os alunos para a inclusão e para a deficiência.

Transformar

A atividade de **Yoga decorreu nas escolas no mês de novembro e dezembro, onde através de parceria com o centro Yoga – Àshrama Évora Dhyána**, os alunos tiveram oportunidade de experimentar esta atividade, mais holística, desenvolvendo as competências como: concentração, relaxamento e propriocepção - saber conhecer e “ouvir” o seu corpo.



Yoga - Escola Básica de Sabugueiro



Yoga - Escola Básica de Vimeiro

No mês de janeiro, através do projeto “**Interagir para Melhorar**”, promotor do Combate do Insucesso Escolar, iniciaram-se as atividades de sensibilização para a deficiência, promoção da inclusão e respeito pela diferença. Com o apoio do serviço municipal de Ação Social e no âmbito do protocolo com a Comunidade Sócio Terapêutica Casa João Cidade, foi dinamizado com os alunos as atividades de **Goalball** e **Polybat**, tendo os alunos tido oportunidade de experimentar e sentir as limitações inerentes à deficiência visual e motora na prática de desporto adaptado. Com esta atividade pretendeu-se desenvolver competências como: consciencializar para as dificuldades sentidas pelo outro, consciencializar que somos todos diferentes e todos iguais, criar o sentimento de maior segurança nas relações interpares e dar a conhecer diferentes tipos de deficiências.



Goalball - EB1 de Igreja

Transformar



Goalball - EB1 de Arraiolos



Polybat - EB1 de Arraiolos

Foi dada continuidade a esta ação de sensibilização, nas aulas de atividade desportiva, onde os alunos aprenderam o jogo de Boccia e que foi igualmente dinamizado nas aulas de ginástica do projeto municipal Viver Sénior, tendo sido promovido no final do mês, um intercâmbio intergeracional, onde num ambiente de convívio e amizade, foram promovidas essencialmente competências sociais relacionadas com o respeito pela diferença, o respeito pelas pessoas com diferentes capacidades e o trabalho em equipa e em cooperação.



Intercâmbio Boccia - EB1 de Arraiolos e turma Viver Sénior de S. Pedro da Gafanhoeira

Realização de Rastreios Oncológicos

Cólon e Reto

ANA MIRA | CELESTE TRAVESSA | CRISTINA CAROCHINHO
UCC ARRAIOLOS

As doenças oncológicas são atualmente uma causa significativa de morbidade e mortalidade, constituindo a segunda causa de morte depois das doenças cérebro-cardiovasculares e apresentando-se um peso crescente na nossa sociedade e para o Serviço Nacional de Saúde (SNS).



Apesar da incidência e da mortalidade associada a doenças oncológicas em Portugal ser hoje inferior à média europeia, ao nível da Região Alentejo o rastreio organizado do cancro do cólon e reto tem vindo a ser alvo de preocupação nos últimos anos.

De acordo com o Programa Nacional para as Doenças

Oncológicas da Direção Geral da Saúde (DGS), a cobertura dos rastreios oncológicos de base populacional é o acesso a estratégias de prevenção e diagnóstico precoce, de modo a que o cidadão receba cuidados de saúde adequados e de forma atempada.

Neste sentido a UCC de Arraiolos desenvolveu ações conjuntas de sensibilização para a importância da realização de rastreios Oncológicos: Cólon e Reto.

No âmbito das comemorações do Mês Senior, foi organizado um almoço pelo Município de Arraiolos no dia **03 de Outubro**, onde a UCC de Arraiolos em parceria com a USF Matriz, recolheram listas de utentes elegíveis para processo de integração ao rastreio do cancro do cólon e reto, distribuindo folheto com respetivo convite para participação em ação de formação e no programa de rastreio.

O programa de rastreios Oncológicos: Cólon e Reto realizou-se no 22 de novembro no Pavilhão Multiusos de Arraiolos das 10h30 – 12h30. A mesma contou com a colaboração da coordenação regional de rastreios da Administração Regional de Saúde do Alentejo, fazendo-se representar pela Enfermeira Maria Franco e foi realizada em articulação com a USF de Arraiolos. Nesta sessão, foram entregues kits para colheita de pesquisa de sangue oculto nas fezes – colheita pelo método imunoquímico (PSOF) a todos os participantes, dentro dos critérios de rastreio, e entregue folheto com conjunto de informações, nomeadamente: instrução para a sua realização; data de colheita e entrega de amostras para recolha.

Realização de Rastreios Oncológicos Cólon e Reto



Critérios definitivos no programa de diagnóstico de cancro do Cólon e Reto:

Critérios de Inclusão:

População de ambos os sexos com idade igual ou superior a 50 anos e igual ou inferior a 74 anos.

Critérios de exclusão:

- a)** Presença de doença inflamatória intestinal ou de síndromes heredofamiliares relacionados com o cancro do cólon e reto;
- b)** Existência de queixas gastrointestinais, nomeadamente alterações significativas do trânsito gastrointestinal nos últimos 6 meses ou a evidência de hemorragia digestiva;
- c)** Realização de colonoscopia normal nos últimos 10 anos ou de retosigmoidoscopia normal nos últimos 5 anos;
- d)** O teste primário é a pesquisa de sangue oculto nas fezes, pelo método imunoquímico, realizado há menos de 2 anos.

Melhorar e otimizar o acesso ao processo de rastreio da população, no âmbito oncológico assim como a partilha de informação e recomendações relevantes sobre o tema é fulcral para a promoção da saúde.

Cumprir a função social reinventando a atividade recreativa



Com quase meio século de vida, o Clube Desportivo dos Caçadores de Arraiolos, sediado na freguesia e concelho de Arraiolos, desenvolve uma ação meritória no associativismo cinegético, tendo obtido relevantes resultados na modalidade olímpica de tiro com armas de caça.

Refira-se que, as competições de tiro, fazem parte do programa olímpico desde 1896, sendo que a prova de fosso olímpico já esteve nos Jogos Olímpicos de Paris no ano 1900.

As normas de proteção ambiental vieram colocar algumas limitações à prática desta modalidade, obrigando a alterações significativas nas condições para o seu exercício. A estas dificuldades acrescem as alterações legislativas sobre ambiente e ordenamento cinegético do país com consequências na atividade deste clube.

Mantendo a sua génese, a associação desportiva fundada a 17 de julho de 1976, reinventou a sua dinâmica dando primazia a algo que sempre lhe foi peculiar — o convívio, a ação recreativa e um espaço de confraternização entre sócios.

Neste contexto realçamos a 12.ª edição do Torneio de Sueca, exemplo do contributo do clube para a dinamização da prática de atividades recreativas e de entretenimento, bem como de convivência e confraternização entre associados. Esta edição, que decorreu na sede do Clube entre os dias 14 de novembro e 16 de dezembro, culminou com o tradicional jantar de encerramento



que contou com a presença do Vice-Presidente da Câmara Municipal de Arraiolos, Jorge Macau, para entrega dos prémios de presença a todos os intervenientes e os prémios aos primeiros classificados. O torneio teve a participação de 14 equipas proporcionando a todos os seus elementos uma alegre e salutar convivência, principais objetivos desta iniciativa.

Proporcionou ainda, uma luta renhida entre todas as equipas, destacando-se no final e, por ordem classificativa, as seguintes equipas:

- 1.º Lugar - Francisco Pavia / Fernando Adrega
- 2.º Lugar - Gregório Anico / José de Deus
- 3.º Lugar - José Pereira / Joaquim Alves

Simultaneamente, disputou-se a quarta edição da “Taça do Clube” que teve como vencedores a equipa constituída por Francisco Pavia / Fernando Adrega que venceu na final a equipa constituída pela dupla José Pereira / Joaquim Alves. Em preparação está o próximo evento “4.º Torneio Vila de Arraiolos” integrado nas comemorações do 25 de abril de 2023.

CALENDARIZAÇÃO | FEVEREIRO

Arraiolos
Futebol Sub 11 | Benjamins
4 fevereiro | 09:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GDC Bairro Santo António

Arraiolos
Futebol Sub10 | Benjamins
4 fevereiro | 11:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GDC Bairro Santo António

Arraiolos
Futebol 9 | Infantis
5 fevereiro | 09:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GDR Canaviais

Arraiolos
Futebol 11 | Iniciados
5 fevereiro | 11:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Redondense FC

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
5 fevereiro | 18:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
GD S. Pedrense x GR. União Sport B

Arraiolos
Futebol 11 | Juvenis
11 fevereiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x SC Viana Alentejo

Vimieiro
Futebol 11 | Séniores
11 fevereiro | 15:00 | Campo Júlio Verne Soares Arimatea
UFC Bardeiras x JD Terrugem

Santana do Campo
Futebol 11 | Séniores
12 fevereiro | 15:00
Campo Aliança do Povo - Heróis 25 de Abril
FC Santana do Campo x GD S. Pedrense

Arraiolos
Futebol Sub-10 | Benjamins
18 fevereiro | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Atlético SC

Arraiolos
Futebol | Iniciados
19 fevereiro | 10:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x SC Alcaçovense

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
19 fevereiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x AA CHE Morense

Arraiolos
Futebol 11 | Benjamins
25 fevereiro | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x SC Borbense A

Arraiolos
Futebol 11 | Juvenis
25 fevereiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Juventude SC

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
26 fevereiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Redondense FC

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
26 fevereiro | 18:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
GD S. Pedrense x Estrela Escouralense



Ficha Técnica

Propriedade: Câmara Municipal de Arraiolos

Redação: Câmara Municipal de Arraiolos,
Unidade de Cuidados na Comunidade de
Arraiolos, Agrupamento de Escolas de
Arraiolos

Design Gráfico: GRIC

