MOVIDA tem caminhadas para pessoas com Diabetes tipo II

A Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD) de Castelo Branco vai organizar uma ação de promoção de saúde destinada a pessoas com Diabetes Tipo II.

A ação insere-se num protocolo de investigação no âmbito do projeto *MOVIDA*, financiado pelo Programa 2020 – FEDER. O projeto envolve na sua globalidade três instituições de Ensino Superior, que são os institutos politécnicos de Castelo Branco, de Leiria e de Tomar, sendo que a componente de prescrição de exercícios na diabetes e a avaliação de biomarcadores séricos será desenvolvida por uma equipa de investigadores da ESALD, das licenciaturas em Fisioterapia e em Ciências Biomédicas e Laboratoriais.

O Projeto MOVIDA encontra-se dividido em 4 módulos, que são *MOVIDA.cronos*, tendo por objeto a doença crónica; *MOVIDA.eros*, que visa desenhar e incorporar um programa de reabilitação cardíaca; *MOVIDA.domus*, destinado a monitorizar alterações ao padrão das atividades de vida diária; MOVIDA.polis, com objetivo de manter ou melhorar a condição física em utilizadores saudáveis através de treino adaptada às características e desempenho de cada utilizador.

Segundo é adiantado "espera-se que o projeto *MOVIDA.cronos* permita contribuir para a criação de programas funcionais de saúde na comunidade, promovendo hábitos saudáveis capazes de fazer uma ligação célere e eficiente entre profissional de saúde/utilizador, promovendo uma comunicação eficaz através de canais eficientes, e uma linguagem adequada, com leituras de resultados e prescrições de exercício em tempos reais.

Este projeto é constituído por um programa de caminhadas a realizar durante três meses, duas vezes por semana, com monotorização efetuada através de uma plataforma digital que integra uma aplicação móvel e uma *interface* de prescrição de exercícios, com objetivo de monitorizar a atividade física seguida por pessoas com Diabetes tipo II, com mais de 55 anos. A monitorização é realizada com recurso a telemóvel, de preferência um *smartphone*.

Os interessados em participar deverão contactar a ESALD através do telefone 272340563, para fazer uma pré-inscrição e marcação de alguns testes prévios à participação no programa de caminhadas. O número de inscrições é limitado e o programa é gratuito.