

# ANDAR BEM



# MANUAL

Boas práticas e o essencial de informação  
para a condução, com facilidade e autonomia,  
de um programa ANDAR BEM local.

Este manual teve o apoio financeiro de:



# ANDAR BEM

O programa **ANDAR BEM** é uma iniciativa do Coletivo ZEBRA para promover a caminhada saudável, em conformidade com a orientação de profissionais de saúde e da atividade física.

Muitos participantes, em visita à sua unidade de cuidados de saúde primários, encontram já a recomendação para a prática regular de atividade física. O programa **ANDAR BEM** é uma resposta direta a esta necessidade elementar de saúde.

Pretende ser uma alavanca para combater o sedentarismo, especialmente para a população menos ativa.

Uma caminhada **ANDAR BEM** é uma forma simples de introduzir o hábito de praticar atividade física, e serve de modelo para que os participantes repitam a prática regular e semanal de andar a pé, aproximando-se assim dos valores ideais de atividade física recomendados pela OMS e reconhecidos por todos.

O que vai encontrar neste Manual:

- como preparar os percursos no terreno e precaver riscos
- como anunciar a próxima caminhada
- como conduzir uma caminhada saudável
- como manter o grupo motivado



The background of the entire page is a photograph of a light-colored, textured stone wall. Three dark, elongated shadows of people are cast across the wall, suggesting they are walking past. The shadows are positioned on the left, center, and right sides of the frame. The lighting is from the side, creating a strong contrast between the dark shadows and the light wall.

# ANDAR BEM

O Coletivo ZEBRA, ao ser contactado para dar apoio a um novo grupo **ANDAR BEM**, envolve-se em três atividades principais:

- Aconselhar  
no desenho do(s) trajecto(s) das caminhadas
- Conduzir  
uma formação de base dos líderes de caminhada
- Fornecer  
os materiais de formação (Manual e Formulários)

O Coletivo ZEBRA quer manter o contacto regular com os vários grupos no sentido de recolher informações para ajudar a melhorar o Programa.

No site do Coletivo ZEBRA e no site Walk with a Doc mantém-se um registo de todos os percursos ativos.



## TAREFAS E RESPONSABILIDADES DE CADA GRUPO ANDAR BEM:

### ANTES DA CAMINHADA

#### **Escolher o percurso**

- Desenhar em função de diferentes níveis de dificuldade e com a avaliação de riscos.
- Ter em conta a extensão pretendida para o tempo disponível (30 a 90 minutos).
- Escolher entre um formato linear (ida e volta repetindo o percurso em sentido inverso) ou, sempre que possível, circular (início e término no mesmo ponto).
- Ter em conta a época do ano, o terreno e sua inclinação, a condição física provável do grupo e sua capacidade de resposta.
- Considerar pontos de interesse que possam tornar a caminhada mais apetecível.
- Verificar as opções de transportes públicos, estacionamento, áreas de descanso e casas de banho na área.

#### **Fazer o reconhecimento do percurso** (se tiver dúvidas, pode convidar um participante mais lento para o acompanhar individualmente)

- Identificar pontos críticos, perigos e riscos, ajustando o que for necessário no percurso. Descarte percursos em que não consegue eliminar uma zona com perigos ou riscos consideráveis que não consegue controlar.
- Verificar os tempos, locais de descanso e casas de banho em percursos mais longos. Estude percursos alternativos ou escapatórias, impedimentos de circulação e cobertura telefónica pela rede móvel.
- Reportar todas as anomalias ou impedimentos ao percurso à organização local.

#### **Anunciar a caminhada**

- Usar flyers e cartazes para colocar em sítios estratégicos — na USF ou centro de saúde, em cafés, mercearias e outro comércio local, ou na junta de freguesia.
- Colocar uma promoção das caminhadas no canal interno de vídeo da USF ou centro de saúde. Se necessário peça apoio ao Coletivo ZEBRA para desenvolver este conteúdo em vídeo ou outro formato
- Comunicar a sua caminhada ao site e facebook da ZEBRA, para que seja conhecido entre nós e publicitado no site Walk with a Doc.
- Criar uma página Facebook dedicada ao seu grupo ANDAR BEM e atualizá-la todas as semanas com novas fotos, calendário das caminhadas e convites à participação.
- Se planeia apresentar um tema de conversa na caminhada (5 minutos no início), anuncie-o previamente.



## TAREFAS E RESPONSABILIDADES DE CADA GRUPO ANDAR BEM:

- NA CAMINHADA
- Preencha o formulário de registo dos participantes, verificando o número total, e recolha os respectivos questionários de saúde (dispensável quando os líderes de caminhada são profissionais de saúde e conhecem o participante).
  - Defina o ritmo adequado às capacidades do grupo e ao nível de dificuldade anunciado. O objetivo é que todos caminhem no seu ritmo próprio, mas com intensidade moderada, ou seja, um caminhar que ativa uma respiração ligeiramente mais rápida do que em repouso. As caminhadas para a saúde devem idealmente ter um ritmo diferente de quando caminhamos sem fazer qualquer esforço. Pode prever a possibilidade de subgrupos com ritmo diferenciado dentro da mesma caminhada e percurso (por exemplo, lento, médio e robusto). Para isso, designe um membro da sua equipa para acompanhar cada subgrupo. Determine uma hora comum para iniciarem o regresso, de modo a todos chegarem ao mesmo tempo, independentemente da distância percorrida).
  - Inicie a caminhada a um ritmo mais lento (durante 5 minutos, para aquecimento articular) e no final voltar a abrandar o ritmo nos últimos minutos. Introduza o bom hábito de terminar com 5 minutos de alongamentos suaves.
  - Mantenha-se sempre à vista ou em comunicação com o seu Líder de caminhada posterior ou o acompanhante mais lento. Permita os reagrupamentos e a contagem de participantes sempre que necessário.
  - Verifique regularmente o percurso, usando um mapa e bússola, se necessário, ou uma aplicação de telemóvel.
  - Ajude o grupo a atravessar estradas, portões, ribeiros, especialmente com mau tempo.
  - Mantenha-se atento à meteorologia e mude de planos, se necessário.
  - Verifique continuamente a coesão do grupo. A caminhada é uma ocasião de bom convívio, importa integrar todos e fazer crescer uma boa dinâmica de grupo. Para muitos dos participantes, esta pode ser a razão principal que os faz voltarem regularmente às caminhadas
  - Esteja alerta a qualquer problema dos participantes e converse com os recém-chegados.
  - Se houver uma emergência ligue, sem demora, 112 e peça ajuda.
  - O mais importante: aprecie a caminhada!



## TAREFAS E RESPONSABILIDADES DE CADA GRUPO **ANDAR BEM**:

### NO FINAL DA CAMINHADA

- Confirme que todos os participantes se sentem bem, ouça os seus comentários, conduza o balanço, celebre a participação do grupo e agradeça a sua vinda.
- Antecipe o programa da próxima caminhada e convide todos a não faltarem.
- Encoraje os recém-chegados a aderirem ao Programa **ANDAR BEM** e a participarem com regularidade.
- Relate e envie os incidentes ou problemas identificados de acesso no próprio percurso à organização local através do formulário de Registo de Incidentes.
- Se o percurso estiver homologado pelo Coletivo ZEBRA, as alterações necessárias ao percurso deverão ser comunicadas.

# REGISTO DE INFORMAÇÕES



Nome

---

## Contactos em caso de emergência

Nome

---

Relacionamento

Telefone

---

## Foi diagnosticado com alguma das seguintes condições médicas?

Doenças cardíacas

Enfisema ou bronquite crónica

Asma

Hipertensão

Diabetes

Sente dor no peito quando pratica actividade física? S  N

No último mês sentiu dores no peito, mesmo em repouso? S  N

Perde o equilíbrio com tonturas ou alguma vez perdeu os sentidos? S  N

Tem algum problema de ossos ou articular que possa piorar com a actividade física? S  N

Tem alguma doença crónica ou deficiência que afecte ou limite a sua actividade diária? S  N

Qual

---

## DECLARAÇÃO

Tenho consciência que se respondi sim a uma ou mais questões, deveria procurar assistência médica, antes de iniciar o programa Andar Bem.

Sei que esta informação será apenas para constar do registo do Líder de Caminhada e só será partilhada com outros líderes de caminhada.

Se a minha condição física mudar, entendo que é da minha responsabilidade alertar o Líder de Caminhada e alterar o meu registo de informações.

Entendo que caminho por meu próprio risco.

Assinatura

---

Data

---

# REGISTO DA CAMINHADA



Líder de caminhada

Nome	Telefone	Contacto de emergência	Registo preenchido	Data	Data	Data
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
<b>Local da caminhada</b>						
<b>Condições meteorológicas</b>						



# CHECKLIST PARA O LÍDER DA CAMINHADA



## ANTES DA CAMINHADA

- Escolha o percurso tendo em conta o local, a extensão, o tempo, a condição física do grupo
- Faça o reconhecimento do percurso, reparando em perigos e problemas, tempos, locais de descanso, percursos alternativos, impedimentos de circulação e cobertura telefónica

## DURANTE A CAMINHADA

- Defina um ritmo adequado às capacidades do grupo e ao nível de dificuldade anunciado
- Mantenha-se à vista ou em comunicação com o acompanhante mais lento
- Permita os reagrupamentos e contagem de participantes sempre que necessário
- Verifique o percurso, usando um mapa e bússola, se necessário
- Ajude o grupo a atravessar estradas, portões, ribeiros, especialmente com mau tempo
- Mantenha-se atento à meteorologia e mude de planos, se necessário
- Esteja alerta a qualquer problema dos participantes e converse com recém-chegados
- Se houver uma emergência ligue 112 e peça ajuda

## NO FINAL DA CAMINHADA

- Verifique se estão todos os participantes, em condições de regressar a casa, e agradeça a sua vinda
- Encoraje os recém-chegados a aderirem ao Programa Andar Bem
- Relate e envie os incidentes e falhas, qualquer problema no próprio percurso à organização





COLETIVO ZEBRA

FICHA TÉCNICA

Edição: Coletivo Zebra  
2018

Produção: Sandra Moutinho, Margarida Oliveira  
Fotografia: Margarida Oliveira (p.1), JTMultimedia (p.2), Fancycrave (p.3),  
Flickr (p.4), Sandra Moutinho (p.5, 6 e 10)

Direitos reservados © Coletivo Zebra  
[www.coletivozebra.org](http://www.coletivozebra.org)