

# WALK WITH A DOC Viana do Castelo

## NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

### Artigo 1.º (Organização e objetivo)

1. O *Walk With a Doc* Viana do Castelo é um projeto promovido pelo Município de Viana do Castelo em parceria com a Unidade Local de Saúde do Alto Minho, EPE, implementado pela Unidade Orgânica da Promoção de Saúde e Unidade de Cuidados na Comunidade de Viana do Castelo respetivamente.
2. Tem como objetivo promover caminhadas lideradas por um profissional de saúde e um técnico de exercício físico, com vista à obtenção de hábitos de vida saudáveis.
3. Estas caminhadas incluem um momento para a medição e registo de indicadores de saúde (tensão arterial, frequência cardíaca, glicemia e saturação de oxigénio), opcional para os participantes, com vista à monitorização dos indicadores, que permitem detetar precocemente valores alterados dos sinais vitais e obter informações do seu estado de saúde para adequar a prática de atividade física.

### Artigo 2.º (Localização)

As caminhadas – *Walk with a Doc* Viana do Castelo - decorrem na cidade de Viana do Castelo, com partida da Biblioteca Municipal de Viana do Castelo.

### Artigo 3.º (Periodicidade e horário de funcionamento)

As caminhadas realizam-se no 1º sábado de cada mês, pelas 9:00 horas.

#### **Artigo 4.º (Âmbito)**

1. As caminhadas dividem-se em seis momentos: registo de indicadores de saúde, introdução da sessão educação para a saúde, aquecimento, caminhada, recuperação e conclusão da sessão.
2. O momento de registo de indicadores de saúde destina-se a detetar precocemente valores alterados dos sinais vitais, para obter informações do estado de saúde dos participantes e adequar a prática de atividade física.
3. O momento de introdução da sessão educação para a saúde destina-se a uma intervenção breve (aproximadamente 10 minutos) sobre o tema de saúde escolhido para a caminhada em causa.
4. O momento de aquecimento destina-se a preparar os participantes para a prática de atividade física.
5. O momento de caminhada consiste na realização do percurso pré-definido, que decorre em Viana do Castelo.
6. O momento de recuperação destina-se à regularização e restabelecimento do organismo, através de exercícios de alongamentos.
7. O momento de conclusão da sessão da educação para a saúde tem por objetivo concluir a reflexão sobre a temática abordada na caminhada e registar os valores vitais do participante.

#### **Artigo 5.º (Vagas)**

Não está prevista a limitação de lugares disponíveis para a caminhada «Walk With a Doc Viana do Castelo».

Só são aceites inscrições que incluam no tratamento dos dados pessoais (nome, data de nascimento e o nº contribuinte) que têm por objetivo a contratualização do seguro, no âmbito da participação neste projeto e cuja avaliação prévia do participante, feita no local antes do início da caminhada, permita a sua participação.

### **Artigo 6.º (inscrições)**

1. As inscrições para o projeto «Walk With a Doc Viana do Castelo» são feitas através do preenchimento da ficha de inscrição própria.
2. São aceites inscrições para a caminhada até às 9h20 do dia da mesma e podem realizar-se pelas seguintes formas:
  - a. Site da Câmara Municipal de Viana do Castelo: [www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt);
  - b. Presencialmente, entre as 9h00 e as 9h20, na Biblioteca Municipal de Viana do Castelo;
3. A idade mínima exigida para participar no projeto é 5 anos.

### **Artigo 7.º (Exclusão de inscrições)**

1. São critérios de exclusão das inscrições:
  - a. As inscrições que não reúnam os elementos solicitados na ficha de inscrição e não cumpram os prazos mencionados no artigo 6.º;
  - b. As inscrições que não se enquadrem no âmbito da caminhada «Walk With a Doc Viana do Castelo»;
  - c. No caso de o candidato não reunir condições físicas para participar no evento com segurança;
  - d. Candidatos com idade inferior a 5 anos;
  - e. O período de reclamação, após comunicação de exclusão, é de dez dias úteis.

### **Artigo 8.º (Valores de participação)**

A participação no projeto «Walk With a Doc Viana do Castelo» não implica pagamento.

### **Artigo 9.º (Disposições finais)**

No caso de menores de 16 anos, é obrigatória a apresentação de autorização expressa dos pais ou responsáveis legais.