

# Instructions Manual

## *Manual de Instruções*

**Actif for Institutions**  
*Actif para Instituições*

---

Português - Portuguese (PT) .....	2
Inglês - English (EN) .....	5

## Português - Portuguese (PT)

**Nome comercial do dispositivo:** Actif para instituições

**Nome comercial registado:** Actif Age, Lda

**Finalidade prevista:** Oferecer atividades de estimulação cognitiva e física para pessoas mais velhas institucionalizadas, através de vídeos e recomendações na plataforma web <https://pro.actif.online>. O produto destina-se a ser utilizado pelos profissionais de instituições de saúde, centros de dia, residências para pessoas idosas ou outros profissionais que servem o público sénior ou com limitações físicas e cognitivas.

**Benefícios clínicos esperados:** Envelhecimento mais saudável através da prevenção do declínio cognitivo e síndromes de fragilidade do idoso.

### Recomendações de Uso:

Atividade física (AF)- Deve ser praticada semanalmente, idealmente 3 vezes, por 150-300 minutos de intensidade moderada, ou 75-150 minutos de intensidade vigorosa, que deve incluir atividades que abrangem treino de força e equilíbrio

Treino cognitivo (TC) semanal - Deve ser praticada semanalmente, idealmente 3 vezes, em sessões de 30 a 60 minutos.

Em ambos os casos, a prática contínua, dentro das recomendações, potencia os resultados. Estas recomendações poderão ter que ser ajustadas ao utilizador, dependendo da sua capacidade física e morbilidades.



**Características do desempenho do dispositivo:** Acesso ilimitado a vídeos de atividade física e de estimulação cognitiva com diferentes intensidades, definidas através de escalas de avaliação científicas, oferecendo recomendações e planos personalizados e permitindo o registo da evolução de cada utilizador.

**Riscos e contra-indicações:** É aconselhado a monitorização dos utilizadores, por parte dos profissionais das instituições, durante as atividades.

No caso de utilizadores portadores de doenças cardiovasculares, doenças metabólicas (como Diabetes Mellitus) ou insuficiência renal crónica, mesmo que estáveis e assintomáticos para a sua doença, é aconselhada a consulta médica prévia à utilização do dispositivo.

É desaconselhado o esforço para além das capacidades base do utilizador, e aconselha-se que as atividades sejam introduzidas em forma crescente de intensidade. Caso os utilizadores não sejam fisicamente ativos anteriormente ao uso do dispositivo, é recomendada a autorização médica prévia.

Este dispositivo é contra-indicado a utilizadores com angina instável, arritmias não caracterizadas ou insuficiência cardíaca descompensada.

Este dispositivo é contra-indicado para pessoas com diagnóstico de epilepsia ou outros distúrbios neurológicos, devido à possibilidade de ocorrência de convulsões.

Este dispositivo é contra-indicado em pessoas com lesões músculo-esqueléticas graves.

O benefício do uso do dispositivo pode ser reduzido em casos de deficiência auditiva, visual ou comprometimento cognitivo.

A qualquer momento, se o utilizador sentir dor física, tonturas, náuseas ou qualquer outro desconforto, deverá interromper imediatamente a atividade e ser examinado por um profissional de saúde.

**Especificações de uso e manuseamento:** O uso deve ser feito pelos profissionais das instituições, que devem registar na plataforma: os dados dos utilizadores; a avaliação individual dos utilizadores sobre a sua performance e bem estar após as atividades; e o registo individual da sua evolução.

O planeamento das atividades deve ser feito pelos profissionais, mas pode ser sugerido pela plataforma.

A preparação das atividades deve passar por assegurar condições de conforto e segurança do espaço, tal como: local espaçoso e adequado para a atividade; condições atmosféricas adequadas, evitando calor, frio e humidade excessiva; iluminação adequada; materiais adequados e seguros, como equipamentos de suporte e calçado; calmo, sem ruídos nem distrações.

É obrigatório a presença de um ou mais profissionais durante as atividades.

**Avisos:** A Actif Age Lda não se responsabiliza pelas consequências de uma utilização inadequada dos seus produtos, serviços ou soluções. Os pressupostos para a sua recomendação geral são assentes em conhecimento e recomendação científica, mas a sua aplicação individual deve ser aconselhada e gerida por profissionais de saúde qualificados para o efeito. Em caso de incidente, contactar o fabricante através do email [support@actif.online](mailto:support@actif.online), e à autoridade competente.

#### Requisitos



É necessário acesso à internet para usar o dispositivo.

A plataforma é compatível com:



Smart TVs



Computadores



Tablets



Smartphones

**Requisitos:** É necessário acesso à internet para o uso do dispositivo. A plataforma é compatível com Smart TV, Tablet, Computador ou Smartphone.

**Segurança Informática:** Os dados de acesso à plataforma são pessoais e intransmissíveis. Caso haja acesso ilegítimo dos dados, os titulares poderão perder o seu progresso histórico e recomendações na plataforma, bem como incorrer em violações de privacidade de dados de terceiros. Para minimizar estes riscos, a Actif Age Lda realiza revisões periódicas das políticas de privacidade, atualiza frequentemente as tecnologias usadas, utiliza apenas atualizações estáveis e testadas e usa tecnologias selecionadas e fiáveis. Apesar disso, sozinhos não podemos garantir a total segurança da sua conta, é muito importante que mantenha a atenção. Para isso alertamos para que:

- Nunca partilhe a sua palavra-passe com ninguém
- Não deixe a sua sessão iniciada num dispositivo sem supervisão
- Não utilize redes públicas com baixa segurança
- Se desconfiar que alguém entrou na sua conta, reponha de imediato a sua palavra-passe
- Utilize palavras-passe diferentes em cada plataforma

## Inglês - English (EN)

**Commercial trade name:** Actif for institutions

**Registered name:** Actif Age, Lda

**Intended use:** To offer cognitive and physical stimulation activities for institutionalised older adults, through videos and recommendations at our web platform <https://pro.actif.online>. The product is intended for use by professionals in healthcare institutions, nursing homes or residences.

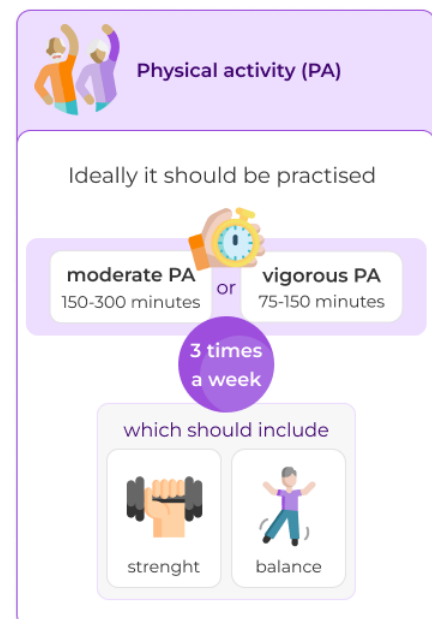
**Expected clinical benefits:** Healthier ageing through the prevention of cognitive decline and frailty syndromes.

### Recommended Use:

Physical activity (PA) - Ideally it should be practised 3 times a week, for 150-300 minutes of moderate PA, or 75-150 minutes of vigorous PA, which should include strength and balance training.

Cognitive training (CT) - Ideally, it should be practised 3 times a week, in sessions of 30 to 60 minutes.

In both cases, continuous practice within the recommendations enhances the overall results. These recommendations may need to be adjusted for each individual, based on their exercise capacity and specific health risks or limitations.



**Device performance:** Unlimited access to physical activity and cognitive training videos with different intensities. The platform offers personalised recommendations and plans, and records each user's progress, after the implementation of scientifically validated assessment scales.

**Contraindications and risks:** It is mandatory that the institutional staff monitors the users during the activities.

In users with cardiovascular diseases, metabolic diseases (such as Diabetes Mellitus) or chronic renal failure, a medical consultation is advised prior to the initiation of device use, even if their disease is stable and asymptomatic.

For generally healthy individuals, moderate exercise is safe. If inactive, begin with lower intensity and progress in duration and intensity over time. If inactive initially, a routine clinical evaluation is recommended. If already active, medical clearance is recommended before engaging in vigorous activities.

This device is contraindicated for users with unstable angina, uncharacterized arrhythmias or decompensated heart failure.

This device is contraindicated for people diagnosed with epilepsy or other neurological disorders, due to the possibility of seizures.

This device is contraindicated in people with severe musculoskeletal injuries.

The benefit of using this device may be reduced in cases of hearing and visual impairment or cognitive impairment.

At any time, if the user experiences physical pain, dizziness, nausea or any other discomfort, they should stop the activity immediately, and be examined by a healthcare professional before resuming the activity.

**Specifications for use:** The product should primarily be used by the professionals that will assist the users, and must register on the platform: user data; individual assessment of user performance and well-being after activities; and record of their evolution.

The planning of activities must be done by the professionals, but can be suggested by the platform.

Activity preparation must include a comfortable and safe space, such as: a spacious and suitable place for the activity; suitable atmospheric conditions, avoiding excessive heat, cold and humidity; adequate lighting; appropriate and

safe materials, such as support equipment and footwear; calm space, without noise or distractions.

The presence of one or more professionals during the activities is mandatory.

**Warnings:** Actif Age Lda is not responsible for the consequences of the inappropriate use of its products, services or solutions. Its general recommendations are based on scientific knowledge, but its individual application must be advised and managed by health qualified professionals. In case of an incident, contact the manufacturer via email at [support@actif.online](mailto:support@actif.online), and the competent authority.

### Requirements



Internet access is required to device use.

The platform is compatible with:



Smart TVs



Computers



Tablets



Smartphones

**Requirements:** Internet access is required to device use. The platform is compatible with Smart TVs, Tablets, Computers or Smartphones.

**IT Security:** Access data to the platform is personal and non-transferable. If there is illegitimate access to data, users may lose their historical progress and recommendations on the platform, as well as incur third-party data privacy violations. To minimise these risks, Actif Age Lda carries out periodic privacy policies reviews, frequently updates the technologies in use, uses only stable and tested new releases, and uses selected and reliable technologies. Despite this, we alone cannot guarantee the complete security of your account, it is very important that you remain alert. To this end, we warn you that:

- Never share your password with anyone
- Do not leave your device unattended if you are logged in
- Do not use low security public networks
- If you suspect someone has accessed your account, reset your password immediately
- Use different passwords for each platform