

Mapa de Ativi

Concelho	(Data/ Local)	População Alvo	Nº Particip previstos	
Arraiolos	21 de Maio	Toda a Comunidade	300	cross fit
	07/04/2016 - Manhã- Agrupamento de Escolas de Arraiolos	Alunos, docentes e não docentes do Agrupamento de Escolas de Arraiolos	140	Foram criac realizaçã
	07-4-2016 - Tarde- Biblioteca Municipal e Jardim Público de Arraiolos	Habitantes do concelho de Arraiolos	70	Na Biblio comemor presente. I das Hortas de avaliação de
Borba	25-05-2016	trabalhadores da UCC, USF de Borba e parceiros	30	
ÉVORA	16 de maio de 2016	Alunos de 9º ano A e C da Escola da Santa Clara	47	
	17 de maio de 2016	Alunos de 9º ano D da Escola da Santa Clara	23	
	18 de maio de 2016	Alunos de 9º ano C da Escola da Santa Clara	23	
	12 de maio de 2016	Encarregados de educação e profissionais do Jardim de Infância S. João de Deus e S. Paulo	20	"Birras" e "Ali
	23 de maio de 2016	Encarregados de educação e profissionais da Creche e Jardim de Infância S. Manços	15	"Birras" e "Ali
	24 de maio de 2016	Encarregados de educação e profissionais do Jardim de Infância da Graça do Divor	15	"Birras" e "Ali
	30 de maio de 2016	Encarregados de educação e profissionais da Creche da Santa Casa da Misericórdia	25	"Birras" e "Ali

Comemoração do Dia Nacional e Internacional da luta Contra a Obesidade - 21 de Maio/2016

	21-04-2016	Alunos 12º ano da Escola secundária Severim de Faria	115 alunos+4 professores	Sessão sol
	04-05-2016	Alunos do 9º C e 9º D da Escola de Santa Clara	36	
	17 de maio de 2016	Enca. de educação e prof. da Creche e Jardim de Infância Centro de Atividade Infantil	25	
	Dia 3 de junho de 2016	Alunos do 1º ciclo do Agrupamento nº4 – Escola dos Canaviais	200	TORNEIO realizado
	Dia 6 de junho de 2016	Alunos do 1º ciclo do Agrupamento nº2 – Escola do Chafariz del Rei	200	TORNEIO com reali:
	Dia 7 de junho de 2016	Alunos do 1º ciclo do Agrupamento nº3 – Escola de Santa Clara	150	TORNEIO realizado
Mourão	Dia Nacional e Internacional da Luta Contra a Obesidade Mês de Maio	Comunidade escolar	500	
	Dia Nacional e Internacional da Luta Contra a Obesidade Mês de Maio	Comunidade de Mourão	150	
Redondo	24-05-2016/Escola Hernani Cidade	Comunidade escolar	400	Atividade n
	20 a 27 maio 2016/ C. Saúde Redondo	Comunidade Geral	200	
	20 a31 maio 2016/ C. Saúde Redondo/ Jardins de Infância	Pais/Enacregados Educação/Educadores	200	Entrega recorram
Reguengos de Monsaraz	Dia Nacional e Internacional da Luta Contra a Obesidade Mês de Maio	Comunidade escolar	1800	
	28-05-2016	Comunidade de Reguengos de Monsaraz	200	Realização
Vila Viçosa	21 de Maio	Comunidade de Vila Viçosa	300	Rastreios:

Alcácer do Sal	Maio -Mês do Coração/Dia Nacional da Luta Contra a OBESIDADE -Maio 2016	Alunos, Professores, Auxiliares de Apoio Educativo	Agrupamentos de Escolas e IPSS	Divulga Intervenç
	Maio _Mês Coração /Dia Nacional Contra a Obesidade "23-05-2016"	Alunos, professores, auxiliares	N Definido	"Um mir t
	Dia Nacional Contra A Obesidade 21-05- 2016	Comunidade de Alcácer do sal	N Definido	Caminhada
	Mês de Maio Mês do Coração17-05-2016	Instituições de Idosos da Zona SUL de Alcácer do Sal	ND	
	Dia Nacional Contra a Obesidade "23-05-2016"	Alunos, Professores, Auxiliares de Apoio Educativo ESAS	ND	Sensibiliza
	Dia Nacional Contra a Obesidade "21-05-2016" a "" 31-05-2016"	Centro de saude de Alcácerdo Sall(Utentes que frequentam as Unidades Funcionais)	ND	Cartaz Al patolog
	Dia Nacional Contra a Obesidade "21-05-2016" a "" 31-05-2016"	Centro de saude de Alcácerdo Sall(Utentes que frequentam as Unidades Funcionais)	ND	Cartaz Al patolog
	Mês de Maio, Mês do coração de 1 a 31 de Maio	Profissionais da UCSP/UCC/USP	65	Elaboraça
	Mês de Maio, Mês do Coração - 28 de Maio	Comunidade de Alcácer do Sal	ND	II Ritmus Sa de vida sat
	Dia Nacional Contra a Obesidade/17 e 21-05-2016/Litoral Alentejano	Comunidade do Litoral Alentejano	2000	
	Dia Nacional Contra a Obesidade/24 e 28-05-2016/Litoral Alentejano	Comunidade do Litoral Alentejano	2000	Crónic
	Dia Nacional Contra a Obesidade/17 e 21-05-2016/Litoral Alentejano	Comunidade do Litoral Alentejano	2000	Crónic

Grândola	Maio mês do coração	População apartir dos 18 anos de idade	N/D	
	Maio mês do coração - 1 de maio	População apartir dos 18 anos de idade(aos clientes dos restaurantes aderentes à semana de cozinha criativa).	200	Dis
	Ao longo do mês de maio	Frequentadores da UCSP Grândola, com mais de 18 anos de idade, ao longo do mês de Maio	300	Ao longo
	9 de maio	População apartir dos 18 anos de idade frequentadores do mercado mensal	50	- 9 de ma
	14 de maio	Participantes no projeto geração mais e população em geral	400	14 de maio
	14 de Maio	Participantes no projeto geração mais e população em geral	100	14 de maio
	20 de maio	População em geral	300	
	27 de Maio	Ajudantes familiares e colaboradores das IPSS	20	
	4 de Maio	Crianças do 1º Ciclo EB1 Lousal	13	Projeto A r
	3 de Maio	Crianças do 1º Ciclo EB1 Grândola	68	Projetc
	DNLCO/Maio/Odemira	Concelhia	N/D	
01-05-2016/Zambujeira do Mar	Concelhia	69		

Odemira	14-05-2016/Odemira	Concelhia	253	
	24-05-2016/S. Teotónio	Alunos da EB 2,3	50	
	16 a 20-05-2016 / C. Saúde de Odemira	Utentes do Centro de Saúde	200	Exibição
Santiago do Cacém	9 Maio/Escola Básica Alvalade	1º Ciclo/3º e 4º ano	33	Aprese comparaçãc de rót
	Dia Nacional de Luta contra a Obesidade/ Previsto/Escola Básica Ermidas do Sado	1º Ciclo/3º e 4º ano	40	Aprese comparaçãc de rót
Sines	20-05 a 27-05-16/Centro de Saude de Sines	Utentes do Centro de Saúde	600	
	14-05-16/S. Torpes	Comunidade	50	
	6-05 a 31-05-16/Sines	Comunidade	550	Distribuição
Mértola	23/05/16 - ALSUD – Cooperativa de Ensino e Formação Profissional do Alengarve, CIPRL	Todos os alunos, docentes e não docentes da Escola ALSUD	30	
	25/05/16 - Escola E.B. 2,3 e Secundária S.Sebastião	9ºs anos	62	
Almodôvar	27 e 28 -Praça da Republica- Almodôvar	População Inscrita,dos 18 aos 65 Anos	80	

Beja - Hospital José Joaquim Fernandes	21-05-2016	Doentes internados	200	Folt
	21-05-2016	Utentes do refeitório e Bar	100	
Cuba	21 de Maio de 2016	População em geral	100	Exposiç
Vidigueira	23-05-2016	Alunos do 1º, 2º e 3º ciclo	387	Mega auk
Fronteira	19-05-2016 Fronteira	1º,2º,3º ciclo e secundário , Professores e Pessoal auxiliar	316	Caminhada
Nisa	Dia Nacional e Internacional da Luta Contra a Obesidade agrup. de escolas de NISA mês de maio	2º, 3º ciclo e secundário do agrupamento de escolas de NISA	258	
	Dia Nacional e Internacional da Luta Contra a Obesidade agrup. de escolas de NISA mês de maio	comunidade escolar		
	Dia Nacional e Internacional da Luta Contra a Obesidade agrupamento de escolas de NISA 17 de maio	1ºano	30	
Portalegre	de 13 a 18 de Maio na EB1 da Corredoura	Alunos e professores da EB1 da Corredoura (7 turmas)	168	7 sessões exercício fís
	de 10 a 12 de Maio na EB1 dos Assentos	Alunos e professores da EB1 dos Assentos (7 turmas)	147	7 sessões exercício fís

dades - Comemorações do Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade

Descrição da Acção	Ob
Alentejo Central	
, hidroginástica, jogos de futebol pais e filhos e um sarau com todas as classes desportivas do concelho	
das três estações para os alunos passarem e serem sensibilizados para as diversas temáticas com io de actividades: Estação da Alimentação Saudável, Estação do Exercício Físico e Estação dos Batidos de Fruta.	
teca Municipal de Arraiolos, durante a tarde foi feita a visualização da reportagem “Somos o que s”, com intervenção da Dra. Margarida Evaristo na explicação e consciencialização da população No Jardim Público foi feita uma mostra de produtos a incluir na alimentação saudável provenientes Urbanas de Arraiolos e a prevenção do risco da Diabetes, através da realização de um rastreio para o perímetro abdominal, IMC, hábitos alimentares, glicémia capilar e foi aplicada a 43 inquiridos uma ficha para avaliação do risco de vir a desenvolver Diabetes.	
Atividade física no ginásio do centro de saúde/ almoço saudável partilhado	Atividade a r
Ação de promoção e educação para a saúde sobre higiene oral e alimentação.	
Ação de promoção e educação para a saúde sobre higiene oral e alimentação.	
Ação de promoção e educação para a saúde sobre higiene oral e alimentação.	
mentação, Segredos e Truques": Sessões de educação para a saúde para pais e encarregados de educação de crianças dos 0 aos 6 anos.	
mentação, Segredos e Truques": Sessões de educação para a saúde para pais e encarregados de educação de crianças dos 0 aos 6 anos.	
mentação, Segredos e Truques": Sessões de educação para a saúde para pais e encarregados de educação de crianças dos 0 aos 6 anos.	
mentação, Segredos e Truques": Sessões de educação para a saúde para pais e encarregados de educação de crianças dos 0 aos 6 anos.	

<p>ore alimentação e obesidade em que se abordaram assuntos como vegetarianismo, veganismo e suplementos alimentares.</p>	
<p>Workshop de alimentação saudável com degustação de lanches</p>	
<p>"Alimentação na gravidez e infância, propostas saudáveis.</p>	
<p>IO DAS AECs - Atividades no campo sintético (canaviais) no âmbito do "torneio das AECs" com ção de jogos com as temáticas de alimentação saudável, higiene oral e separação de resíduos</p>	
<p>DAS AECs - Atividades no campo da escola do Chafariz d'el Rei no âmbito do "torneio das AECs" zação de jogos com as temáticas de alimentação saudável, higiene oral e separação de resíduos</p>	
<p>DAS AECs - Atividades no campo da escola de S. Mamede no âmbito do "torneio das AECs" com ção de jogos com as temáticas de alimentação saudável, higiene oral e separação de resíduos</p>	
<p>Entrega de poema alusivo ao tema.</p>	
<p>Realização de rastreios de IMC Perímetro abdominal, TA, Glicémia e colesterol.</p>	
<p>a escola com : Realização de rastreios IMC e Glicémia capilar Afixação de cartazes e distribuição de folhetos alusivos à Prevenção da Obesidade e Estilos de Vida Saudáveis</p>	
<p>Afixação de cartazes alusivos ao dia, no C. Saúde de Redondo</p>	
<p>de folhetos alusivos à prevenção da Obesidade Infantil, a pais e responsáveis de crianças, que ao C. Saúde Distribuição de Folhetos nas salas de Jardim de Infancia, dirigidos aos pais/educadores</p>	
<p>Entrega de poema alusivo ao tema.</p>	
<p>de rastreios de IMC Perímetro abdominal, TA, Glicémia e colesterol. Realização de Atividade Física</p>	
<p>Tensão Arterial, Diabetes/ Aula de ginástica ao ar livre/ Ações de Sensibilização sobre "Prevenção de Doenças Cardiovasculares"</p>	

Litoral Alentejano

ção aos Agrupamentos Escolas (Alcácer/Torrão), IPSS, sobre "Orientações para profissionais -
ções breves em aconselhamento alimentar" (Programa de combate à obesidade infantil- DGS) no
âmbito da Saude Escolar

Orientações di
Coordenac
responsáveis p

luto com....Com a Obesidade" - Em todas as disciplinas o professor vai debater/refletir sobre a
emática da Obesidade como foco principal do Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade.

Orientações di
Coordenac
responsáveis p

Comemorativa do Dia Nacional da Luta Contra A Obesidade em Articulação" Com o Grupo Fitness
Friends"

23ªEncontro das Instituições de Idosos da Zona Sul-"Caminhar entre Histórias"

Actividade I
Centro Cultur
João e Olival (r
no Pavilhã

ção sobre Doenças cardio vasculares e obesidade -Rastreio e Sessão de Educação para a saude
(3ºciclo e Secundaria)

Agrupamento c
do Sal no âmb

usivo ao Tema _ OBESIDADE_Afixação de Mensagens /Alertas Sobre Complicações inerentes à
jia-Prevenção-Flyers-Distribuição pelas salas de Espera do Centro de Saude de Alcácer do Sal

usivo ao Tema _ OBESIDADE_Afixação de Mensagens /Alertas Sobre Complicações inerentes à
jia-Prevenção-Flyers-Distribuição pelas salas de Espera do Centro de Saude de Alcácer do Sal

o e distribuição de coração vermelho em feltro a usar na lapela da farda com mensagem"Coração
saudavel/Coração feliz"

udáveis pelo seu Coração-Realização de aulas de grupo para promover a actividade fisics e estilos
udáveis (aula de Zumba,Pilates e Extreme fitness).Sensibilização da comunidade com a realização
de espirometrias, avaliação de glicemias capilar, medição de TA e IMC)

Articulação cor
Juntas
Sal,Associaçã
Estudio L

Crónica na Rádio Sines sobre "O Papel da Familia na Alimentação Infantil"

ca na Rádio Sines sobre "A importância das Lerguminosas na Alimentação em geral" - parte I

ca na Rádio Sines sobre "A importância das Lerguminosas na Alimentação em geral" - parte II

Elaboração de folheto sobre substitutos do sal, em colaboração com a UCSP;	
Distribuição do folheto aos clientes dos restaurantes aderentes à semana de cozinha criativa;	
do mês de maio - Distribuição do folheto aos clientes dos restaurantes aderentes à semana de cozinha criativa;	
maio – avaliação de factores de risco cardiovascular, no mercado mensal com a Unidade Móvel de Saúde e Apoio Social;	
de manhã – Feira Sénior/Geração Mais – Caminhada, que termina com a realização de um coração humano; de tarde;	
de manhã – Feira Sénior/Geração Mais – stand para concurso de poemas sobre o coração, em que adotamos o tema da FPC "Coração contente, faz bem à gente";	
Feira de Rua: "PÃO COM... PÃO" - Largo dos Correios, de manhã e à tarde;	
Ação de Formação sobre "Cuidados ao doente vítima de AVC".	
minha Lancheira realização do jogo futebol dos alimentos e alusão ao Dia Mundial da luta contra a Obesidade	
do A minha Lancheira Distribuição do crómo a alusão ao Dia Mundial da luta contra a obesidade	
Publicação de artigo na pagina do Facebook sobre doenças cardiovasculares	
Corrida do Mar - Zambujeira do Mar	

Caminhada das Bicas	Percurso realiz Parqu
Rastreios de obesidade	
de filme sobre Obesidade e prevenção de doenças cardiovasculares, no circuito de televisão do Centro de Saúde	
entação em Sala de aula sobre "Leitura de rótulos Alimentares". Criação de hábitos de leitura e o de rótulos de alimentos, influenciar boas escolhas alimentares. Atividades práticas de comparação rotulos e quantidade de pacotes de açúcar presentes em determinados alimentos e/ou bebidas.	
entação em Sala de aula sobre "Leitura de rótulos Alimentares". Criação de hábitos de leitura e o de rótulos de alimentos, influenciar boas escolhas alimentares. Atividades práticas de comparação rotulos e quantidade de pacotes de açúcar presentes em determinados alimentos e/ou bebidas.	
Visualização de Filme	O filme será re espera do c período de 20 r
Caminhada Pedra da Casca em São Torpes	Atividade rea
de Flyeres alusivos a comportamentos saudáveis, por várias entidades parceiras, estabelecimentos comerciais e no centro de saúde	Atividade reali: de maic
Baixo Alentejo	
Aula de dança (Zumba) durante 45 minutos para toda a população da Escola ALSUD	
Palestra sobre perturbações do comportamento alimentar e obesidade	Colaboraça
Rastreio,IMC na população inscrita dos 18 aos 65 anos	Os rastreio atividades d d

folheto alusivo ao tema para distribuir ao doente internado (Hospital José Joaquim Fernandes)	
Folheto alusivo ao tema para distribuir no refeitório e bar do HJJF	
Exposição de trabalhos, na Biblioteca Municipal, sobre o Mês do Coração elaborados pelas crianças do Infantário e do pré-escolar da EBI de Cuba	
Atividade de educação física com música e orientada pelos professores de educação física nos intervalos grandes do 1º ciclo e nos intervalos do 2º e 3º ciclo	11 H às 11,25H h resq
Norte Alentejano	
Excursão de cerca 4Km, da escola até à Ribeira Grande - Zona Ecoturismo, seguida de piquenique saudável	
Visualização de filme sobre "Doenças cardiovasculares", factores de risco e prevenção.	
Avaliação de TA, sensibilização para a problemática e avaliação de factores de risco	
Atividade de expressão sobre o tema "alimentação"	
Atividade de sensibilização com transmissão de princípios para uma alimentação saudável e importância do exercício físico como forma de prevenção da obesidade e doenças associadas, seguida de realização de jogos interactivos alusivos ao tema; entrega de desenhos para colorir	Atividade realizada UCC Amma e An
Atividade de sensibilização com transmissão de princípios para uma alimentação saudável e importância do exercício físico como forma de prevenção da obesidade e doenças associadas, seguida de realização de jogos interactivos alusivos ao tema; entrega de desenhos para colorir	Atividade realizada UCC Amma e An

servações	Parceiros
	Câmara Municipal de Arraiolos
	Agrupamento de Escolas de Arraiolos
	Câmara Municipal de Arraiolos, Junta de Freguesia de Arraiolos, Produtores das Hortas Urbanas de Arraiolos
realizar no dia 25/05	CMBorba/Agrupamento de escolas de Borba
	Agrupamento de Escolas Severim de Faria, PRAPAS, UCC e USP (HO)
	Agrupamento de Escolas Severim de Faria, PRAPAS, UCC e USP (HO)
	Agrupamento de Escolas Severim de Faria, PRAPAS, UCC e USP (HO)
	PRAPAS,UCC e HESE,EPE
	PRAPAS,UCC e HESE,EPE
	PRAPAS,UCC e HESE,EPE
	PRAPAS,UCC e HESE,EPE

	Associação estudantes SF+UCC
	Agrupamento de Escolas Severim de Faria, EPRAL e UCC
	PRAPAS,UCC e HESE,EPE
	UCC de Évora, USP (HO), CME
	UCC de Évora, USP (HO), CME
	UCC de Évora, USP (HO), CME, UE
	Agrupamento Vertical de Escolas de Mourão
	Câmara Municipal de Mourão
	Agrupamento de Escolas de Redondo
	Agrupamento de Escolas de Redondo
	Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz
	Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz
	Município de Vila Viçosa

rigidas aos diretores/ lores de Escola e ls cantinas escolares	UCC/ AGRUPAMENTOS ESCOLAS e IPSS
rigidas aos diretores/ lores de Escola e ls cantinas escolares	Ambito da Saude Escolar-UCC
	UCC Grupo Fitness Friends
Desenvolvida pelo al dos Bairros de S. Queimado, a realizar o Gracieta Baião.-	Centro Cultural dos Bairros de S. João e Olival Queimad /UCC
de Escolas de Alcácer bito do Programa de SE	Agrupamento de Escolas de Alcacer do Sal
	UCSP/UCC/USP/
	UCSP/UCC/USP
n a CMAS, União das de Alcácer do o Ritmus Dalcacer e etra's to Be Fit	UCSP,UCC,CMAS,Associação Ritmus D;Alcacer, estudios Letras to be Fit.UJAlcacer
	USP e Rádio Sines
	USP e Rádio Sines
	USP e Rádio Sines

	UCC Serra e Mar e UCSP de Grândola, Câmara Municipal de Grândola
	Câmara Municipal de Grândola, Restaurantes aderentes à semana de cozinha criativa (em abril flores mil) Coutada, AEspiga, a Talha, Da lénia, Espaço Garret, Sabores da Praça, vila Mariscos
	UCC Serra e Mar e UCSP de Grândola
	UCC Serra e Mar e UMS de Grândola
	UCC Serra e Mar, Projeto Viver Solidário, UMS
	UCC Serra e Mar, Projeto Viver Solidário, UMS
	Padarias/ panificadoras do Concelho de Grândola, Câmara Municipal de Grândola, Junta de Freguesia de Grândola e Stª Margarida da Serra, UCC Serra e Mar
	UMS, CMG, UCC Serra e Mar, Santa Casa da Misericórdia, Associações e IPSS do Concelho de Grândola
	UCC Serra e Mar, Agrupamento de Escolas de Grândola.
	UCC Serra e Mar, Agrupamento de Escolas de Grândola.
	ULSLA
	Associação Cultural Recreativa Desportiva Zambujeirense

zado entre Odemira e das Águas	Comissão Social Interfreguesias Boavista dos Pnheiros/Santa Maria E São Salvador/S. Luis
	PRAPAS e EB 2,3 de S. Teotónio
	PRAPAS e Centro de Saúde de Odemira
	USP e Escola Básica de Alvalade
	USP e Escola Básica de Ermidas do Sado
produzido na sala de centro de saúde no de maio a 27 de maio	UCC e Unidade de Saúde Publica da ULSLA
lizada no dia 14 de maio	UCC e Câmara Municipal de Sines
zada no período de 6 a 31 de maio	UCC e Câmara Municipal de Sines
	ALSUD e C.M. Mértola
io da Nutricionista	Escola E.B. 2,3 e Secundária S. Sebastião de Mértola
is inserem-se, nas a feira da Saúde e desporto	Camara Municipal

	EBI de Cuba + Câmara Municipal de Cuba
de das 10,40 h às 11 h, efetivamente.	equipa saúde escolar e agrupamento de escolas Vidigueira
	UCC Fronteira / Escola Frei Manuel Cardoso
	UCCnisa Agrupamento de escolas de NISA
	UCCnisa Agrupamento de escolas de NISA
	UCCnisa Agrupamento de escolas de NISA
prestada por enfermeiras (enf. Sofia Pereira e Carneiro)	EB1 da Corredoura; Serviço de Saúde Pública do concelho de Portalegre
prestada por enfermeiras (enf. Sofia Pereira e Carneiro)	EB1 dos Assentos; Serviço de Saúde Pública do concelho de Portalegre