

**Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade  
18 de Maio de 2019**

Alentejo Central						
Concelho	Dia Mundial de Luta Contra a Obesidade	População Alvo	Nº Particip	Descrição da Acção	Observações	Parceiros
Arraiolos	Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade (18 de maio 2019)	Adultos e Sénior	150	A UCC Arraiolos irá estar presente no Festival do Desporto no dia 18 no Pavilhão Gimnodesportivo com a realização de atividades complementares às programadas para o evento. Durante a realização do Sarau Gimnico, haverá atividades de Rastreio de IMC e Medição de Tecido Adiposo. Haverá entrega de material informativo e expositivo acerca da temática da obesidade e hábitos de vida saudáveis.	Programa: 11:00h - Lançamento do "Guia facilitador para projetos desportivos" Capacitar a comunidade à prática desportiva das pessoas com deficiência (para pessoas com deficiência, famílias, profissionais e comunidade) - Organização: Casa João Cidade - Biblioteca Municipal de Arraiolos; 14:30h - Sarau Gimnico - Pavilhão Gimnodesportivo de Arraiolos e 21:00h - Aquafitness Glow Party - Piscina Municipal Coberta.	Câmara Municipal de Arraiolos
	Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade (19 de maio 2019)	Crianças, Jovens e Adultos	150	A UCC Arraiolos irá estar presente no dia 19 de Maio durante a realização da mega aula de fitness haverá a realização de Jogos relacionados com a Alimentação Saudável e o Exercício Físico: Jogo da Macaca, Jogo "Tesouro da Saúde", Prova de Obstáculos com fato de obeso. Haverá material informativo e expositivo acerca da temática dos lanches saudáveis.	Programa: 10:00h - Mega Aula de Fitness - Pavilhão Gimnodesportivo; 11:45h - "Palestra sobre lancheira saudável" com a Nutricionista Raquel Cruz - Pavilhão Gimnodesportivo; 15:00h - Desafio Cross Training - Manizola e 15:30h - Desafio Pais e Filhos - Campo Municipal Cunha Rivara	Câmara Municipal de Arraiolos
Borba	Luta contra a obesidade (22/05 Escola)	comunidade escolar	400	Sessões com Nutricionista ao 3ºciclo (2) /Mega aula de fitness e dança comunidade escolar( Professores EF)		Município de Borba
Estremoz	21-05-2019 - CS Estremoz	profissionais centro saude de estremoz	80	Atividade física, aula de grupo, e show coking com degustação de almoço saudavel		Município de Estremoz; Bioalentejanitos
Évora	30/abr	Alunos do 8º B da Escola Secundária Severim Faria	25	Sessão sobre Alimentação saudável e erros alimentares mais frequentes. A Obesidade.	Realizado em contexto escolar - Educação para a Saúde	Escola Secundária Severim de Faria + UCC
	02/mai	Alunos da turma do 2º ano da EB 1 do Bairro de Almeirim	18	Leitura do conto "O segredo do crocodilo Nino" - Promoção de uma alimentação saudável e relações interpessoais. A mentira.	Realizado em contexto escolar - Educação para a Saúde	EB1 Bro Almeirim + UCC
	06/mai	Alunos de 1º e 2º ciclo, que frequentam o "PES em Movimento"	20	Sessão prática sobre alimentação saudável "Saber cozinhar para depois saborear"	Pavilhão da Universidade de Évora - Educação para a Saúde	UCC + CME + Universidade de Évora
	10/mai	Alunos do 5ºC da EB2,3 de Santa Clara	23	Promoção de hábitos alimentares saudáveis - "Jogo do Semáforo"	Realizado em contexto escolar - Educação para a Saúde	EB2,3 Santa Clara + UCC
	22/mai	Alunos de 1º e 2º ciclo, que frequentam o "PES em Movimento"	20	Promoção de hábitos alimentares saudáveis -	Pavilhão da Universidade de Évora - Educação para a Saúde	UCC + CME + Universidade de Évora + ESESJD (Alunas em Ensino Clínico)
	23/mai	Profissionais de educação EB2,3 Conde de Vialva	50	Educação para a Saúde para pessoal docente e não docente: Avaliações de: colesterol, tensão arterial, glicémia e estado nutricional com aconselhamento nutricional individualizado.	Realizado em contexto escolar - Educação para a Saúde	EB2,3 Conde de Vialva + UCC + ESESJD (Alunas em Ensino Clínico)
	03/jun	Profissionais de educação EB2,3 de Santa Clara	35	Educação para a Saúde para pessoal docente e não docente: Avaliações de: colesterol, tensão arterial, glicémia e estado nutricional com aconselhamento nutricional individualizado.	Realizado em contexto escolar - Educação para a Saúde	EB2,3 Santa Clara + UCC + ESESJD (Alunas em Ensino Clínico)
Mora	Junho (1ª semana)	Ecarregados educação - JI Mora		Sessão sobre a importância da prática de uma alimentação saudável, equilibrada e variada, incentivando o consumo de sopa, frutas e reforço de ingestão de água logo desde a primeira infância		CS Mora
Vila Viçosa	Bencatel Dia 21/05/2019 ( 14H)	Comunidade de Bencatel	25	Rastreios de HTA, Diabetes, IMC e distribuição de folhetos alusivos ao tema.		Município de Vila Viçosa
	Vila Viçosa Dia 22/05/2019 (10H)	Comunidade de Vila Viçosa	100	Rastreios de HTA, Diabetes, IMC e distribuição de folhetos alusivos ao tema.		Município de Vila Viçosa
	Pardais Dia 22/05/2019 (14H)	Comunidade de Pardais	25	Rastreios de HTA, Diabetes, IMC e distribuição de folhetos alusivos ao tema.		Município de Vila Viçosa
	São Romão Dia 23/05/2019 (14H)	Comunidade de São Romão	25	Rastreios de HTA, Diabetes, IMC e distribuição de folhetos alusivos ao tema.		Município de Vila Viçosa

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
**Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade**  
**18 de Maio de 2019**

**Baixo Alentejo**

Concelho	Data/ Local	População Alvo	Nº Particip	Descrição da Acção	Observações	Parceiros
Castro Verde	15 de Maio, parque de campismo de castro Verde	Alunos do pré escolar e do 1º ciclo do AE de Castro Verde	392	Atividades relacionadas com o projeto "A Minha Lancheira", entrega de lancheiras aos alunos do projeto e dinamização de jogos relacionados com esta temática aos alunos do pé escolar e 1º ciclo		AE, Autarquia, Lar Jacinto Faleiro, GNR, LPN
Cuba	Luta Contra a Obesidade 18/5/2019	Comunidade escolar	500	Caminhada solidária pela saúde	Caminhada realizada no dia 8 de Maio	Agrupamento de Escolas de Cuba / Câmara Municipal de Cuba / Centro de Saúde de Cuba

**Litoral Alentejano**

Concelho	Data/ Local	População Alvo	Nº Particip	Descrição da Acção	Observações	Parceiros
Grândola	Dia 6 de maio de 2019 EBJL Grândola	Alunos e professores do 4ºano de escolaridade	84	Apresentação dos trabalhos sobre fruta e vegetais desenvolvidos ao longo do ano letivo	Projeto "a Minha Lancheira Lancheira" turmas de 4º ano de projeto	UCC "Serra e Mar" e AE de Grândola
	Dia 8 de maio de 2019 EB das Ameiras Grândola	Alunos e Professores do do 1º ao 4º ano de escolaridade	34	Jogo o Bingo e leitura de rótulos	Projeto "a Minha Lancheira" turmas de 3º ano de projeto	UCC "Serra e Mar" e AE de Grândola
	Dia 24 de maio de 2019 EB do Lousal, Centro Escolar de Melides e Centro Escolar do Carvalhal	Alunos e Professores do do 1º ao 4º ano de escolaridade	50	Entrega do cromo para preencher a caderneta	Projeto "a Minha Lancheira" turmas de 1º ano de projeto	UCC "Serra e Mar" e AE de Grândola
	8 de Maio	Ouvintes da Rádio Clube de Grândola (RCG)	6000	Crónica - Amamentação	Não há estudos que comprovem o nº de ouvintes (colocamos o mesmo nº da rádio Sines)	ULSLA/ USP Alentejo Litoral e RCG
		Ouvintes da Rádio Clube de Grândola (RCG)	6000	Crónica - Dia Nacional da luta contra a Obesidade	Não há estudos que comprovem o nº de ouvintes (colocamos o mesmo nº da rádio Sines)	ULSLA/ USP Alentejo Litoral e RCG
		Caminhada	42	Caminhada pelos trilhos da serra de Grândola	2 percursos, Os alunos da CeriGrândola participaram	Associação de caminhadores de Grândola e CerciGrândola
Odemira	DNLCO / 18 de maio / Concelho de Odemira	População em geral	200	Caminhada das Bicas: "Caminhe pela sua saúde"		CMO-UCC

**Norte Alentejano**

Concelho	Data/ Local	População Alvo	Nº Particip	Descrição da Acção	Observações	Parceiros
Alter do Chão	Dia Nacional e internacional da Luta Contra a Obesidade (18/ maio)	Toda a comunidade Escolar (alunos)	338	Gincana de jogos tradicionais, que inclui o Jogo da Gloria	em colaboração com a Professora Bibliotecária e os Professores de Educação Física	Câmara
Avis	17/05/2019 – Ervedal	Alunos a frequentar o 1.º Ciclo na EB1 de Ervedal	19	Gincana: realização de várias atividades lúdico-educativas sobre alimentação saudável, segura e sustentável e exercício físico.		Agrupamento de Escolas de Avis
Campo Maior	09-05-2019 Escola Secundária de Campo Maior	10º ano/ (4 turmas)	52	Ação de sensibilização sobre Prevenção de Doenças do Comportamento Alimentar	Apresentação em PP + Jogo do Papel Rasgado	UCC Flor de Papel Escola S.C.Maior
	09-05-2019 - Escola Secundária de Campo Maior	12º ano / (3 turmas)	42	Ação informativa sobre Mitos Alimentares	Apresentação em PP + Entrega de Descodificador de Rótulos DGS	
Elvas	13-05-2019 - Terrugem	Familiares dos alunos da EB1 e JI da Terrugem	40	Ação de sensibilização "A saúde do seu filho", sobre o impacto dos hábitos alimentares na saúde infantil	Apresentação em PP.	Agrupamento de Escolas nº3 Elvas; Junta de Freguesia da Terrugem.
	22-05-2019 Barbacena	População em geral	30	Ação informativa sobre "Mitos que engordam". Rastreios: de obesidade e de hipertensão arterial, com aconselhamento individual. Aula de atividade física.	Apresentação em PP. Entrega de decodificador de rótulos - DGS.	Câmara Municipal de Elvas; Junta de Freguesia de Barbacena.
	24-05-2019 - Sta. Eulália	População em geral	30	Rastreo de obesidade e de hipertensão arterial, com aconselhamento individual. Aula de atividade física.	Entrega de folheto da DGS "Recomendações para uma Alimentação Diária mais Saudável".	Câmara Municipal de Elvas; Junta de Freguesia de Sta. Eulália.
Monforte	Monforte 30-5-2019	Universidade Sénior Monforte	40	Ação informativa sobre a importância da análise de rótulos, como ler e interpretar.	Apresentação em PP + Entrega de Descodificador de Rótulos DGS + Casos práticos	UCC Monforte
Portalegre	Dia Nacional de Luta contra a Obesidade	Alunos e professores do 2ºano do 1º ciclo	159	7 sessões de sensibilização com transmissão de princípios para uma alimentação saudável e importância do exercício físico como forma de prevenção da obesidade e doenças associadas, através de jogos interactivos alusivos ao tema	Atividade realizada por enfermeiras da UCC Ammaya (enf. Ana Carneiro e enf. Sofia Pereira) e técnicos da URAP (Nutricionista Ana Trindade)	
		Alunos e educadores do pré-escolar	156	7 sessões de sensibilização com transmissão de princípios para uma alimentação saudável e importância do exercício físico como forma de prevenção da obesidade e doenças associadas, através de jogos interactivos alusivos ao tema		

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
**Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade**  
**18 de Maio de 2019**

F		Alunos e professores do 8ºano	42	2 sessões de sensibilização sobre a importância da leitura dos rótulos dos produtos alimentares, como forma de promover escolhas alimentares saudáveis, contribuindo assim para a prevenção da obesidade e doenças associadas		
Ponte de Sor/Montargil	Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade	Alunos 11º ano de escolaridade	100	Ação de sensibilização sobre Açúcar escondido, com o intuito de informar e educar os jovens para as implicações do consumo de açúcar em excesso e também como o identificar na rotulagem.	UCC Ponte de Sôr e Escola Secundária de Ponte de Sôr	
		Alunos, docentes e funcionários da Escola S. Ponte de Sôr	A definir	Rastreio de obesidade, hipertensão arterial e glicémia, com aconselhamento individual.	UCC Ponte de Sôr e Escola Secundária de Ponte de Sôr	UCC de Ponte de Sor/Montargil; URAP; Agrupamento de escolas de Ponte de Sor
	2 de Maio; 23 de Maio e 29 de Maio – Escola básica dos Foros de Arrão	Alunos do 1º ciclo	15	Sessão sobre alimentação saudável, salientando a importância de uma alimentação equilibrada, variada aliada ao exercício físico. Construção de roda dos alimentos com colagem nas respectivas parcelas dos alimentos correspondentes, assim como de pirâmide do exercício físico com colagem das atividades com correspondência ao tempo de realização das mesmas (utilização de semáforo para melhor compreensão). Peddy paper com jogos sobre alimentação saudável e exercício físico.		UCC de Ponte de Sor/Montargil; Agrupamento de escolas de Ponte de Sor; Escola Superior de Enfermagem de Santarém

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***



Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***



Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***



Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***

Mapa de atividades a desenvolver no Alentejo no âmbito do  
***Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade***  
***18 de Maio de 2019***