

2013

12-13 abril/avril

24h DESAFIO PELA SAÚDE DESAFIO POR LA SALUD



MÉRIDA ÉVORA

ÉVORA - MÉRIDA

12:00 h. del 12/04 a 12:00 h. del 13/04



<http://www.facebook.com/desafioporlasalud>



@desafioporlasalud

O que é o Desafio pela Saúde 24horas ?

O que é a HTA? Como preveni-la?

Quando e onde?

Como participar ?

Para quem ?

ATIVIDADES DESPORTIVAS

ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Quem organiza esta iniciativa ?





É uma iniciativa conjunta e transfronteiriça das Cidades Património da Humanidade Évora e Mérida, cujo objetivo principal é assinalar o dia Mundial da Saúde.

O Dia Mundial da Saúde é celebrado a 7 de Abril. A data foi escolhida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e celebra-se desde 1950. Em cada ano, a Organização escolhe um tema central para ser debatido no Dia Mundial da Saúde e que representa uma prioridade na agenda internacional.

Este ano, o foco principal deste dia é a Hipertensão Arterial (HTA) que na região Alentejo é um dos problemas de saúde mais expressivos. Assim propõe-se assinalar este dia com um desafio que inclui um vasto conjunto de iniciativas que visam chamar a atenção de toda a comunidade para esta problemática, realçando os fatores de risco e apelando aos estilos de vida saudáveis. As atividades decorrerão ao longo de 24 horas, constituindo também um desafio pela saúde para toda a população e instituições envolvidas.

Por toda a cidade, as associações desportivas, as escolas, empresas, serviços, instituições e todos os interessados poderão praticar desporto, fazer rastreios, aprender mais sobre alimentação saudável, e participar em atividades diversas, de sensibilização para as questões da saúde e estilos de vida saudáveis, no geral, e da hipertensão arterial, em particular.





A Hipertensão Arterial é uma alteração caracterizada pela elevação da pressão arterial acima dos valores considerados normais. A Hipertensão arterial ocorre quando o coração ao bombear sangue, exerce uma força excessiva contra a parede das artérias. A tensão arterial é a pressão que o sangue exerce sobre a parede das artérias durante a sua circulação.



Como prevenir a HTA ?

A HTA é um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte e incapacidade no nosso país. Consideram-se fatores de risco as condições que de algum modo surgem ligadas ao aparecimento de uma doença e se pensa contribuir para o seu desenvolvimento. Os fatores de risco da HTA podem classificar-se em modificáveis e/ou não modificáveis.

Os fatores de risco não modificáveis (que são aqueles que não são passíveis de intervenção) são: história pessoal e familiar; raça; idade; sexo.

Os fatores de risco modificáveis são aqueles em que, numa perspetiva de prevenção, podemos atuar e corrigir. A adoção de estilos de vida saudáveis constitui um componente indispensável na prevenção da Hipertensão Arterial. Estas medidas, se suficientemente duradouras, poderão permitir, a redução do risco cardiovascular global e incluem*:



Redução do peso em indivíduos obesos ou com excesso ponderal



Adoção de dieta rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas



Redução da ingestão de sal



Atividade física, como, por exemplo, exercício aeróbio, como caminhar 30 min/dia, 5-7 dias/semana



Consumo moderado de álcool com um máximo 30 ml etanol/dia nos homens e 15 ml/dia para as mulheres



Cessaçãõ do hábito de fumar, que é, sobretudo, importante numa perspetiva de redução global do risco cardiovascular.



Quando e onde?

Desafio pela Saúde - 24h em movimento realiza-se nos próximos dias **12 e 13 de abril 2013 em Mérida e Évora.**

Ambas as cidades darão “o tiro de partida” no dia 12 abril às 12:00 (meio dia). A iniciativa terminará às 12:00 (meio dia) do dia 13 abril com uma cerimónia de encerramento presidida pelos Presidentes das Câmaras destas duas cidades. Todas as atividades desportivas e de saúde ocorrem em simultâneo em ambas as cidades. Será possível acompanhar este desafio on-line e assistir à cooperação entre portugueses e espanhóis para alertar para este grave problema de saúde pública que se poderá atenuar adotando estilos de vida saudáveis.

Em Évora, serão desenvolvidas atividades nos seguintes espaços:

Praça do Giraldo

Arena D'Évora

Piscina Municipal

Escolas/Empresas/Instituições

Complexos Desportivos dos Clubes Locais

Ginásios

Pavilhões desportivos



Como participar ?



Todos os interessados podem comparecer nos locais onde irão decorrer as atividades.

Todas as atividades são gratuitas, não necessitam de inscrição prévia e decorrem ao longo das 24 horas, das 12h00 de 12 de abril às 12h e 13 de abril.

Apareçam!

Para quem ?



A toda a população de Mérida e Évora, e suas freguesias.

São atividades de exercício físico e rastreios de saúde que se destinam a toda a população que queira participar, independentemente da idade e condição física.

Todas iniciativas são dinamizadas pelos técnicos da divisão de Juventude e Desporto, pelas Associações Desportivas, Juvenis e Culturais e por empresas públicas e privadas que aderiram a este evento.





ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

12 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS /ORGANIZAÇÃO
12H00	COREOGRAFIA DIA DO DESAFIO	AGRUPAMENTO ESCOLAS DA SANTA CLARA
15H00	BABYGYM	CM ÉVORA
16H00	JUNIORGYM	CM ÉVORA /ESCOLA CHAFARIZ DEL REY
18H00	ATIVIDADES DANÇA	CM ÉVORA
21H00	GINÁSTICA	CLUBE GINÁSTICA ÉVORA
21H30	DEMONSTRAÇÃO DANÇA	COMPANHIA DANÇA TRIANA
22H00	ARTES MARCIAIS	ASSOCIAÇÃO TAEKWONDO KUMGANG REGIÃO DO SUL

13 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS /ORGANIZAÇÃO
09H00	CICLISMO DE ESTRADA E BTT <i>CONCENTRAÇÃO: PALMEIRA-ROTUNDA ARRAIÓLOS CHEGADA: PRAÇA GIRALDO</i>	CLUBE CICLISMO DE ÉVORA
09H00	MEGA AULA - AQUECIMENTO	EVERYBODY
09H15	CAMINHADA PELA SAÚDE	CM ÉVORA, CLUBE DE PEDIATRIANISMO ÉVORA
10H30	AULA CIRCUITO	WOMANFIT
11H30	MEGA AULA - RECUPERAÇÃO	GINÁSIO RITMUS
11H45	DESAFIO SURPRESA	CM ÉVORA
12H00	ENCERRAMENTO	CM ÉVORA



ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

12 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS /ORGANIZAÇÃO
09H00	ATIVIDADES DESPORTIVAS COLETIVAS (BASQUETEBOL E FUTEBOL)	EPRAL
11H00	JOGOS DESPORTIVOS	COLÉGIO FUNDAÇÃO ALENTEJO
12H00	ATIVIDADE FITNESS	FUNDAÇÃO ALENTEJO
14H00	COREOGRAFIA SENIORES ATIVOS	CM ÉVORA
15H00	ATIVIDADES DO PROJETO INCLUSÃO EM MOVIMENTO	CM ÉVORA/ APPACDM/APCE/ CERCIDIANA/ARASS
16H00	ATIVIDADES DO PROJETO INCLUSÃO EM MOVIMENTO/ AEC – O JOGO BOCCIA	CM ÉVORA/APCE/ AGRUPAMENTO ESCOLAS DA ANDRÉ RESENDE
17H30	ATIVIDADE PESA/JOGAR+	CM ÉVORA
18H15	TÉNIS	CLUBE TÉNIS ÉVORA
19H30	BADMINTON	CLUBE BADMINTON ÉVORA
20H00	24 HORAS – CICLING	GINÁSIO RITMUS
21H00	DESAFIO ESCOLAS FUTEBOL	CM ÉVORA, LUSITANO GINÁSIO CLUBE, INTERNACIONAL FC, GDR CANAVIAIS, GERAÇÃO BENFICA, AM TORREGELA
00H00	PATINAGEM ARTÍSTICA	GRUPO DESPORTIVO DIANA



13 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS /ORGANIZAÇÃO
01H30	AULA DANÇA	COMPANHIA DANÇA TRIANA
02H00	AULA DANÇA ANOS 80/90	ASSOCIAÇÃO QUALQUER UM DANÇA
	AULA DE HIP-HOP	
03H00	AULA BODY COMBAT	ÉVORAGYM
03H30	ATIVIDADES DESPORTIVAS	ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA
		UNIVERSIDADE ÉVORA
09H00	ENCONTRO DE ANDEBOL JOGAR +	CM ÉVORA / ÉVORA ANDEBOL CLUBE
10H30	ENCONTRO DE BASQUETEBOL JOGAR + ÉVORA	CM ÉVORA/ ASSOCIAÇÃO BASQUETEBOL ALENTEJO



ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

12 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS /ORGANIZAÇÃO
11H30	AEC – ESCOLA EB1 SRª GLORIA	CM ÉVORA /AGRUPAMENTO ESCOLAS Nº1 MALAGUEIRA
12H20	INSTITUIÇÃO – LIGA PORTUGUESA CONTRA CANCRO	LIGA PORTUGUESA CONTRA CANCRO
13H00	UTILIZAÇÃO LIVRE	CM ÉVORA
14H30	EMAA – AULA DE NATAÇÃO	CM ÉVORA
15H15	EMAA – AULA DE HIDRO GINÁSTICA	CM ÉVORA
16H00	AEC – ESCOLA EB1 Bª VISTA ALEGRE	CM ÉVORA /AGRUPAMENTO ESCOLAS DA MALAGUEIRA
16H45	AEC – ESCOLA EB1 SÃO MAMEDE	CM ÉVORA /AGRUPAMENTO ESCOLAS DA SANTA CLARA
17H45	CLUBE DESPORTIVO-GDCBSA	CLUBE DESPORTIVO-GDCBSA
19H15	CLUBE DESPORTIVO-GDCBSA	CLUBE DESPORTIVO-GDCBSA
20H00	UTILIZAÇÃO LIVRE	CM ÉVORA
21H00	AULA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS	CM ÉVORA
21H45	AULA HIDROGINÁSTICA	CM ÉVORA
23H00	CHALLENGER “DESAFIO PELA SAÚDE”	CM ÉVORA

Nota: A utilização da piscina (tanque) no período compreendido é gratuita



13 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS /ORGANIZAÇÃO
05H00	UTILIZAÇÃO LIVRE	CM ÉVORA
09H00	PROGRAMA JOGAR+ (TRIATLO)	CM ÉVORA/ SECÇÃO TRIATLO DO GDCBSA
09H45	PROGRAMA JOGAR+ (NATAÇÃO)	CM ÉVORA/ AMINATA
11H15	CLUBE DESPORTIVO-GDCBSA	CLUBE DESPORTIVO-GDCBSA

Nota: A utilização da piscina (tanque) no período compreendido é gratuita



12 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS
14H30	TORNEIO FUTEBOL 5 POLIDESPORTIVO	CM ÉVORA
14H30	TORNEIO VOLEIBOL PRAIA CAIXA DA AREIA	CM ÉVORA
14H30	ATIVIDADE RADICAIS ZONA RELVADA	CM ÉVORA
23H00	CHALLENGER “DESAFIO PELA SAÚDE” PROVA CORRIDA ORIENTAÇÃO TODO COMPLEXO	CM ÉVORA

13 abril

HORA	ATIVIDADE	PARCEIROS
05H00	CHALLENGER “DESAFIO PELA SAÚDE” PROVA CORRIDA ORIENTAÇÃO TODO COMPLEXO	CM ÉVORA
07H30	CAMINHADA PISCINAS MUNICIPAIS/ALTO SÃO BENTO	CM ÉVORA
08H00	CHALLENGER “DESAFIO PELA SAÚDE” PROVA CORRIDA ORIENTAÇÃO TODO COMPLEXO	CM ÉVORA
10H00	PROGRAMA JOGAR+ (TRIATLO) PROGRAMA JOGAR+ (HIP HOP)	CM ÉVORA CM ÉVORA
11H00	SALÃO PRINCIPAL	ASSOCIAÇÃO QUALQUER UM DANÇA

OUTRAS ATIVIDADES

12 abril



ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PARCEIROS
12H40	AULA DESAFIO	VERNEY	UNIVERSIDADE ÉVORA
12H40	AULA DESAFIO	ESPIRITO SANTO	UNIVERSIDADE ÉVORA
14H30	AULA DESAFIO	CM ÉVORA PÁTEO SALEMA (PÁTIO EXTERIOR)	UNIVERSIDADE ÉVORA
15H00	DISCOTECA SÉNIOR	BAR – ESPAÇO EME	ESPAÇO EME/ CM ÉVORA
15H30	AULA DESAFIO	CM ÉVORA PISCINA MUNICIPAL (SALÃO PISCINA)	UNIVERSIDADE ÉVORA
15H30	AULA DESAFIO	CM ÉVORA PITÉ (PÁTIO EXTERIOR)	UNIVERSIDADE ÉVORA
16H00	AULA DESAFIO	CM ÉVORA PAÇOS CONCELHO (ENTRADA)	UNIVERSIDADE ÉVORA
14H00	AULA DESAFIO	HOSPITAL DO ESPÍRITO SANTO DE EVORA	UNIVERSIDADE ÉVORA
14H30	AULA DESAFIO	ESCOLA DE ENFERMAGEM	UNIVERSIDADE ÉVORA
16H00	AULA DESAFIO	ARSA - JARDIM DO PARAÍSO	UNIVERSIDADE ÉVORA
14H30	AULA DESAFIO	SEGURANÇA SOCIAL (EDIFÍCIO LINHA DO COMBOIO)	CM ÉVORA
14H30	AULA DESAFIO	SEGURANÇA SOCIAL (EDIFÍCIO CHAFARIZ DEL REY)	UNIVERSIDADE ÉVORA
15H30	AULA DESAFIO	EMBRAER	RITMUS
15H30	AULA DESAFIO	A.J.LOBO	CM ÉVORA
16H30	AULA DESAFIO	CENTRO SAÚDE PORTAS DE AVIS	UNIVERSIDADE ÉVORA
16H45	AULA DESAFIO	CAI/ ARSA JARDIM DAS CANAS	CENTRO ATIVIDADE INFANTIL ÉVORA



ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

12 abril

HORA	ATIVIDADE/	LOCAL	PARCEIROS	
09H00	CAMINHADA PELO AQUEDUTO “AGUA DE PRATA”			
10H00	MEGA AULA DE DANÇA	ESCOLA SECUNDÁRIA	GABRIEL	ESCOLA GABRIEL PEREIRA
11H00	EXIBIÇÃO DO NUCLEO DE ATIVIDADES RITMICAS EXPRESSIVAS	ESCOLA PEREIRA		
09H30	PEDDY PAPER – PELA SAÚDE	ESCOLA ANDRÉ GOUVEIA		ESCOLA ANDRÉ GOUVEIA
12H00	AULA DESAFIO			
12H00	AULA DESAFIO	ESCOLA DA MALAGUEIRA /ESCOLA DA CRUZ DA PICADA/ ESCOLA DA VISTA ALEGRE /ESCOLA DE VALVERDE /ESCOLA SRª GLORIA		AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº1 – MALAGUEIRA
12H00	CAMINHADA	ESCOLA CONDE VILALVA		AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº4 – CONDE VILALVA
	CIRCUITO DESAFIO PELA SAÚDE	ESCOLA BACELO, ESCOLA CANAVIAIS, ESCOLA FREI ALEIXO, ESCOLA DA AZARUJA		
	AULA DESAFIO			
12H00				
15H00	ORIENTAÇÃO	JARDIM PÚBLICO		ESCOLA SEVERIM FARIA
16H30				
15H00	ATIVIDADES DESPORTIVAS	ESCOLA ANDRÉ RESENDE/ J-I/ ESCOLAS DE 1ºC		AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº2 – ANDRÉ DE RESENDE

12 abril



ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PARCEIROS
10-18	RASTREIO DE FATORES DE RISCO DE HTA	PRAÇA GIRALDO	UNIDADE CUIDADOS NA COMUNIDADE ÉVORA ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM UE
10-18	RASTREIO IDADE DAS ARTÉRIAS	PRAÇA GIRALDO	ASTRAZENECA
ALMOÇO	MENÚ DESAFIO	REFEITÓRIO	ESCOLA SEVERIM FARIA
ALMOÇO	MENÚ DESAFIO	REFEITÓRIO	ESCOLA MALAGUEIRA
ALMOÇO	MENÚ DESAFIO	REFEITÓRIO	ESCOLA CONDE VILALVA
ALMOÇO	MENÚ DESAFIO	REFEITÓRIO	ESCOLA ANDRÉ RESENDE
ALMOÇO	PIQUENIQUE SAUDÁVEL	ESPAÇO EXTERIOR ESAG	ESCOLA ANDRÉ GOUVEIA
9-11	RASTREIO DE FATORES DE RISCO DE HTA	PISCINAS MUNICIPAIS	UNIDADE CUIDADOS NA COMUNIDADE ÉVORA NÚCLEO ALENTEJO DA PLATAFORMA CONTRA A OBESIDADE
9-12	RASTREIO DE FATORES DE RISCO DE HTA	SEVERIM FARIA	UNIDADE CUIDADOS NA COMUNIDADE ÉVORA NÚCLEO ALENTEJO DA PLATAFORMA CONTRA A OBESIDADE
9-12	RASTREIO DE FATORES DE RISCO DE HTA	ESAG	UNIDADE CUIDADOS NA COMUNIDADE ÉVORA NÚCLEO ALENTEJO DA PLATAFORMA CONTRA A OBESIDADE
9-12	RASTREIO DE FATORES DE RISCO DE HTA	ESCOLA MALAGUEIRA	UNIDADE CUIDADOS NA COMUNIDADE ÉVORA NÚCLEO ALENTEJO DA PLATAFORMA CONTRA A OBESIDADE
15-16	APRESENTAÇÃO ESTUDO VIVA	SALÃO NOBRE PAÇOS CONCELHO	SOCIEDADE PORTUGUESA CARDIOLOGIA ASTRAZENECA



13 abril

HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PARCEIROS
9-12	RASTREIO DE FATORES DE RISCO DE HTA	PRAÇA GIRALDO	SERVIÇO CARDIOLOGIA HESE
9-12	RASTREIO IDADE DAS ARTÉRIAS	PRAÇA GIRALDO	ASTRAZENECA
11.30	COM QUANTOS CONTOS SE CONTA UM CONTO: CONTOS EM BOA FORMA	RUA DA CORREDORA Nº8	ASSOCIAÇÃO CULTURAL É NESTE PAÍS



12 abril e 13 de abril

ATIVIDADE	PARCEIROS RESTAURANTES
<p>MENU DESAFIO PELA SAÚDE</p> <p>SUGESTÃO DE PRATO(S) E/OU MENUS EQUILIBRADOS, COM VALOR NUTRICIONAL VALIDADO PELO SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HESE</p>	<p>CHOUPANA</p> <p>COZINHA STO. HUMBERTO</p> <p>D JOAQUIM</p> <p>GUIÃO</p> <p>MANUÉIS</p> <p>MARTINHO DA ARCADA</p> <p>MEDIEVAL</p> <p>TROVADOR</p> <p>UM QUARTO PARA AS 9</p> <p>VINHO E NOZ 1</p> <p>VINHO E NOZ 2</p> <p>CAFÉ ALENTEJO</p>
<p>MURAL DESAFIO PELA SAÚDE</p>	<p>ESCOLA DE ARTES</p>
<p>JARDIM PÚBLICO</p>	<p>UNIVERSIDADE DE ÉVORA</p>



Quem organiza esta iniciativa ?

O “DESAFIO PELA SAÚDE- 24horas em movimento” é uma parceria transfronteiriça entre várias entidades. Câmara Municipal de Évora, Ayuntamiento de Mérida, Dirección General de Deportes del Gobierno de Extremadura, Instituto Português do Desporto e Juventude, Administração Regional de Saúde do Alentejo, Agrupamento de Centros de Saúde Alentejo Central, Unidade de Cuidados na Comunidade de Évora, Servicio Extremeño de Salud, Universidade de Évora, Universidade de Extremadura, Hospital Espírito Santo de Évora, Delegación Sanidad de Mérida, Delegación de Deportes de Mérida.

Estão também envolvidas associações desportivas, culturais e recreativas, empresas públicas e privadas, escolas, ginásios que aderiram ao evento com o objetivo de apelar para a prevenção dos fatores de risco da HTA.

Esta iniciativa conta ainda com a participação de Restaurantes da cidade de Évora que vão apresentar uma ementa alternativa para a comemoração do Dia Mundial da Saúde, tendo especial atenção as indicações da Dietista do Hospital do Espírito Santo de Évora.

