

**Projetos locais no âmbito da alimentação saudável e atividade física**

<b>Concelho</b>	Monforte
<b>Nome do projeto</b>	“Com Conta, Peso e Medida”- porque prevenir a obesidade é preciso
<b>Identificação da instituição promotora</b>	Unidade de Cuidados à Comunidade de Monforte e Escola Básica 1º ciclo de Monforte
<b>Equipa de trabalho/ dinamizadora</b>	Enf. <sup>a</sup> Aldina Rasquinho - Chefe CSM e Coordenadora UCC Enf. <sup>a</sup> Sandra Ideias - Responsável pela Saúde Escolar CSM
<b>Parceiros</b>	UCC Monforte e EB1 Monforte
<b>Enquadramento/ justificação do projeto</b>	A obesidade é considerada pela OMS a epidemia do séc. XXI. Sendo uma doença crónica, sabemos que em Portugal, uma em cada três crianças tem este problema de saúde. Segundo o estudo 2013-2014 da APCOI que contou com 18.374 crianças (uma das maiores amostras neste tipo de investigação): 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais 16,8% são obesas. De acordo com a Comissão Europeia, Portugal está entre os países da Europa com maior número de crianças afectadas por esta epidemia, por isso a importância de implementar um projeto que tem como base a prevenção da obesidade.
<b>Objetivos do projeto</b>	O. Geral: Promover hábitos de vida saudáveis Objetivos específicos: abranger 98% das crianças da Escola 1º ciclo de Monforte, verificar alteração de comportamentos em 60% das crianças (através de questionário)
<b>Público-alvo/ destinatários</b>	Alunos da Escola 1º ciclo de Monforte
<b>Descrição sumária do projeto</b>	Desenvolvimento de diversas atividades/ações que contemplam vários temas, tais como: cálculo do IMC das crianças, questionário sobre hábitos alimentares das crianças (lanches e pequeno almoço), a roda dos alimentos, a importância do pequeno almoço e do exercício físico, promoção do consumo de fruta, observação dos lanches...
<b>Fases do projeto</b>	- apresentação do cronograma à escola - Out. - sensibilizar encarregados de educação para o projeto (ação educação para a saúde e panfletos das atividades) - Nov, Dez, Jan, Fev, Mar, Abr - avaliação IMC e aplicação do questionário - Nov

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação dos lanches - Out/Nov e Mai</li> <li>- Ações de educação para a saúde (A roda dos Alimentos, a importância do pequeno-almoço, um intervalo com estilo, um lanche colorido,...)</li> </ul>
<b>Duração do projeto</b>	Início - 2009, ainda está a decorrer
<b>Estratégias de avaliação</b>	A avaliação é feita no final de cada ano letivo: n.º ações planeadas/n.º ações executadas; avaliação da alteração de comportamentos através da observação de lanche e questionário.
<b>Estratégias de divulgação</b>	Os resultados são apresentados me reunião do conselho geral do agrupamento vertical de escolas de Monforte, onde o centro de saúde está representado e em relatório de atividades da UCC.

**Materiais de educação para a saúde produzidos no âmbito da alimentação saudável e atividade física e eventual registo fotográfico**

ADICIONAR ANEXOS (anexos de materiais remetidos via mail)



(semáforo dos alimentos – em exposição na festa final de ano letivo)