

2016-04-28 12:50:54

<http://justnews.pt/noticias/dia-nacional-da-luta-contra-a-obesidade-com-atividades-saudaveis-e-divertidas-para-toda-a-familia>



Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade com «atividades saudáveis para toda a família»

A ASCODI - Associação SALUS de Combate à Obesidade Desde a Infância, presidida por Mafalda Galvão Teles, vai assinalar novamente, dia 21 de maio, o Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade, com a realização de um evento, que decorrerá em Lisboa. A iniciativa inclui várias atividades para crianças e conta com o apoio e parceria de empresas e entidades, como a Nutri Ventures, Centro Hospitalar Lisboa Norte e NEDOSaúde - Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Obesidade. Tem ainda o apoio institucional da Câmara Municipal de Lisboa.

O OPENDAY SALUS terá lugar no Jardim da Estrela, junto ao coreto, entre as 10h00 e as 16h00, e será aberto a toda a comunidade, sendo a entrada live. O objetivo é que seja mais um contributo no sentido de "alertar a população portuguesa para a problemática da obesidade e promover estilos de vida saudáveis junto das famílias através de atividades que fomentem escolhas alimentares mais saudáveis e a prática regular de exercício físico".

Serão realizadas "atividades saudáveis e divertidas para toda a família" como aulas de dança e de zumba para crianças e para adultos, aula de yoga e um showcooking de cozinha saudável, que dará a oportunidade às pessoas de assistirem à execução de uma refeição simples e saudável, com indicação dos custos, preparativos e valor calórico.

Todas as pessoas interessadas poderão fazer várias avaliações da sua saúde, nomeadamente, do risco nutricional "através da medição do peso, do perímetro da cintura e avaliação da composição corporal", da aptidão cardiorespiratória, níveis de atividade física e comportamentos sedentários e rasteiros "ao fator de risco de estilo/qualidade de vida em que a pessoa se encontra". Estará também disponível a avaliação da presença de lesões musculoesqueléticas e do risco de diabetes.

Estes rastreios de saúde, bem como atividades lúdicas para crianças, jogos pedagógicos, atividades de expressão plástica, pinturas faciais, e insufláveis estarão disponíveis ao longo de todo o evento.

Para mais informação: geral@salus.pt

OPEN DAY
JARDIM DA ESTRELA
21 DE MAIO
DIA NACIONAL DA LUTA CONTRA A OBESIDADE

10:00	INÍCIO DOS RASTRINHOS E DAS ATIVIDADES
11:30	AULA DE ZUMBA (BY HOLMES PLACE)
14:30	SHOWCOOKING DE COZINHA SAUDÁVEL (BY CHEF NUNO QUEIROZ RIBEIRO)
15:30	AULA DE ZUMBA (BY HOLMES PLACE)
17:00	AULA DE YOGA (BY CLÁUDIO ALVES)
18:00	ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES

ASSOCIAÇÃO SALVS DE COMBATE À OBESIDADE DESDE A INFÂNCIA

Projeto SALVS

Com o objetivo de dar uma resposta ao crescimento da taxa de obesidade infantil e de adultos nas últimas décadas, foi criado o projeto SALVS. De acordo com Mafalda Galvão Teles, psicóloga clínica e presidente da Associação SALVS de Combate à Obesidade desde a Infância (ASCODI), este projeto visa a "promoção de estilos de vida saudáveis, desde os primeiros anos de vida da criança".

A associação é composta por uma equipa de especialistas nas áreas da Medicina, Nutrição, Psicologia e Fisiologia do Exercício, prevendo o desenvolvimento de várias atividades e estratégias junto dos cuidadores das crianças (pais, famílias, educadores de infância, auxiliares de ação educativa e professores). O intuito é que estes adultos saibam criar ambientes promotores de estilos de vida saudáveis nas crianças.



O projeto integra o Programa SALUS Escolas, que consiste na realização de ações de formação aos agentes educativos e principais cuidadores das crianças. “O nosso objetivo é fazer formações com um caráter multidisciplinar, envolvendo as áreas da Nutrição, Psicologia, Endocrinologia, Pediatria e Fisiologia do Exercício, de forma a dar estratégias adequadas aos cuidadores para promoverem estilos de vida saudáveis nas crianças em casa e em contexto escolar”, adianta Mafalda Galvão Teles.

Segundo a psicóloga clínica, estas formações focam-se no “tipo de alimentação e atividade física que as crianças devem ter nas diferentes fases de desenvolvimento”.