



ÉVORA
Câmara Municipal



ACES
ALENTEJO CENTRAL
Associação Regional de Saúde de Alentejo

Unidade
Cidades
Comunidade
Évora



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
ESCOLA DE SAÚDE
E DESENVOLVIMENTO HUMANO

PES

EM MOVIMENTO

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

PES EM MOVIMENTO – PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE **é uma iniciativa para a promoção da saúde** destinado a crianças do 1º e 2º ciclo, desenvolvida pelo Município de Évora em conjunto com a Administração Regional de Saúde, a Universidade de Évora, e as Escolas.

A **obesidade** é uma **doença crónica** definida como excesso de gordura corporal acumulada, **que pode prejudicar a saúde**.

O excesso de peso, é um dos principais fatores de risco para a mortalidade e incapacidade.

O relatório mais recente da Organização Mundial da Saúde apresenta evidências relativas à influência dos aspetos comerciais da obesidade, aos desafios do marketing digital de alimentos e dos ambientes alimentares digitais, bem como à associação ao risco de cancro.

Das várias abordagens para combater, tratar e gerir o excesso de peso em crianças, adolescentes e adultos, estão as medidas fiscais – imposto especial de consumo sobre as bebidas açucaradas; as leis para a regulação do marketing alimentar dirigido a crianças; legislação sobre a oferta alimentar em diferentes espaços públicos, como escolas.

Objetivos PES em MOVIMENTO

- # Desenvolver com as famílias um programa de intervenção na promoção de hábitos de vida saudáveis, prevenindo o aparecimento de doenças crónicas.
- # Proporcionar o acompanhamento nutricional, psicológico, de higiene oral e cuidados de enfermagem, sem custos associados.
- # Promover a prática de atividade física regular.
- # Aumentar a Literacia para a saúde.

Onde e como posso inscrever o/a meu/minha educando/a?

- # Por Email aos serviços de juventude e desporto.
cme.djd@cm-evora.pt, ou através de pré inscrição do QRcode
- # Inscrições gratuitas, limitadas a 22 vagas por grupo.
- # Prioridade a crianças com excesso de peso.



Sessões e horários

- # 4 sessões por semana incluindo aos sábados, em horários definidos.

Equipa Técnica

- # Professores de educação física dos serviços da CME Juventude e Desporto.
- # Professores da Universidade de Évora.
- # Profissionais de Saúde, enfermeira, psicóloga, nutricionista, higienista oral.