

INTRODUÇÃO

Populações com bom nível de saúde, são aquelas em que os seus elementos são encorajados a melhorar os seus estilos de vida, adquirindo hábitos de alimentação saudável, aumentando a prática de exercício físico, diminuindo o consumo de substâncias nocivas e utilizando adequadamente os serviços de saúde.

Todos os recursos da comunidade escolas, empresas, autarquias, instituições de apoio a idosos, instituições de solidariedade social, organizações não governamentais, instituições desportivas e culturais, paróquias, serviços de saúde e todos aqueles que trabalham em prol da comunidade são elementos chave para informar e mobilizar os cidadãos na aquisição de hábitos de vida saudáveis e assim melhorarmos o nível de saúde da nossa comunidade.



A mudança é um
trabalho de todos

Quais são as principais causas de morte e de doença evitáveis na nossa comunidade?

- Doenças Cardiovasculares
- Diabetes Mellitus
- Cancro da Mama
- Cancro do Digestivo (estômago e intestino)
- Doenças Respiratórias
- Infecção por VIH-Sida

Quais São os Principais Factores de Risco Associados ao aparecimento destas Doenças?

- Excesso de consumo de sal na alimentação
- Ausência de prática de actividade física
- Alimentação com baixo consumo de frutas e vegetais e excesso de gorduras e açúcares.
- Consumo excessivo de álcool
- Número excessivo de fumadores
- Comportamentos sexuais não responsáveis
- Atraso no diagnóstico precoce de hipertensão arterial, cancro da mama, cancro digestivo, Diabetes Mellitus e Infecção por VIH Sida.

O que é que podemos fazer?

DIVULGAR, ATUAR E MOTIVAR

"CAIXA DE FERRAMENTAS" Nº6 AUMENTAR O CONSUMO DE HORTOFRUTÍCOLAS

Conteúdo

A	Material didático Contém um diapositivo sobre "Como aumentar o consume de hortofrutícolas" que pode ser usado para dinamização de conversas informais; Bingo dos hortícolas – para dinamizar atividades com as crianças.
B	Brochuras: 5 ao dia - Mercado abastecedor da região de Évora; Benefícios do consumo de fruta e legumes; Sopas; Hortas Urbanas - Associação Portuguesa dos Nutricionistas; livrinho de atividades 5 ao dia - Mercado abastecedor da região de Lisboa; Frutas, legumes e hortaliças - Direção Geral de Saúde.
C	Folheto "Como aumentar o consume de hortofrutícolas"
D	Sugestões de intervenção
E	Sítios de consulta