

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, ACTUAR E MOTIVAR

"CAIXA DE FERRAMENTAS" Nº 2 – AUMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA

Conteúdo

A

Material Didático

Contém três séries de diapositivos sobre "Orientações para a atividade física", "Aumento da atividade física na infância e adolescência" e "Aumento da atividade física nos idosos"

B

Brochuras

"Exercício sem risco para lá dos sessenta" – Direção Geral de Saúde
"Plano Nacional de Atividade Física" – Instituto do Desporto de Portugal

C

Folhetos/Cartaz

"A atividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar" – Direção Geral de Saúde, folheto
"Dê Ritmo ao seu Trabalho" - folheto
"Faz exercício suficiente?" - Cartaz
"Pirâmide de exercício físico" – Cartaz

D

Sugestões de Intervenção

E

Sítios de consulta