

Projeto – Feira da Saúde

Pertinência

Reportando o projeto a uma breve justificação teórica, é certo que a ausência de informação incapacita e/ou dificulta a tomada de decisão, daí a importância da abordagem da educação para a saúde. A informação é uma ferramenta muito utilizada no âmbito da educação para a saúde, e é muitas vezes essencial para as decisões relativas à saúde, todavia essa informação é necessária mas não suficiente para encorajar comportamentos saudáveis. Neste sentido, a pertinência deste projeto justifica-se pelo facto do tema da inatividade física e do sedentarismo ser um aspeto que afeta cada vez mais a sociedade moderna. Nos tempos que correm a importância da prática regular de atividade física e manutenção de um estilo de vida saudável, tomam um papel relevante na qualidade de vida das pessoas em todas as idades, pois entre muitos benefícios, ajuda a prevenir o aparecimento de certas doenças.

Objetivos

Os objetivos propostos para esta atividade são:

- Avaliar a saúde da comunidade em geral
- Divulgar conhecimento que permita à população adoptar uma mentalidade crítica e responsabilização sobre a gestão da própria saúde
- Promover a importância de ser ativo e de ter uma boa alimentação
- Valorizar e promover a prática de atividade física regular como medida preventiva de riscos para a saúde.

Contexto

Pretende-se que a “Feira da Saúde” seja uma ação dedicada ao rastreio da saúde da comunidade mariense, nomeadamente: pressão arterial, glicémia, colesterol, percentagem de massa gorda e peso; à sensibilização para uma alimentação saudável; e à sensibilização para a prática de atividade física, através do ensino de exercícios que as pessoas possam realizar sem supervisão de um especialista de atividade física (“Street Gym”).

Projeto – Feira da Saúde

O local selecionado para a realização das atividades foi o **jardim municipal**, e o horário predominante, entre as **20h30 e as 23h30**. Estas opções devem-se ao facto de ser um local de passagem da maior parte das pessoas que adere ao “Dia das Montras”, e a hora onde existe maior afluência das pessoas na visita às montras. Desta forma, pretende-se que a mensagem chegue a um maior número de pessoas.

Intervenientes

Intervenientes	Funções
Aléxio Puim	Gestão e colaboração na atividade (<i>Street Gym</i>)
3 colaboradores do Centro de Saúde de Vila do Porto	<u>2 enfermeiras</u> (Rastreios: pressão arterial, glicémia, colesterol) e <u>1 nutricionista</u> (Rastreio: Peso, % de massa gorda e sensibilização para uma alimentação saudável e esclarecimento de dúvidas)
1 Colaborador do Ginásio Akrobat	<u>1 professor e/ou Instrutor</u> (Rastreio: Peso, % de massa gorda, e sensibilização para a prática de atividade física através do <i>Street Gym</i>)
1 Colaborador do Ginásio Pico Alto	<u>1 professor e/ou Instrutor</u> (Rastreio: Peso, % de massa gorda, e sensibilização para a prática de atividade física através do <i>Street Gym</i>)

Parceiros

Entidade	Recurso
Unidade de Saúde de Santa Maria	2 enfermeiras e 1 nutricionista
Ginásio Akrobat	1 professor e/ou Instrutor
Ginásio Pico Alto	1 professor e/ou Instrutor



Projeto – Feira da Saúde

Disposição

Enfermeiras

Nutricionista

Instrutores

Street Gym