



## **Projeto – “perde PESO, ganha SAÚDE”**

### **Pertinência**

A obesidade tem sido descrita como um importante problema de saúde pública da atualidade e vem ganhando destaque no cenário epidemiológico mundial, presente em idades cada vez mais precoces, sendo a sua causa de origem multifatorial. O aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade em idades cada vez mais precoces tem despertado a preocupação de investigadores e profissionais da área da saúde, devido às consequências do excesso de peso, tais como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes, hiperlipidemias, entre outras (Johnson et al., 2009).

A obesidade nos adolescentes resulta do desequilíbrio entre a atividade física reduzida e o excesso de consumo alimentar. Neste sentido, o tratamento da obesidade deve objetivar modificar hábitos alimentares e o estilo de vida do adolescente. Várias estratégias têm sido utilizadas para favorecer as mudanças de hábitos alimentares e o estilo de vida do adolescente, inclusive com o envolvimento da família.

### **Objetivos**

Os objetivos propostos para este programa são:

- Avaliar a saúde dos participantes
- Fornecer assistência aos jovens com excesso de peso ou obesidade
- Educar os jovens, de forma a emancipá-los num estilo de vida saudável
- Promover a importância de ser ativo e de ter uma boa alimentação
- Fomentar o gosto pela prática de atividade física e uma alimentação saudável
- Desenvolver comportamentos de cooperação, solidariedade, espírito de equipa e autonomia
- Promover a consciencialização nos participantes e na população mariense que a obesidade pode ser tratada
- Sensibilizar os marienses a optar por um estilo de vida mais saudável

## Projeto – “perde PESO, ganha SAÚDE”

### Contexto

O programa “**Perde Peso, Ganha Saúde**” é um projeto piloto, que tem como objetivo abranger 8 jovens (4 rapazes e 4 raparigas), com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, sinalizados, pela Unidade de Saúde de Ilha de Santa Maria, como tendo excesso de peso ou obesidade.

O acompanhamento dos jovens decorrerá nos meses de janeiro e fevereiro de 2013.

### Parceiros

Entidade	Recurso
Unidade de Saúde de Ilha de Santa Maria	1 psicólogo
	1 enfermeiro
	1 nutricionista
Ginásio Akrobat	1 professor e/ou Instrutor

### Calendário semanal dos participantes

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ªfeira	sábado	domingo
Treino no ginásio	Treino na piscina	- Nutricionista - Psicóloga - Enfermeira	Treino pavilhão/ exterior	Treino no ginásio	Treino autónomo	Descanso