

Escola de Verão ensina a comer de forma saudável

Férias 30 crianças dos seis aos 12 anos, alguns com excesso de peso ou obesidade, participam em Coimbra num campo de férias onde o divertimento anda de mãos dadas com a saúde

Andrea Trindade

Há muitas actividades ao ar livre, exercício físico, passeios em jardins, “descobertas” científicas, visitas a museus, jogos e até magia. Não vale ficar sentado sem fazer nada ou agarado a equipamentos electrónicos. Para retemperar forças, só alimentos e bebidas saudáveis. Estão expressamente proibidas bolachas, batatas fritas, sumos, doces e outras “gordices”. Promover bons hábitos alimentares e de actividade física nas crianças e jovens é o grande objectivo de mais uma edição da Escola de Verão - Exercício Físico, Alimentação, Saúde, que decorre de 8 a 19 de Julho, em Coimbra.

Os participantes são cerca de 30 crianças, com idades entre os seis e os 12 anos, todas referenciadas pela Consulta de Obesidade do Centro de Saúde Norton de Matos. Nem todas têm problemas de obesidade ou excesso de peso, mas todas carecem de sensibilização para bons hábitos alimentares e de exercício físico, como explicaram ontem, em conferência de



Marina Montezuma e Ana Carvalhas apresentaram programa

imprensa, a nutricionista Ana Carvalhas e Marina Montezuma, professora da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), responsáveis pelo projecto.

Logo nos primeiros dias da Escola de Verão e depois no último dia, são feitas as avaliações antropométricas (peso, altura, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda, etc.) dos participantes, com o objectivo de medir o impacto das novas escolhas alimentares e da actividade física realizada. Marina Montezuma sublinhou a importância destes

dados para trabalhos de investigação da ESEnFC e da Escola Superior de Tecnologias de Saúde de Coimbra. É, aliás, destas duas instituições que, entre recém-licenciados e finalistas, vêm os monitores deste campo de férias.

Este ano em parceria com o Rómulo - Centro de Ciência Viva, a Escola de Verão compreende uma primeira semana de actividades nos laboratórios do Departamento de Física da Universidade de Coimbra, visitas ao Museu da Ciência, ao Jardim Botânico e ao Museu Machado de Castro.

Mais activa, a segunda semana tem como palco principal o Parque Verde na margem esquerda do Mondego. Todos os dias há stand up paddle, os internos de Medicina Geral e Familiar do Centro de Saúde Norton de Matos vêm fazer jogos, a PSP ensinar sobre prevenção rodoviária e Telmo Melo traz magia à beira rio. Pelo meio ainda há uma visita ao Museu da Água, mindfulness e yoga em família. Os custos para as famílias rondam os 30 euros por semana e por criança.

Os almoços dos participantes têm lugar nas cantinas da Faculdade de Química e da Faculdade de Desporto. Há um almoço partilhado e com a família para que as “dicas” saudáveis abranjam o agregado e os lanches de miúdos e graúdos são “monitorizados”. «Não pode haver iogurtes com açúcar, sumos, batata frita de pacote ou bolachas. Com leite branco, iogurte natural, fruta, legumes, flocos de aveia, pão e água podem fazer-se lanches saborosos e saudáveis», refere Ana Carvalhas.

ACES conta apenas cinco nutricionistas

Sendo o excesso de peso e a obesidade infantil um problema grave no nosso país, este programa é, como admitiu Ana Carvalhas, apenas um contributo para uma mudança efectiva. «Esperamos que seja agarrado por outros colegas e replicado noutros locais da região e no país. O problema é que há poucos nutricionistas nos cuidados de saúde primários», referiu, notando que em todo o Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) do Baixo Mondego, além de si própria apenas existem mais quatro nutricionistas. «O ideal era haver um nutricionista por centro de saúde», defendeu, notando que assim seria possível desenvolver projectos virados para a comunidade em geral. Escola de Verão- Exercício, Alimentação, Saúde é um projeto de intervenção comunitária regional contra a obesidade infantil coordenado pela Administração Regional de Saúde do Centro e pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, com a colaboração da Escola Superior Agrária de Coimbra e, este ano do Coimbra Stand Up Paddle, inserindo-se na área de promoção da Saúde Mental/Alimentação Saudável/Actividade Física. Integra ainda o Programa de Alimentação Saudável da Direcção-Geral de Saúde.

15 dias depois já há perda de massa gorda



Esta será a 6.ª edição da Escola de Verão, iniciada em 2013, e todos os anos têm havido resultados dignos de registo. Segundo Ana Carvalhas, ao fim dos 15 dias de actividades, em todos os campos de férias, as crianças participantes apresentavam perda de massa gorda. Além das “receitas” e regras que aprenderam - «percebem que podem fazer lanches saudáveis com iogurte natural e fruta -, as crianças levaram para casa material informativo. «Acredito que mudamos muitos comportamentos», diz

APP A PREVIDÊNCIA PORTUGUESA Associação Mutualista

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA CONVOCATÓRIA

Nos termos e para os efeitos do disposto no n.º 1 do Artº 80.º, do Código das Associações Mutualistas (Anexo ao Decreto-Lei n.º 59/2018, de 2 de agosto), convocam-se os Associados d' A Previdência Portuguesa - Associação Mutualista a reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, a realizar no próximo dia **30 de julho de 2019, às 20h00**, nas instalações da "Casa da Mutualidade d' A Previdência Portuguesa", sita na Rua Dr. Manuel Rodrigues, n.º 5, 3000-258 em Coimbra com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto 1 - Deliberar sobre a Proposta do Conselho de Administração relativa às alterações aos Estatutos, impostas pelo Código das Associações Mutualistas;

Ponto 2 - Deliberar sobre a Proposta do Conselho de Administração relativa à Aquisição de um Terreno Urbano para Construção, no Lugar de Pontão/Eiras de Baixo, Santa Maria da Feira.

Nos termos conjugados do n.º 1 do Artº 84.º, do Código das Associações Mutualistas e do n.º 3 do Artº 69.º dos Estatutos d' APP, a Assembleia Geral reúne à hora marcada na convocatória se estiverem presentes mais de dois terços dos Associados com direito de voto. Não se verificando o quórum indicado, fica desde já convocada a Assembleia Geral, em segunda convocatória, para o dia **20 de agosto de 2019, às 20h00**, que se realizará com qualquer número de presenças.

Os documentos aludidos na presente convocatória estão disponíveis para consulta na Sede d' A Previdência Portuguesa - Associação Mutualista sita na Rua da Sofia, n.º 193, 3000-391 em Coimbra e no site d'APP (<https://www.aprevidenciaportuguesa.pt/instituicao/informacoes>) nos termos do n.º 6 do artigo 81.º do Código das Associações Mutualistas. Coimbra, 26 de junho de 2019

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
Luís Filipe Garrido Pais de Sousa, Dr.
(Luís Filipe Garrido Pais de Sousa, Dr.)

(Diário de Coimbra, n.º 30.322 de 28-06-19)

Festa Casaense

Complexo Desportivo Casaense

29 JUNHO 2019

Encerramento Época 2018/19

20H30

Festival de Sopas 18H

Artistas Convidados 22H

SAUL COME E METE

DJ DC

MICHEL

PORAKASO - VESTUÁRIO E BRINDES

Diário de Coimbra

SEGURANÇA SOCIAL

LICENCIAMENTO DO FUNCIONAMENTO DO ESTABELECIMENTO DE APOIO SOCIAL

1 LICENÇA DE FUNCIONAMENTO

Licença n.º 4 | 2019 | Centro Distrital de Coimbra

Substitui a licença n.º 11 | 2017

2 IDENTIFICAÇÃO DO ESTABELECIMENTO

Denominação do estabelecimento: Complexo Desportivo Casaense

Localização do estabelecimento: Rua da Infância, D. Maria II, Edif. T1, 3000-258 Coimbra

Localidade: Coimbra

Código postal: 30030-330 | Coimbra

Distrito: Coimbra | Concelho: Coimbra | Freguesia: Santo António dos Olivais

Telemóvel/ Telefone: 239705529 | Fax: _____ | E-mail: caspaec@caspaec.pt

3 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE GESTORA

Nome completo: Centro de Apoio Social de Pais de Amis da Associação Mutualista

Morada: Rua da Infância, D. Maria II, Edif. T1, 3000-258 Coimbra

Localidade: Coimbra

Código postal: 30030-330 | Coimbra

4 RESPOSTA SOCIAL A DESENVOLVER NO ESTABELECIMENTO

Apoio Domiciliário (serviços Administrativos): _____

5 CAPACIDADE MÁXIMA

O estabelecimento pode abranger o número máximo de: 30 (trinta utentes) | utentes (por estadia)

6 EMISSÃO

2019.06.16

[Assinatura]

(1) Entidade ao abrigo do Decreto-Lei n.º 64/2007, de 14 março, alterado e republicado pelo Decreto-Lei n.º 101/2014, de 4 de março. Os dados pessoais apresentados serão objeto de tratamento pelos serviços competentes da Segurança Social (Instituto da Segurança Social, I.P., Instituto da Segurança Social de Açores, I.P.A. e Instituto de Segurança Social de Madeira, I.P.A.M.) para os fins a que se destina o presente formulário e serão conservados pelo prazo estatutariamente necessário à prossecução desses fins. Os referidos Serviços da Segurança Social, comprometem-se a proteger os seus dados pessoais e a cumprir as suas obrigações no âmbito da proteção de dados. Para mais informações sobre a proteção de dados, consulte o portal da Segurança Social em www.ssg-social.pt. As falsas declarações são punidas nos termos da lei. Mos, AS 82/2018 - DGSS (Página 1 de 1) versão www.ssg-social.pt (Diário de Coimbra, n.º 30.322 de 28-06-19)