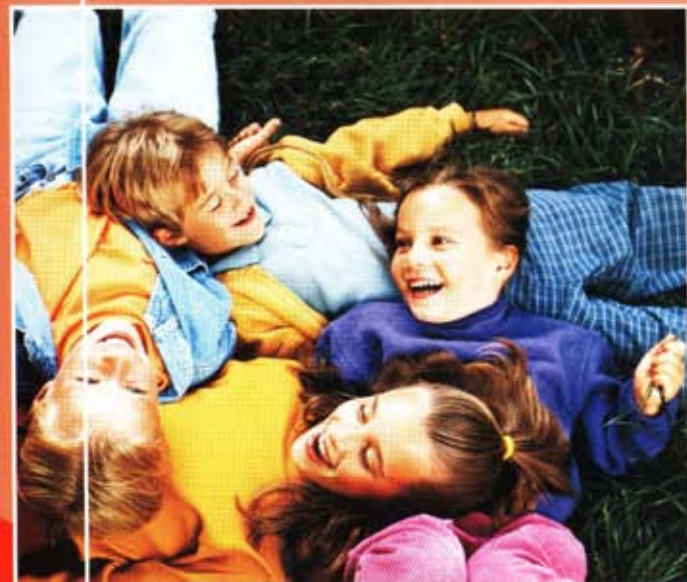


# Estratégias de Prevenção

- Ensino em nutrição para obtenção de saúde
- Existência de Serviços de Cantinas Escolares
- Actividade física. Possibilidade de adaptação de programas especiais de exercício físico para crianças com excesso de peso.
- A publicidade alimentar não saudável deve ser abolida.



fundação  
portuguesa de  
cardiologia



Organização

Fundação Portuguesa de Cardiologia  
Rua Joaquim António de Agular Nº 64, 2º Dto  
1070-153 Lisboa  
Telf.: 21 381 50 00  
email: [webgeral@fpcardiologia.pt](mailto:webgeral@fpcardiologia.pt)

 Abbott Laboratórios, Lda.

## Ajude a Prevenir

### Obesidade das Crianças



# Obesidade Infantil

A obesidade tem-se tornado, nos adultos, verdadeiras epidemias. É necessário que as estratégias de prevenção se iniciem nas escolas, porque, infelizmente, a obesidade infantil constitui, hoje em dia, realidade, que em estudo nacional aponta para incidência da ordem dos 20%.

Tanto em casa, como na escola, pode-se providenciar, no sentido de evitar a obesidade na criança, problema grave, que tende a agudizar-se.



Começaram já os profissionais de saúde a analisar quais os erros alimentares, que as crianças mais frequentemente cometem.

# Alertar todos

Os professores, com maior influência sobre crianças e suas famílias, em conjunto com estes e com os profissionais de saúde, terão que alertar todos: educadores; familiares e; as crianças para os perigos que tal tipo de nutrição pode acarretar, e, terão ainda que os ensinar a modificarem os seus hábitos de alimentação nefastos, de modo a convertê-los em alimentação saudável (boa para a saúde).

# Proteger, Identificar e Ajudar

Pais, educadores, profissionais de saúde encontram-se em situação privilegiada para protegerem e identificarem crianças que, embora sejam ainda saudáveis, podem correr risco de aumentarem excessivamente o seu peso, ou tornarem-se em verdadeiros obesos, com os potenciais riscos que a obesidade acarreta.



Devem ainda esses responsáveis ajudá-las a combater o sedentarismo, aconselhando as crianças, que passam muito tempo em frente da televisão ou do computador, a praticar actividade física regular.

# As acções de formação essenciais compreendem deste modo:

- Ensino em nutrição para obtenção de saúde. Consiste em divulgar mensagens correctas, sobre o que se entende e como se selecciona a alimentação saudável.
- Existência de Serviços de Cantinas Escolares. Nestas, os alimentos que se servem devem ser de grande qualidade nutricional. Não devem existir máquinas para venda de doces, de chocolates, de refrigerantes, de sandes. Os alimentos a incluir nestas máquinas terão que ser bem seleccionados.
- Actividade física. Outra acção primordial a desenvolver em todas as escolas consiste na prática adequada de actividade física durante o recreio e na possibilidade de adaptação de programas especiais de exercício físico para crianças com excesso de peso.