

**OEIRAS ESTIMULA HÁBITOS SAUDÁVEIS**

Aulas para prevenir obesidade

Proporcionar soluções e recursos práticos a todos os que pretendem perder peso, prevenir a obesidade ou ajudar terceiros na obtenção e manutenção de um peso saudável são os principais objectivos do Programa Peso Comunitário, promovido pela Faculdade de Motricidade Humana.

A iniciativa, que terá o apoio da Câmara Municipal de Oeiras, vai permitir à população participar em sessões de esclarecimento e adquirir informações importantes acerca da prevenção da obesidade.

Este será o maior programa co-

munitário de tratamento e prevenção da obesidade realizado em Portugal, gratuito e destinado a pessoas adultas com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, a desenvolver em horário pós-laboral. Ao todo serão 15 as sessões de esclarecimento, de 90 minutos cada, que terão como principais objectivos promover a prática de actividade física regular, fomentar a adopção de hábitos alimentares saudáveis e reduzir e prevenir a obesidade em adultos.

As sessões serão conduzidas por uma equipa multidisciplinar de especialistas em obesidade. ●