



Programa de Actividades

Dia Nacional de Luta contra a Obesidade

**22 de Maio de 2004 - Parque das Nações
no
Rossio dos Olivais**

Lisboa, 07 de Maio de 2004



INTRODUÇÃO

A ADEXO é uma associação que tem como principais objectivos a defesa e representação dos doentes obesos e ex-obesos e a divulgação dos problemas relacionados com a Obesidade, com vista à aceitação da mesma como doença.

Pretendemos com este projecto de âmbito nacional garantir apoio aos doentes obesos e ex-obesos para a compreensão e resolução dos seus problemas, através da divulgação e desenvolvimento de acções de sensibilização e programas educativos na área da Obesidade e das doenças relacionadas.

A ADEXO pretende assim de instituir o **Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade**, o qual será assinalado pela primeira vez no próximo dia **22 de Maio de 2004**, com um conjunto de actividades diversificado e que irá decorrer no **Parque das Nações**, em Lisboa.

Durante este dia, a ADEXO propõe-se realizar diversas actividades pedagógicas e de sensibilização, que chamem a atenção para a doença grave que é a Obesidade e que conduzam a uma melhoria dos hábitos alimentares e físicos junto da população portuguesa.

O **Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade** tem como missão mudar a forma como as pessoas encaram as dietas e a necessidade de perder peso. A maior parte das pessoas ainda encara a perda de peso como um problema do foro estético e continuam a aderir às dietas rápidas que prometem soluções eficazes num curto espaço de tempo.

Para os cerca de 4 milhões de pessoas com excesso de peso que existem em Portugal, dos quais aproximadamente 1 milhão são obesos declarados e cerca de 380.000 são Super-Obesos, a perda de peso não é importante apenas para que possam adquirir a figura ideal a curto prazo, mas sim para melhorar a sua qualidade de vida a longo prazo, através de tratamentos realistas e equilibrados.

A Organização Mundial de Saúde reconhece a Obesidade como problema de saúde pública e apresenta-a como um dos 10 factores de risco para a saúde global.

Ser obeso, bem como as consequências negativas que daí resultam, é neste momento tão comum que ultrapassou as preocupações tradicionais da saúde pública, tais como a subnutrição e as doenças infecciosas, tornando-se numa das principais causas de doença.

Esta Campanha pretende assim funcionar como alerta à população e ao poder político aos médicos e em especial ao doente obeso:

- ❖ Educar as pessoas sobre os riscos para a saúde associados à Obesidade
- ❖ Destacar a importância do acompanhamento médico especializado no tratamento da Obesidade
- ❖ Alertar o Ministério para os custos que, a curto prazo teremos, se não se iniciar o seu tratamento em todas as frentes
- ❖ Ensinar as pessoas a ter uma alimentação mais equilibrada e saudável
- ❖ Sensibilizar o médico de família para a indução da doença e seu tratamento em vez dos actuais tratamentos sazonais.
- ❖ Alertar os adultos para o problema crescente da Obesidade Infantil e limitar as campanhas que apelam para a alimentação de menor qualidade, a troca de brinquedos e com graves consequências no futuro dessas crianças e da saúde pública nacional.
- ❖ Criar hábitos de lazer mais saudáveis e ligados a actividades físicas

A melhor maneira de evitar as doenças relacionadas com a Obesidade é manter o peso dentro dos seus limites normais. Para quem tem sobrecarga ponderal ou Obesidade, a baixa de peso poderá ser feita de modo a conseguir perdas da ordem de 5 a 10% do peso inicial, dado que, a maioria das vezes, são suficientes para melhorar muitos dos problemas relacionados com esta doença.

A ADEXO visa assim mudar o entendimento da população em geral sobre a Obesidade, demonstrando que é um problema sério de saúde e um dos principais factores que contribui para o desenvolvimento de outras doenças graves como o Cancro, a Diabetes, o Enfarte Cardíaco e a Hipertensão.

PARCEIROS A CONSIDERAR

Em virtude de este ser um projecto de grande envergadura que requer elevados meios técnicos, financeiros, logísticos na sua preparação, a ADEXO gostaria de poder estabelecer parcerias com terceiras entidades, públicas ou privadas, por forma a poder garantir a qualidade e dimensão deste projecto e assegurar ao mesmo tempo, a participação efectiva de toda a comunidade médica, científica, académica, e também, dos meios políticos e empresariais.

Citamos, a título de exemplo possíveis parceiros que pretendemos envolver neste projecto:

- ❖ Ministério da Saúde (Confirmado)
- ❖ Direcção Geral de Saúde (Confirmado)
- ❖ OMS/International Task Force for Obesity Mr. Neville Rigby (Confirmado)
- ❖ Latin American Obesity Task Force for Obesity in Brazil Dr Walmir Coutinho (Confirmado)
- ❖ Câmara Municipal de Lisboa (Confirmado)
- ❖ Parque EXPO (Já em parceria)
- ❖ Faculdade de Motricidade Humana (Confirmado com tenda)
- ❖ Ginásio Clube Português (Confirmado aula, passeio, cadeiras e mesas)
- ❖ Health Club Solinca (Confirmado aula e passeio)
- ❖ Fundação Portuguesa de Cardiologia (Confirmado rastreio e forum)
- ❖ Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (Confirmado com tenda e forum)
- ❖ Sociedade Portuguesa de Cirurgia da Obesidade (Confirmado com tenda e forum)
- ❖ Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (Confirmado só forum)
- ❖ Núcleo de Doenças do Comportamento Alimentar (Confirmado com tenda e forum)
- ❖ Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação (Contactado)
- ❖ Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo (Confirmado com tenda e forum)
- ❖ Sociedade Portuguesa de Cirurgia (Contactado)
- ❖ Faculdade de Farmácia - (Confirmado rastreio + 2 tunas)
- ❖ Cafés Delta (Confirmado máquina de café, café e utensilios, mesas e cadeiras)
- ❖ Confraria do Pão (Confirmado com tenda e forum)
- ❖ Casa do Azeite (Confirmado com tenda)
- ❖ Laboratório Roche (Confirmado com tenda)
- ❖ Abbott Laboratórios (Confirmado com tenda)
- ❖ Plastimed (Confirmado com tenda)
- ❖ Endotécnica (Confirmado com tenda)
- ❖ Medijope (Contactado)
- ❖ TejoBike (Já em parceria)
- ❖ Alloga (Confirmado, distribuição de publicidade)
- ❖ Alliance Unicheme (Confirmado, distribuição de publicidade)

Dia Nacional de Luta contra a Obesidade

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Lisboa, Parque das Nações

Actividades de Rua	Actividades em Tenda
9H00 Rastreio Obesidade (IMC e PC)	9H00 Abertura dos Stands de Exposição
9H00 Rastreio Cardiológico (Tensão e Colesterol)	11H00 Sessão de Abertura dos Fóruns de Debate (convidados - Ministro da Saúde, Secretário de Estado da Saúde, Governador Civil, Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Vereadores) * agenda em anexo
10H00 Início das Animação de Rua	12:30 Tuna Masculina de Farmácia
10H00-10H30 Oferta de balões	14H00 1º Fórum – “Obesidade: Riscos e Tratamentos” com a participação da, SPEO, SPCO (Tratamento Cirúrgico da Obesidade)
10H45 Aula de Ginástica de Manutenção (GCP- Ginásio Clube Português)	14h:30 Sessão de autografos do Livro da Prof Isabel do Carmo Espaço ADEXO
11H00 Livros e Pintura (Espaço Adexo)	15H00 2º Fórum – “Alimentação e Exercício Físico”, com a participação da APCNA, NDCA, FMH (Os Conselhos Práticos para o Aumento da Actividade Física)
11H30 Passeio pedonal até ao Oceanário (Ginásio Solinca)	15h:30 Sessão de autografos do Livro do Dr. João Breda Espaço ADEXO
12:45 Tuna Masculina de Farmácia	16H00 3º Fórum – Confraria do Pão (Séc. XXI: Saúde Pública ou Doença Pública?). ADEXO (A Saúde Pública, os Seguros, os Falsos Medicamentos e a Obesidade).
14H00 Passeio pedonal até à Torre Vasco da Gama (GCP)	16h:30 Sessão de autografos do Livro do Dr. Themudo Barata Espaço ADEXO
15H00 Tuna Feminina de Farmácia	
15H30 Aula de Ginástica de Manutenção Solinca	
16H00 Passeio de Bicicleta à zona Leste do Parque das Nações	



Associação de Doentes Obesos e Ex-obesos de Portugal

16H00 Livros e Pintura (Espaço Adexo)	17H00 4º Fórum – “A Obesidade, o aumento da Diabetes e das Doenças Coronárias”, com a participação da FPC, SPEDM, APDP
18H00 Encerramento das actividades	18H00 Encerramento À Capela Fado de Coimbra na tenda grande

NOTA: Ver planta da distribuição de actividades no local que se encontra em anexo.



AGENDA SESSÃO DE ABERTURA
Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade

Parque das Nações, 22 de Maio de 2004

- 11H00** **Boas Vindas**
Padre Mário Silva, Presidente da Adexo
- 11h05** **A Obesidade, as Instituições e o Doente**
Cte Carlos Oliveira Adexo – Delegação Sul
- 11h15** **A Obesidade no Mundo**
Neville Rigby, OMS/IASO - International Association for Study of Obesity
- 11h25** **Como é encarada a Obesidade no Brasil**
Dr. Walmir Coutinho, Latin American Obesity Task Force
- 11h35** **A Realidade Portuguesa**
Direcção Geral de Saúde
- 12h10** **Ministério da Saúde (Encerramento)**
- 12h25** **Tuna Masculina de Farmácia**
- 12h35** **Porto de Honra**