



A VIDA NÃO TEM PLANO B

Educação para a Saúde

Porto, 18.01.2019



Os três punhais

**Colaborar
com
as
Escolas
no
combate
contra
estas
pragas**



Diabetes

Hipertensão

Colesterol





OMS lista as 10 principais ameaças para a saúde em 2019

Doenças crónicas não transmissíveis

As doenças crónicas não transmissíveis, como **diabetes, cancro e doenças cardiovasculares**, são responsáveis por mais de 70% de todas as mortes no mundo – o equivalente a 41 milhões de pessoas.

Isso inclui 15 milhões de pessoas que morrem prematuramente (entre 30 e 69 anos), sendo que mais de 85% dessas mortes prematuras ocorrem em países de baixa e média renda.

A VIDA não tem plano B



Promoção do equilíbrio

- Alimentar
- Emocional



Ensinar a criar e produzir e não a consumir.

Evitar alimentos preparados e a doçaria

Relaxar na preparação das refeições e sobremesas

Promover a colaboração e a arte na família



A VIDA não tem plano B



Promoção do equilíbrio

- Financeiro, das famílias

Ensinar a produzir vegetais para sopas e saladas em ambiente citadino



Aeroporto de Chicago



A VIDA não tem plano B



Promoção do equilíbrio

Dos recursos das famílias

Criar conhecimento para gerar pequenas empresas



Ensine os seus filhos
a preparar em casa



A VIDA não tem plano B



Prevenção e Promoção da Saúde

Objectivos:

1. **Aumentar competências da população para:**
 - controlar melhor a sua saúde
 - evitar doenças
2. **Racionalizar recursos públicos**
3. **Reduzir despesas com a Saúde**

A VIDA não tem plano B



SOPA

dieta mediterrânea



Promoção da Saúde

Criar redes de mudança

ESCOLAS

como

INCUBADORAS

dos

**AGENTES da
MUDANÇA**

Sumos Naturais



Lanches e sobremesas





Contra a Hipertensão

Divulgação dos cuidados para
baixar a Tensão arterial

- Cortar ao sal
- Substituir o sal por ervas aromáticas
- Perder peso
- Deixar de fumar
- Reduzir o álcool
- Fazer exercício
- Tomar a medicação da Tensão Arterial



Contra a Diabetes

Palestras na escola

Mudar **hábitos alimentares**

Aumentar **exercício físico**

Controlar **o peso**

A Tensão alta aumenta o risco de **enfarte**, de **retinopatia diabética** e de **doença renal**



Contra a fome e avitaminoses

“A Árvore da minha Vida”

Local: ESCOLA

1. **PLANTAR árvores de frutos e horta** (complemento do ensino da botânica e da biologia)
2. Introdução à **Árvore Genealógica** (aulas)
3. Palestras sobre **as técnicas base de agricultura citadina**





Plantação de Pomares em Escolas

Parceria com o Rotary Club Porto Foz, que financiou o projecto

Escola Garcia de Orta

1º Pomar plantado em 2015

2º Pomar plantado em 2018

A VIDA não tem plano B



Escola Francisco Torrinha Porto

Início da Plantação em 2016

Gondomar :
Reunião com Câmara Municipal em 2016
Início da plantação para agendamento

A VIDA não tem plano B



Não escolhemos a família que temos

Não controlamos a **herança genética** que carregamos,
nem
a **susceptibilidade hereditária para as doenças...**

Mas...

Tu és o dono da tua Vida!

Faz as escolhas certas!

porque

A VIDA não tem plano B