



Prefeitura do Município de Caieiras

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

END.: R. FLÁVIO AUGUSTO DE MORAES, 80
CENTRO - CAIEIRAS - SÃO PAULO - CEP: 07700-600
TEL.: (11) 4442-7353
www.caieiras.sp.gov.br - saude@caieiras.sp.gov.br

DESAFIO PELA SAÚDE

FICHA DE INSCRIÇÃO

1. NOME: _____
2. IDADE: _____
3. SECRETARIA DE LOTAÇÃO: _____
4. SETOR DE TRABALHO: _____
5. TELEFONE CELULAR: _____
6. E-MAIL: _____
7. OBJETIVO: () PERDA DE PESO () HÁBITOS SAUDÁVEIS ()
OUTRO: _____
8. ESTILO DE VIDA: () ATIVO () SEDENTÁRIO
9. ESTOU CIENTE QUE O USO DE MEDICAMENTOS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES NÃO SÃO PERMITIDOS NO DESAFIO.

CAIEIRAS, _____ DE _____ DE 2019.



Ass: _____

Desafio pela Saúde Secretaria de Saúde de Caieiras

É um programa desenvolvido pela Secretaria Municipal de Saúde para promover o estilo de vida saudável através de incentivo à mudança de hábitos alimentares e prática de atividade física.

A obesidade é um problema que vem crescendo em grandes proporções entre as populações de diversos países nos últimos anos, sendo considerada atualmente uma epidemia global.

Junto à obesidade, estudos evidenciam o aparecimento de diversas complicações, sendo elas, doenças crônicas (como hipertensão arterial e diabetes mellitus), problemas cardiovasculares, dificuldades respiratórias, dermatológicas, endócrinas, neoplásicas, problemas emocionais, entre muitos outros.

Objetivo: Visando a promoção de saúde e prevenção de doenças, este programa desafia seus competidores a abandonarem o estilo de vida sedentário com a prática regular de atividades físicas, além de realizarem mudança de hábitos alimentares com redução do consumo de sódio, açúcar e gorduras, bem como incremento de frutas, verduras e legumes na dieta.

Método: Inscrição voluntária dos servidores para aderir ao programa com o compromisso de mudar hábitos de vida a fim de reduzir o peso corporal de maneira saudável.

O programa terá a duração de 03 (três meses) e todos os competidores serão pesados em 04 (quatro) momentos: Na data de início; após 30, 60 e 90 dias, quando será contabilizada perda de peso total.

Será ganhador o competidor que obtiver a maior perda percentual de peso corporal.

Público-Alvo: Servidores Municipais

Recomendações: Segundo a OMS, atividade física é qualquer movimento corporal produzido através dos músculos esqueléticos, incluindo gasto de energia. Pode-se citar a prática regular de atividade física como:

- 30 minutos diários de atividade física de intensidade leve ou moderada em cinco dias da semana, ou
- 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três ou mais dias da semana.

O Guia Alimentar do Ministério da Saúde recomenda 10 Passos para uma alimentação saudável:

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições.
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana.
5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos.
6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Proibições: Fica terminantemente proibido o consumo de medicamentos e suplementos alimentares.