

nº 3

Revista da

Saúde

Revista da Saúde – Edição da Câmara
Municipal de Viana do Alentejo
Distribuição Gratuita
Janeiro 2025

Publicação Propriedade da Câmara Municipal de Viana do Alentejo **Diretor** Luis Miguel Duarte **Coordenação** Helena Torrão e Ana Raquel Paulos **Colaboradores** Florbela Mocho Cabeças, João Mendes, Joana Neves, Tiago Cardoso, Gabriela Almeida, Augusto Santana de Brito, João Palmeiro, Ana Faleiro, Marília Rasquinho, João Fadista, Joaquim Alfacinha, Joana Santana de Brito, Filipa Lobato, Maria Helena Chora **Design e Paginação** Fora da Gaveta **Tiragem** 500 exemplares **Impressão** Gráfica Eborense – Évora

Editorial ... 3

Parcerias

Estudo RUN UP destaca desafios e resultados ... 4, 5

Movimenta-te pela tua saúde! ... 6

Pedestrianismo ou Caminhada ... 7

Natação para bebés ... 8

Saudinha da boa

Que saúde teremos amanhã? ... 9

Viana do Alentejo, uma hipótese de município digital ... 10

A Inteligência Artificial na Saúde ... 11

A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) ... 12

Como manter a nossa saúde músculo-esquelética no trabalho ... 13

Saber Comer

Alimentação Sustentável ... 14

Solo e clima definem a qualidade do azeite ... 15, 16, 17

Saber Beber

Beber é top! Só que não ... 18, 19

Saúde Mental

Vilão ou Super-herói? Influência das tecnologias no desenvolvimento infantil ... 20, 21

Meditação ... 22

Mãos à obra!

Atividade de estimulação cognitiva ... 23

A recolha seletiva
Porta-a-Porta

**Chegou a Viana
do Alentejo!**

Para promover uma maior adesão da população à reciclagem, a Câmara Municipal de Viana do Alentejo aposta agora na implementação de um projeto de recolha seletiva Porta-a-Porta, em estreita parceria com a AMICAL - Associação de Municípios do Alentejo Central - e em conjunto com outros municípios vizinhos (Vidigueira, Portel e Óbata) e tem como principal objetivo aumentar os resíduos recolhidos seletivamente.



Respostas da Sopa de Letras – contra capa

9. 19 A – Horizontal: Grândola Vila Morena
8. C 18 – Horizontal: Marcello Caetano
7. B 8 – Vertical: Cravo
6. K 4 – Horizontal: Oscar
5. N 12 – Diagonal: PIDE
4. T 15 – Horizontal: Monte do Sobral (Alcáçovas)
3. D 1 – Diagonal: Quarenta e Oito (48)
- Paulo de Carvalho)
2. F 16 – Vertical: Depois do Adeus (canção de
1. G 17 – Vertical: (Capitão) Salgueiro Maia

Estudo RUN UP

Destaca desafios e resultados sobre o estado de saúde das crianças do concelho de Viana do Alentejo

A equipa de investigadores do projeto RUN UP, liderada pela Professora Gabriela Almeida, do Departamento de Desporto e Saúde da Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, realizou em junho uma visita às escolas do Agrupamento de Viana do Alentejo – Viana do Alentejo, Alcáçovas e Aguiar, com o objetivo de avaliar as crianças.

Este estudo, desenvolvido em parceria com o Município de Viana do Alentejo e a Administração Regional de Saúde (ARS), tem como objetivo caracterizar o

estado nutricional, a competência motora, a atividade física, o tempo de sono, o tempo de exposição a ecrãs, a aptidão física relacionada à saúde e a saúde mental das crianças. Para além das avaliações feitas às crianças em contexto escolar, os pais também participaram, respondendo a questionários que complementaram a análise dos resultados.

Das 185 crianças recrutadas nas escolas de Viana do Alentejo, Aguiar e Alcáçovas, 95 aceitaram participar

no RUN UP Study, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento sobre o bem-estar infantil na região.

Os resultados do estudo RUN UP revelam preocupantes indicadores de saúde entre as crianças avaliadas. Com base nos critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de excesso de peso, incluindo obesidade, atingiu 27%. Os percentis de competência motora também são alarmantes, com uma média de apenas 40.

Unraveling the role of nutritional status on real and perceived motor competence and physical activity among Portuguese children: an interdisciplinary cross-sectional study

Run Up Study

Motor Competence and Nutritional Status in Childhood

Em relação ao tempo diário de brincadeiras ativas, 43% das crianças não atingem as 2 horas recomendadas pela Academia Americana de Pediatria durante a semana, e 20% não cumprem estas recomendações aos fins de semana.

Quanto aos hábitos de sono, 21% das crianças dormem menos do que as 9 a 12 horas recomendadas por noite nos dias da semana, e 5% dormem menos do que o recomendado durante o fim de semana. O tempo excessivo em frente a ecrãs é outro fator alarmante: 58% das crianças passam mais de 1 hora diária em frente a dispositivos eletrónicos, e 10% ultrapassam as 3 horas

por dia. No que diz respeito ao desenvolvimento socioemocional, 22% das crianças apresentaram resultados clínicos desfavoráveis, com "Problemas com os Colegas" e "Problemas Emocionais" a destacarem-se como as áreas de maior prevalência de dificuldades.

O projeto RUN UP foi financiado pelo Comprehensive Health Research Centre (CHRC), por fundos nacionais através da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UIDB/04923/2020. ●

Mais informações em: <https://www.runup.uevora.pt> e <https://www.chrc.pt/en/communication/articles/the-run-up-project-evaluated-the-nutritional-status-motor-competence-and-physical-fitness-of-more-than-900-children-from-alentejo-s-schools>



Gabriela Almeida
(Investigadora Principal do projeto)