



Índice

Editorial	1
Casa da Torre	
<i>Cimentada na solidariedade.</i>	2
<i>O passado pensado</i>	9
Obesidade Infantil	
<i>Como evitar que as crianças tenham peso a mais</i>	12
Quem Somos? Onde Estamos?	15

Editorial

Ponderar é medir. Medir para decidir.

William Petty, Professor na Universidade de Oxford, morreu em 1687.

Porém a 7 de Novembro de 1690 seu filho, o Conde de Shelburne, entregava solenemente ao rei Guilherme III, novo Rei de Inglaterra, o manuscrito em que seu pai se propunha demonstrar, de forma inequívoca e incontestável, que a Inglaterra era uma nação poderosa, segura e com meios para impulsionar o «Comércio de todo o Mundo Comercial».

William Petty estava tão seguro do seu método que ousou oferecer ao Rei afirmações tão precisas quanto aquela pela qual assegurava «Que a décima parte de toda a despesa dos súbditos do Rei de Inglaterra é suficiente para manter cem mil a pé, trinta mil a cavalo e quarenta mil homens do mar e para enfrentar todas as outras despesas do Governo: quer ordinárias quer extraordinárias se a mesma fosse regularmente taxada e angariada».

O homem que foi capaz de um olhar tão preciso e audacioso sobre a sociedade inglesa de então deixou explicado o seu método: «O método que adopto ainda não é muito comum; pois, em vez de usar apenas palavras

comparativas e superlativas, e argumentos intelectuais, adoptei o rumo (como Espécie da Aritmética Política para a qual há muito aponto) de me exprimir com base no Número, Peso ou Medida; de usar apenas Argumentos de Razão e considerar apenas aquelas causas que tenham fundamentos na Natureza; deixando à consideração de outros aquelas que dependem de resoluções, opiniões, apetites e paixões de homens particulares».

Há mais de trezentos anos um homem sábio alertava para a imperiosidade da quantificação, do número, peso ou medida, para fundamentar a decisão.

Seja qual for o nível em que nos situemos, da nação à sociedade de recreio, a Razão deve dispor de valores quantificados que lhe permitam avaliar. Avaliar para decidir.

A procura do número não significa economicismo, deverá antes ser pensada e ser entendida como a via privilegiada para decidir. Felizmente não são poucas as vezes que se contraria o que os números indicam assumindo-se que o Homem é medida de todas as coisas. 🧠



Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡

A Casa da Torre, em Sobrosa, é parte do legado da Dr.^a Alice Bravo Torres Maia Magalhães à ASSP.

Este legado é testemunho do interesse, empenhamento e generosidade daquela figura central da história da Associação em levar à concretização o sonho de ver reunidos todos os professores numa estrutura cimentada na solidariedade.

A Casa da Torre é uma casa senhorial cuja posse, pela ASSP, levantou a procura de uma solução que satisfizesse o propósito de servir interesses de professores, constituísse um território de abertura à comunidade envolvente e compatibilizável com as disponibilidades financeiras da Associação, dadas as dimensões das obras de restauro e reabilitação imprescindíveis.

Sobre o passado do processo da Casa da Torre disse-nos o Eng. Amaro Correia. Do arquitecto António Cunha que acompanhou e viveu a obra pedimos-lhe o seu olhar técnico. O Dr. Manuel Almeida traçou-nos os vários e prometedores cenários que configuram o futuro da Casa.

ASSP – Senhor arquitecto diga-nos, por favor, o que lhe disse o seu olhar perante a perspectiva de reabilitação da Casa da Torre?

Arq. Cunha – Vejamos em primeiro lugar o edifício com que nos estamos a confrontar. Estamos perante uma casa senhorial despida de toda a sua área da actividade agrícola, incluindo a casa e eira, sita num núcleo rural muito significativo da freguesia de Sobrosa, concelho de Paredes. O facto da Casa da Torre possuir uma capela, com digno retábulo é uma prova disso.

Parece ser razoável que a legatária, na sua generosidade, tivesse imaginado para este edifício um lar, uma residência sénior, ou apenas uma casa para professores, mas uma visão mais ponderada adequada ao edifício e uma

“ As transformações que seria necessário operar para adaptar a Casa da Torre a um lar certamente iriam descaracterizar todo o edifício. ”



A Casa e a Capela, vistas da eira.

➡ Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡



Arquitecto Cunha. Pessoa fundamental no processo de reabilitação da Casa.

procura de outras respostas económicas e sociais levou a que a Direcção da Delegação do Porto, em boa hora, interpretasse melhor o sonho da Dr.^a Alice. As transformações que seria necessário operar para adaptar a Casa da Torre a um lar certamente iriam descaracterizar todo o edifício.

ASSP – Porquê?

Arq. Cunha – Quando se pensa num lar, ou numa residência sénior, estamos desde logo a imaginar exigências várias para responder a problemas próprios e naturais de pessoas idosas.

“ Houve um grande respeito por tudo o que se justificava ser valorizado. Essa premissa resultou num menor custo de obra e numa compreensão e aceitação da solução. ”

Se olharmos hoje para o edifício e compararmos com as fotografias da exposição da evolução da obra, julgo que se compreenderá a boa resposta que os arquitectos Carla Almeida, Marco Fernandes e Armando Lima, autores do projecto conseguiram dar. Sinto que houve um grande respeito por tudo o que se justificava ser valorizado. Essa premissa resultou num menor custo de obra e numa compreensão e aceitação da solução.

Se a Dr.^a Alice pudesse descer à terra para ver “a sua obra” ficava feliz certamente!



O discreto recanto da porta de entrada.



O espaço interior e um dos acessos ao primeiro piso.

Finalmente foi encontrada uma boa solução, Turismo Rural. É uma nova vida para a Casa da Torre.

As anteriores direcções da Associação sentiram muito claramente esta questão que não foi fácil de resolver.

ASSP – Com a obra feita e acabada parece que está encontrada uma via possível?

Arq. Cunha – É importante referir que estamos perante novas realidades, principalmente ao nível das acessibilidades.

Ainda há poucos anos Sobrosa era algo longínquo, quase desconhecido. Hoje estamos numa situação muito privilegiada geograficamente. O Porto e Guimarães estão à mesma distância! A Casa da Torre está numa óptima loca-

“ O Porto e Guimarães estão à mesma distância!
A Casa da Torre está numa óptima localização relativamente à região de Entre-Douro e Minho. ”

➡ Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡



Outro aspecto do espaço interior da Casa.

lização relativamente à região de Entre-Douro e Minho. Por outro lado a instituição da Rota do Românico tem dado um grande apoio a entidades suas parceiras e nós temos também esse estatuto. Neste contexto a decisão tomada de dirigir a recuperação da Casa da Torre para a área do turismo de habitação faz todo o sentido.

ASSP – As possibilidades da Casa da Torre esgotam-se nas possibilidades do turismo de habitação?

Arq. Cunha – De forma alguma. Antes de responder à sua pergunta, deixe-me expressar os meus parabéns à Associação pela extensão do esforço financeiro que permitiu assegurar obras extras indispensáveis às condições

“ Há condições para a realização de actos culturais, de reuniões de empresas, de grupos, workshops, de cerimónias religiosas na Capela ou outras compatíveis com a natureza desse espaço, antigo lagar, sala de exposições/reuniões. ”

de dignidade. Refiro-me aos muros da propriedade, ao interior da capela e alguns arranjos exteriores. Aos arquitectos que conceberam a obra e acompanharam toda a sua realização muito para além do que foi com eles contratado.

São jovens arquitectos mas já com experiência bastante que permitiu à Associação desenvolver esta obra sem percalços nem desvios do que foi contratualizado.



Era o lagar: Uma confortável sala de conferências.



Dr. Manuel Almeida, Presidente da Delegação do Porto.

Estamos perante uma obra que manifesta também a qualidade profissional dos arquitectos da Faculdade de Arquitectura do Porto.

ASSP – Mas pareceu-nos que tinha em vista dizer-nos das possibilidades da Casa mas numa perspectiva de múltiplas utilizações, de polivalência?

Arq. Cunha – Claro, já me estava a desviar da sua pergunta! Esse é um ponto de grande importância. Hoje o turismo e o lazer são tidos como indispensáveis, como

➡ Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡

tónicos para o retomar da labuta diária. Os professores serão, muito provavelmente, das classes que devem vir a necessitar desse tipo de apoio, até como simples encontros de grupos. A Casa da Torre estará em condições de satisfazer diferentes tipos de solicitações em função do espaço existente. É importante referir que nos indicadores de turismo nacional o Porto e Norte foram os que registaram maior crescimento. Embora saibamos que o Porto é responsável por uma grande parte desse crescimento não podemos esquecer que estamos a trinta minutos do Aeroporto. Entre as ofertas há condições para a realização de actos culturais, de reuniões de empresas, de grupos, workshops, de cerimónias religiosas na Capela ou outras compatíveis com a natureza desse espaço, antigo lagar, sala de exposições/reuniões. A ASSP tem ainda uma candidatura para a refuncionalização da Capela, com aprovação condicionada, que permite melhorar as condições nomeadamente com a aquisição de equipamento.

Apesar de já o ter referido, sublinho o protocolo estabelecido como a entidade Rota do Românico que permitirá que a Casa da Torre passa a constar na lista das ofertas de alojamento e nos sites da já conhecida rede dessa marca internacional da região.

“ A nossa Capela que está aberta ao Culto é hoje um espaço cultural também aberto à comunidade envolvente. ”



Vista central do altar.

➡ Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡



O esplêndido altar da Capela depois de recuperado.

ASSP – Muito obrigado pela sua contribuição. Vamos agora pedir ajuda ao Dr. Manuel Almeida, Presidente da Delegação do Porto da ASSP, para nos deixar antever a vida da Casa e a construção da sua prosperidade. Que nos pode dizer sobre esta perspectiva?

Dr. Manuel Almeida – Muito obrigada. Julgo que devemos olhar esta Casa segundo duas vertentes complementares. A Casa vai estar aberta a realizações com a Delegação do Porto, a realizações com a Delegação de Guimarães, à colaboração efectiva com a Quinta da Avela, nossos vizinhos com quem estamos a preparar um protocolo e também com um campo de golfe de nove buracos situado nas redondezas.

O Núcleo do Sousa e Baixo Tâmega, sediado aqui em Sobrosa, como parte orgânica da ASSP e onde contamos com a presença do arquitecto Cunha, terá um papel importantíssimo não só como pivot das actividades em que a comunidade envolvente participará ou será motor mas também como divulgador do espaço e das suas potencialidades.

ASSP – Pelo que nos diz julgamos que para pôr a Casa em velocidade de cruzeiro implica um modelo e estrutura de gestão. Estamos a ver correctamente a questão?

Dr. Manuel Almeida – Esse é um assunto que, naturalmente, tem sido analisado e discutido, nas suas múltiplas vertentes, no quadro da Direcção da Delegação do Porto.



Outro espaço, mais amplo, para conferências.

“ Mais centrado no território das actividades e projectos da ASSP, como campos de férias, seminários de reflexão e formação, master classe para músicos e outras realizações do foro cultural. ”

Podemos dizer que do seu todo emergem duas linhas principais: uma linha que se articula com a gestão hoteleira, a qual leva em consideração alguns dos pontos que já lhe referi e integra outros como o turismo gastronómico e enológico.

A outra linha tem um percurso muito mais centrado no território das actividades e projectos da ASSP, como campos de férias, seminários de reflexão e formação, master classe para músicos e outras realizações do foro cultural potencializadas pela recuperação que fizemos da capela. Sabemos que a Delegação de Guimarães está muito interessada nesta via e o nosso interesse e motivação já foram claramente manifestados.

➡ Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡

Uma das questões maiores que a convergência destas duas linhas levanta é a sua compatibilidade.

Um dos cenários que tem sido objecto de uma reflexão aturada passa pela escolha da estrutura de gestão e animação. Pensando numa unidade de gestão sediada em Sobrosa mas apoiada pela Delegação do Porto confrontamo-nos com uma questão de grande vulto – como libertar a Direcção da Delegação do estado de permanente hipoteca à gestão da Casa de São Roque, Casa do Professor?

Sei que não é o momento para discutir o assunto mas a Casa da Torre vai certamente obrigar a que o assunto seja considerado não só para o Porto mas para todas as Delegações que fazem a gestão de uma ERI e que ficam

“ A Casa vai dar origem a um pólo cultural muito dinâmico porque como terceiro vértice fará a convergência das intenções e actividades das Delegações do Porto e Guimarães. ”

com a sua acção confinada pela dimensão esmagadora desse conjunto de preocupações.

ASSP – Já foi antevisto algum modelo de estrutura de gestão?

Dr. Manuel Almeida – Parece-me que antes de pensar no modelo a adoptar iremos olhar para a Casa e tentar encontrar resposta à pergunta: Esta Casa, agora como está, quanto vale?

Em função da resposta que encontrarmos poderemos pensar o que pretendemos, em termos financeiros, da Casa.

Poderemos adjudicar a “exploração” da Casa a uma entidade capaz de instituir aqui uma equipa de gestão hoteleira? Estamos nitidamente a privilegiar o modelo hoteleiro.



Vistas dos quartos.

➡ Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡

Faremos gestão directa da Casa com a ajuda de um consultor e ensaiaremos a conciliação dos dois modelos?

ASSP – Um ponto importante e que ainda não foi abordado é a divulgação da Casa, o que é, o que nela pode ter lugar e o que pretendemos que ela represente na comunidade de todos os professores. É um assunto já pensado?

Dr. Manuel Almeida – É efectivamente uma área em que já temos alguns projectos. Podemos dividi-la em dois grandes territórios: o território nacional e o resto do mundo.

No território nacional como já vimos temos dois grandes canais de divulgação, a Delegação do Porto e a Delegação de Guimarães. Contamos também com o Núcleo do

Sousa e Baixo Tâmega que já iniciou trabalho de divulgação pela celebração de vários protocolos com a Academia de Dança de Vale de Sousa, sediada em Paredes. Nas cerimónias da inauguração da Casa já tivemos um momento com a actuação de jovens da Academia. Como já anteriormente referi.

A nossa capela reúne agora condições para, em perfeita compatibilidade com a possibilidade de culto, ser espaço de actividades de canto, lírico gregoriano e música instrumental.

ASSP – Então houve uma modificação profunda na recuperação da Capela?

Dr. Manuel Almeida – Exactamente. O trabalho que fizemos resultou de uma candidatura a uma segunda fase de um programa e a nossa proposta, situada precisamente nesta Capela, foi contemplada. A obra está acabada e a nossa Capela que está aberta ao Culto é hoje um espaço cultural também aberto à comunidade envolvente.

ASSP – Muito interessante. Referiu o mundo como um dos territórios em que feita a divulgação das possibilidades da Casa. Que nos diz sobre este ponto?

Dr. Manuel Almeida – Há um projecto e já está em curso uma primeira fase. Por sugestão do Arq. Cunha estamos já integrados na rede do BIKEHOTEL. Uma rede que visa servir os turistas que fazem da bicicleta o seu transporte preferido para o conhecimento dos lugares do seu destino. Este turista é particularmente interessante para nós, para a Casa. É, regra geral, culturalmente diferenciado e portanto capaz de ser sensível aos encantos de uma casa senhorial. Tenho a impressão que já se verifica uma importante percentagem deste tipo de turista a fazer a Rota do Românico. A rede BIKEHOTEL tem expressão



Um fresco que a reabilitação descobriu.

mundial e a Casa está aberta a todas as nacionalidades reservando para nós o cuidado de acautelar os interesses dos nossos associados, com uma tabela de preços específica.

Uma outra via de divulgação para além das redes sociais situa-se na acção que vamos instituir com os nossos colegas e com os nossos associados tendo em vista a sua participação no projecto disponibilizando-nos os endereços das suas relações internacionais e essa será uma via na qual vemos um potencial muito importante.

ASSP – É manifesto que para si a Casa tem sido objecto de uma reflexão continuada. Da Casa re-

➡ Casa da Torre > Cimentada na solidariedade ➡

sultará alguma emergência significativa para a vida da ASSP?

Dr. Manuel Almeida – Aproveitando o facto de levantar essa questão acho que posso dar uma antevisão própria, o que julgo irá acontecer. A Casa vai dar origem a um pólo cultural muito dinâmico porque como terceiro vértice fará a convergência das intenções e actividades das Delegações do Porto e Guimarães. Um pólo que

será expressão não só da nossa abertura à comunidade mas também forma superiormente significativa da continuada intervenção dos professores nessa mesma comunidade.

Abertura e intervenção são dois gestos indispensáveis do acto de ensinar. A ASSP, a partir da Casa da Torre, confere-lhes expressão ampliada, território de maior extensão e inusitadas vertentes sociais.



Eng. Amaro Correia, Presidente da Direcção Nacional.

O passado pensado

Uma das pessoas mais determinantes de todo o processo que decorreu de 1986 até 2013 é o Eng. António Amaro Correia que no cumprimento dos mandatos como presidente da Delegação do Porto diligenciou aturadamente encontrar conteúdo e viabilidade para a concretização do projecto. Conhecer este período e as suas questões mais marcantes foi razão de uma primeira conversa com Amaro Correia.

ASSP – Sabemos que esteve imerso neste processo e que a sua intervenção foi determinante para ser levado a bom termo a reabilitação da Casa da Torre. A partir de que data lhe chegou às mãos esta questão?

Eng. Amaro Correia – Creio que a Casa da Torre começou a ser pensada desde 1996 e que cerca de 2001 foram consideradas várias hipóteses que vieram a ser abandonadas. Em 2003 houve necessidade de uma intervenção, ao nível dos telhados, para colmatar efeitos de infiltrações que foram ocorrendo.

ASSP – Mas ainda não havia projecto?

Eng. Amaro Correia – Não senhor, ainda não havia projecto, estávamos na fase de procura de uma solução. Esta foi uma intervenção de emergência em que já tivemos a participação do arquitecto Cunha que foi uma pessoa de importância vital nas fases subsequentes.

“ Era claro que esta obra ...reunia fortes possibilidades de satisfazer as condições prévias de programas específicos de financiamento. ”

➡ Casa da Torre > O passado pensado

As infiltrações resolveram-se mas mantinha-se o problema maior – encontrar uma solução, uma via, que permitisse pôr a casa ao serviço dos professores, conforme destinado pela legatária.

ASSP – Foi considerada uma participação financeira da Direcção Nacional?

Eng. Amaro Correia – Sim, essa hipótese foi ponderada mas verificou-se que nesse momento os fluxos financeiros estavam dirigidos para outras direcções satisfazendo compromissos e projectos já assumidos.

ASSP – Então qual foi a estratégia adoptada?

Eng. Amaro Correia – Sentíamos a necessidade de dar conhecimento da Casa, trazer cá pessoas, pelo que foram feitas as obras estritamente indispensáveis para que na Casa da Torre tivesse lugar a comemoração dos vinte e cinco anos da ASSP.

Contudo mantinha-se a questão do financiamento de obras globais as quais tinham implícito um porquê, o destino e as finalidades implícitas na obra feita.

ASSP – Hoje que a obra está concluída, diga-nos qual a via que foi encontrada?

Eng. Amaro Correia – Para nós era claro que esta obra de recuperação e reabilitação da Casa e da Capela reunia

fortes possibilidades de satisfazer as condições prévias de programas específicos de financiamento. Foi o que aconteceu. Na procura que foi feita encontrámos, através da Associação de Desenvolvimento Rural das Terras de Sousa um programa a que concorremos com êxito.

Entretanto tínhamos pedido a um gabinete de arquitectura que nos traçasse as possibilidades que a recuperação da Casa oferecia.

ASSP – Foi então assim que nasceu este projecto?

“ Procurámos ser realistas e escolhemos como ferramenta preferencial o bom senso.
A obra está à vista. ”

Eng. Amaro Correia – Não foi de uma forma tão singela. Aconteceu que do diálogo estabelecido emergiu um projecto muito mais ambicioso que a realização actual, muito interessante, mas que estava para além de qualquer possibilidade imediata. Esse projecto não está totalmente rejeitado e eu considero que foi feito um ajustamento à realidade do financiamento.

Apresentamos então o nosso projecto para um financiamento a fundo perdido de 50% do custo final da obra que não podia ir além dos trezentos mil euros. Fomos até aos duzentos e noventa e sete mil euros.

ASSP – Pelos vistos já se estava dentro dos valores comportáveis pela ASSP?

Eng. Amaro Correia – Efectivamente. Houve aprovação para realizar a obra, foram os custos inscritos no orçamento e acordou-se que a Sede participava com 84% e a Delegação do Porto cabiam os restantes 16%.

Procurámos ser realistas e escolhemos como ferramenta preferencial o bom senso. A obra está à vista. 🍷

“ Do diálogo estabelecido emergiu um projecto muito mais ambicioso que a realização actual, muito interessante, ...que não está totalmente rejeitado. ”



Durante a entrevista.

QUANDO PENSAR NOS SEUS CONTE CONNOSCO



Somos uma associação de professores que pratica uma solidariedade activa centrando a nossa acção na melhoria da qualidade de vida dos professores e daqueles que lhes são mais queridos.

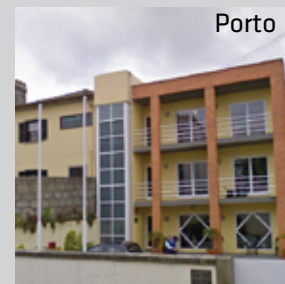
Criámos quatro residências sénior, Casas dos Professores, e nas nossas 15 Delegações instituímos cursos e actividades promovendo um envelhecimento activo socialmente gratificante e estimulante.



Aveiro



Carcavelos



Porto



Setúbal

Residências Sénior (ERI) / Casas dos Professores



Solidariedade Activa. Melhor Qualidade de Vida

Conheça-nos melhor em www.assp.pt

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DOS PROFESSORES**

Sede: Largo do Monte, 1 - 1170-253 Lisboa
Tel.: 218 155 466 | 218 888 428 | Fax: 218 126 840

OBESIDADE INFANTIL

Por **Drª Ana Lopes Pereira**, nutricionista da APDP

Como evitar que as crianças tenham peso a mais ➡

A obesidade é um problema de saúde crescente em vários países. Em Portugal sabe-se que um em cada dois portugueses tem peso a mais. Estes dados preocupantes referem-se à população adulta, que provavelmente foi ganhando peso progressivamente ao longo da vida, com uma infância e adolescência longe das televisões, dos computadores, da fast-food, das embalagens com brindes e dos snacks a toda a hora... Ou seja, crianças activas, com uma alimentação saudável, mas que ao longo do tempo a sociedade favoreceu a aquisição de um estilo de vida menos saudável.

Ea situação actual das crianças portuguesas? Os números são alarmantes. Estudos recentes indicam que cerca de 30% das crianças portuguesas têm peso a mais. Portugal é um dos países da Europa com maior prevalência de obesidade infantil. Como serão estas crianças na sua vida adulta com a manutenção deste estilo de vida? Quais as consequências da obesidade infantil? Este artigo pretende esclarecer estes e outros aspectos relacionados com a obesidade infantil e fornecer alguns conselhos para as famílias.

Vale a pena mais uma vez alertar para este problema de saúde potencialmente incapacitante, mas que é possível prevenir e tratar, e quanto mais cedo, melhor!

O QUE É O EXCESSO DE PESO E A OBESIDADE?

Quando a ingestão energética é superior à energia que se gasta com a actividade física do dia a dia, o excesso de calorias é armazenado sob a forma de gordura no tecido adiposo do nosso organismo. A obesidade infantil resulta de um desequilíbrio entre as calorias dos alimen-



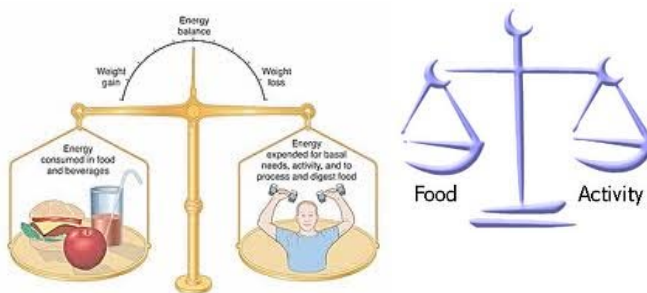
➔ **OBESIDADE INFANTIL** Como evitar que as crianças tenham peso a mais ➔

tos e bebidas que a criança ingere e as calorias que a criança gasta com a actividade física e para assegurar um crescimento, desenvolvimento e metabolismo normais. O resultado deste desequilíbrio é uma acumulação anormal de gordura no corpo, com consequências negativas para a saúde.

Para saber se a criança ou adolescente apresenta peso excessivo, consulte um profissional de saúde qualificado, como um pediatra ou médico especializado, que avaliará a situação para verificar se existe de facto um problema e as suas causas. Em função disso fará o seguimento e encaminhamento necessários.

QUAIS OS PERIGOS DA OBESIDADE INFANTIL?

As crianças com excesso de peso ou obesidade têm uma pior qualidade de vida, associada a uma baixa auto-estima, depressão e outros problemas psicológicos. Além disso, sabe-se que a obesidade está relacionada com o apareci-



mento precoce de uma série de outras doenças, como a diabetes tipo 2, a hipertensão arterial, colesterol elevado, doença cardiovascular, doenças respiratórias, entre outros problemas de saúde.

A gravidade do excesso de peso e da obesidade nas crianças e adolescentes está também associada a uma maior probabilidade deste problema permanecer na vida adulta, com as consequências já referidas. Tanto que a Organização Mundial de Saúde refere que “pela primeira vez na história, esta geração de crianças pode ser a primeira a viver menos tempo do que a dos seus pais”.

QUAIS AS CAUSAS?

Tanto os genes como o ambiente contribuem para o risco de excesso de peso e de obesidade. Sabe-se que a hereditariedade pode influenciar este risco, não só pela herança genética, mas também pela aquisição dos hábitos alimentares da família. O risco da criança ter peso excessivo aumenta cerca de 50% quando um dos progenitores é obeso e 80% quando essa doença afecta os dois progenitores.

Mas são os factores ambientais, principalmente o comportamento alimentar e a actividade física, os grandes responsáveis pelo desenvolvimento desta doença.

De facto, muita coisa mudou no nosso estilo de vida nos últimos 20 anos, em especial o facto de se praticar uma alimentação cada vez mais calórica, rica em açúcares e gordura, associada a um aumento do sedentarismo.

Cada vez mais crianças e adolescentes têm hábitos desregulados, caracterizados por um petiscar constante de alimentos muito calóricos e pobres em substâncias reguladoras, sem a estrutura alimentar tradicional de refeições como o pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar.

O chamado “lixo alimentar” – alimentos com excesso de gordura e açúcar e pobres em vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e outros nutrientes reguladores - está em expansão e muito direccionado às crianças e aos adolescentes. A crescente variedade de alimentos disponíveis no mercado e as novas técnicas de publicidade e marketing, como as garrafas, caixas, sacos, embalagens com brindes de





OBESIDADE INFANTIL

Como evitar que as crianças tenham peso a mais



cores e design de cultura jovem são os principais atractivos deste lixo alimentar; o que dificulta a correcta escolha alimentar de quem os compra, prepara ou consome.

Mas não nos podemos esquecer que nesta fase da vida é normal a procura de novos alimentos e de querer variar e explorar sabores diferentes. O verdadeiro problema assenta na procura quase diária deste tipo de alimentos e bebidas (refrigerantes, bolos, bolachas, sobremesas, folhados, chocolates e outras guloseimas), como se tratasse de um dia de festa. A repetição ou o facto de se tornar um hábito é que é perigoso para a saúde, uma vez que contribui não só para um aumento progressivo do peso como também poderá levar a carências de outros nutrientes. Há pessoas com excesso de peso ou mesmo obesidade mas que apresentam deficiências de vitaminas e minerais! E as crianças e adolescentes, como se encontram em fase de crescimento, são mais sensíveis às carências e desequilíbrios alimentares, e por isso muito mais dependentes de uma alimentação saudável.

Ao problema do excesso de calorias ingeridas junta-se o facto de os portugueses fazerem parte dos países da Europa com maior nível de inactividade física! O aumento da industrialização, da urbanização e da utilização de aparelhos domésticos automáticos em substituição de actividades mais manuais, tem contribuído para um estilo de vida mais sedentário.

Actualmente os mais novos têm passatempos muito pouco activos: ver televisão, jogos de vídeo, Internet, o que leva a um gasto energético muito baixo num momento em que existe maior disponibilidade de alimentos e calorias. 🍷

Continua no próximo número

Quem Somos? Onde Estamos?

A Associação de Solidariedade Social dos Professores (ASSP) é uma organização de Professores que tem como objectivo e actividade a prestação de serviços de natureza social, humanitária e cultural aos seus associados e familiares.

Juridicamente está constituída como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e registada como pessoa colectiva de direito privado sem fins lucrativos. A ASSP é de âmbito nacional.

Sediada em Lisboa organiza-se funcionalmente em delegações locais que abrangem quase todo o Continente, Madeira e Açores.

AÇORES

Praça da Autonomia Constitucional, n.º 7
Paim
9500-787 Ponta Delgada
Tel./Fax. 296 286 034
d.acores@assp.org

ALGARVE

Rua Engº Aboim Sande Lemos, 14, R/c
8000-544 Faro
Tel./Fax. 289 824 822
d.algarve@assp.org

AVEIRO

Rua Nova, Bloco D
Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230 - Tlm. 963 767 425
Fax. 234 348 446
d.aveiro@assp.org

BEJA

Apartado 153
7801-902 Beja
Tlm. 969 172 537
d.beja@assp.org

COIMBRA

Travessa dos Combatentes da Grande Guerra, n.º 3
3030-181 Coimbra
Tel./Fax. 239 483 952
d.coimbra@assp.org

ÉVORA

Travessa da Milheira, n.º 13
7000-545 Évora
Tel. 266 709 477 - Tlm. 967 804 246
d.evora@assp.pt

GUIMARÃES

Rua Alto da Bandeira, n.º 23
4835-014 Creixomil
Tel./Fax. 253 512 369 - Tlm. 967 532 787
assp.dguimaraes@gmail.com

LEIRIA

Avenida Combatentes da Grande Guerra,
n.º 65, 1.º Esq.
2400-123 Leiria
Tel./Fax. 244 813 492 - Tlm. 966 260 077
d.leiria@assp.org

LISBOA

Rua D. Dinis, n.º 4
1250-077 Lisboa
Tel. 213 700 330 - Fax. 213 700 338
d.lisboa@assp.org

MADEIRA

Rampa do Forte, n.º 2 - Santa Maria Maior
9060-122 Funchal
Tel. 291 229 963 - Fax. 291 282 546
d.madeira@assp.org

PORTALEGRE

Rua Capitão José Cândido Martinó, n.º 1
7300-295 Portalegre
Tel./Fax. 245 331 612
d.portalegre@assp.org

PORTO

Estrada Interior da Circunvalação, n.º 3201
4300-111 Porto
Tel. 225 106 270 - Fax. 225 104 629
d.porto@assp.org

SANTARÉM

Rua Luíz Montez Matoso, n.º 38
2005-145 Santarém
Tel./Fax. 243 322 212
d.santarem@assp.org

SETÚBAL

Avenida António Sérgio, n.º 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 / Fax. 265 719 851
d.setubal@assp.org

VISEU

Rua 21 de Agosto. Edifício Viriato,
BL 5A, 1.º A
3510-120 Viseu
Tel. 232 182 629
d.viseu@assp.org

Residências

AVEIRO

Casa do Professor
Rua Nova, Bloco D
Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230

PORTO

Casa de São Roque
Estrada Interior da Circunvalação, n.º 3201
4300-111 Porto
Tel. 225 106 270 - Fax. 225 104 629

SETÚBAL

Casa dos Professores
Avenida António Sérgio, n.º 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 - Fax. 265 719 851

LISBOA

Casa do Professor
Rua Pedro Álvares Cabral, n.º 150
2755-615 Carcavelos
Tel. 214 584 400 - Fax. 214 589 120