

Director: António Amaro Correia - Presidente da Direcção Nacional



## Índice

<b>Editorial</b> .....	1
<b>Intervir na Comunidade</b>	
<i>Gestos de Solidariedade Activa</i> .....	2
<b>Obesidade Infantil</b>	
<i>Como evitar que as crianças tenham peso a mais</i> .....	9
<b>Quem Somos? Onde Estamos?</b> .....	12

## Editorial

# Habitar o Tempo

Tem a palavra organização um espectro semântico extremamente largo que percorre um arco que podemos arbitrariamente segmentar entre «uma entidade social que se propôs um conjunto de objectivos a atingir operando no seio de um meio que lhe é externo» (uma organização) e «o conjunto de acções que estrutura, articula, delimita, avalia e expressa um sistema hierárquico no sentido de reduzir a tensão entre os fins que se propõe e os meios de que dispõe» (a organização).

A recorrência ao conceito de organização como via para resolver uma tensão traz um outro fio que conduz directamente às condições necessárias para o êxito da organização. São múltiplos e diversos os factores que foram encontrados como necessários para esse êxito. Porém, um dos mais interessantes é o factor coesão porquanto há estudos mostrando que a coesão é causa de boa performance e que a performance é raiz da coesão.

The time has come, the Walrus said,  
To talk of many things:  
Of shoes and ships and sealing-wax  
Of cabbages and kings

Lewis Carroll

Mesmo considerando outros factores a melhor correlação verifica-se entre aqueles dois.

Claro que deveríamos dizer o que é performance. Porque sabemos que definir é reduzir, perder extensão e profundidade daí que nos pareça legítimo propor outra via, isto é, olhemo-nos.

Por sorte pertencemos à única espécie «que não está apenas no “agora”, e regressa constantemente ao que se passou para antecipar o próximo “agora”» pelo que nos é possível, eventualmente indispensável, olharmos os “agora” que fomos e fizemos e logo decidirmos como deveremos ser e fazer para que os próximos “agora” sejam como queremos que sejam. Por outras palavras encontrar olhos para avaliar a nossa performance na certeza que dela dependerá a coesão da organização e desta dependerá a nossa capacidade de resolver a tensão entre o que queremos conseguir e os meios de que dispomos.

Não será isto habitar o tempo? 🐼



A Delegação de Guimarães tem sido uma das Delegações que mais tem investido na intervenção na Comunidade de uma forma muito ampla cobrindo áreas que interessam crianças, jovens e as novas gerações de professores.

O pensamento do Dr. Armando Fernandes tem tido expressão manifesta na actividade desenvolvida por toda a Direcção da Delegação e nos projectos para um futuro imediato.

Foi nesta perspectiva que se considerou indispensável conhecer a traça de caminhos que vão enformar o percurso daquela Delegação para dar respostas às ingentes questões que se levantam.

## Intervir na Comunidade

# Gestos de Solidariedade Activa ➡

Armando Fernandes é licenciado em filosofia, com um mestrado em Economia Social, Master em Estratégia e Competitividade das Organizações Sociais, acumulando a Presidência da Delegação de Guimarães da ASSP com a sua vida profissional.

**ASSP – Considerando o seu percurso profissional, a sua formação académica e dada a condição de Presidente da Direcção da Delegação de Guimarães da ASSP que leitura propõe para a missão da Associação?**

A.F. – Creio que será útil traçar um horizonte temporal, cujo Plano Estratégico está a ser pensado até 2015. É entendimento da Delegação de Guimarães que a vertente mais importante da nossa missão é a intervenção na Comunidade e nesta óptica dizemos que defendemos uma via directa, activa e participada. Esta postura implica, a nosso ver, a procura da diferença significativa, isto é, a ASSP deverá situar-se em todas as suas actividades como elemento diferenciador aportando novas perspectivas e novos modelos em que o Outro seja privilegiado como fim em Si.

Faço notar e a título de exemplo que temos previsto trabalho no sentido de novas abordagens quanto à inte-

---

“ A ASSP deverá situar-se em todas as suas actividades como elemento diferenciador aportando novas perspectivas e novos modelos. ”

---

ração da ASSP com a comunidade envolvente e o problema da empregabilidade dos professores. Voltaremos a tocar neste assunto.

**ASSP – Devemos entender que no conceito de comunidade está contida a comunidade de professores aposentados?**

A.F. – Absolutamente. Iremos ver que tipo de programas está pensado para esse importantíssimo grupo. Em primeiro lugar, e quanto à empregabilidade de professores parece-me interessante detalhar esta perspectiva. Porque estamos a viver um momento de crise, não só económica mas fundamentalmente de esperança, encontrar outros caminhos para jovens professores tornou-se, para nós, um assunto prioritário. Neste sentido, estamos a delinear uma ação concertada com várias instituições do concelho de Guimarães. Ou seja, no Eixo da Empregabilidade, do projeto Arca Social, do programa Contrato Local de

---

“ É entendimento da Delegação de Guimarães que a vertente mais importante da nossa missão é a intervenção na Comunidade. ”

---

## ➡ Intervir na Comunidade > Gestos de Solidariedade Activa ➡

Desenvolvimento Social, que é coordenado pela Fraterna e executado em conjunto com a Sol do Ave e a Associação para o Desenvolvimento das Comunidades Locais (ADCL), encontramos-nos a preparar um programa direccionado exclusivamente para professores que estão desempregados, cujo objetivo é trabalhar esta realidade diretamente com o Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), com a Associação Nacional para o Crédito e com a Universidade do Minho, no âmbito de um estágio de mestrado na área de Recursos Humanos.

### **ASSP – E qual é o objectivo desse projecto?**

**A.F.** – O principal objetivo é pensar, refletir e discutir com os professores a sua requalificação profissional, sensibilizando-os para o facto de, nas condições actuais e que se advinham para um futuro próximo, não haver oportunidade de emprego na área da docência e dessa forma encarar o futuro, pensando um outro projeto de vida, onde sejamos capazes de integrar outras possibilidades, novas áreas profissionais e tentar aproveitar as orientações legais e medidas de promoção do emprego do IEFP.

“ Encontramos-nos a preparar um programa direccionado exclusivamente para professores que estão desempregados...um professor é uma pessoa qualificada e o seu não emprego é uma perda para a sociedade. ”

“ Estamos a viver um momento de crise, não só económica mas fundamentalmente de esperança, encontrar outros caminhos para jovens professores tornou-se, para nós, um assunto prioritário. ”

### **ASSP – Que participação tem a ASSP nesse interessante projecto?**

**A.F.** – A nossa Associação é a entidade promotora do projeto, através da iniciativa tida pela nossa estagiária de mestrado de Recursos Humanos, e as outras instituições são nossos importantíssimos parceiros, mas a iniciativa foi nossa. Neste projeto, tentamos atrair, os organismos que localmente estão centrados no problema da empregabilidade. Nós pensamos que é indispensável intervir nesta área, porquanto um professor é uma pessoa qualificada e o seu não emprego é uma perda para a sociedade e um trauma pesado para o próprio.

### **ASSP – Têm outros projectos em linha?**

**A.F.** – Mais do que um projecto temos duas grandes áreas em que queremos intervir na medida em que estamos convictos que iremos trazer inovação e portanto diferenciação para ASSP. Estou a referir-me ao investimento na promoção da educação não formal.

### **ASSP – É essa uma área em que as escolas estarão envolvidas?**

**A.F.** – Sem dúvida. É uma área em que as escolas serão simultaneamente objecto e colaborador. É nesta área que



Dra. Mafalda Ferreira- Vice-Presidente da Direcção.

estamos empenhados na criação de projectos e programas em que serão tratados temas como a Ciência Viva, Matemática Divertida, Escrita Criativa, Filosofia para as Crianças e até estendermo-nos ao Voluntariado Jovem. E vem a propósito dizer que estamos com aproximadamente noventa alunos, em colaboração com o projeto Mentes Empreendedoras, em que estamos a trabalhar no sector do empreendedorismo jovem.

### **ASSP – Como devemos entender esse programa de empreendedorismo jovem nas escolas?**

**A.F.** – Fundamentalmente é pretendido desenvolver comportamentos de iniciativa, aptidões para tomar de-

## ➡ Intervir na Comunidade > Gestos de Solidariedade Activa ➡

“ Estamos empenhados na criação de projectos e programas (educação não formal) em que serão tratados temas como a Ciência Viva, Matemática Divertida, Escrita Criativa, Filosofia para as Crianças e ... Voluntariado Jovem. ”

cisões, para se organizarem, ponderarem o risco planeado e apetência para a mudança. Para além deste projeto, também estamos a preparar uma nova atividade que inclui o visionamento e respetiva análise do vídeo IMPORTAS-TE, com o patrocínio da Fundação EDP, em que são apresentadas as boas práticas de um conjunto de empreendedores na área do empreendedorismo social, em todo o mundo.

**ASSP – Em que escolas está prevista a concretização do projecto?**

**A.F.** – Vamos imediatamente trabalhar com escolas dos 2º e 3º ciclo e secundárias, de Guimarães, e posteriormente junto do mestrado de Economia Social da Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho. Julgo este último ponto muito importante na medida em que a Associação vai desenvolver uma acção no ensino Superior.

**ASSP – Mas então o IMPORTAS-TE tem uma dimensão que permite ultrapassar o ensino secundário. Estamos a ter uma visão correcta?**

**A.F.** – Provavelmente não fui tão claro quanto desejava. O IMPORTAS-TE é base de um workshop que preten-

demos seja transversal a todos os níveis do ensino, desde o básico, passando pelo secundário, pela licenciatura e chegando ao mestrado. Parece-me uma boa via para dar continuidade à nossa acção a nível académico.

**ASSP – Que outros projectos estão previstos no território da educação não formal e que também interessem às escolas?**

**A.F.** – Estamos no eixo da transversalidade e aqui temos um projecto em que pomos grandes esperanças trata-se da Filosofia para Crianças. O território da Educação não



Sala de reuniões.

formal, no qual a Filosofia para Crianças se integra, vai permitir-nos entrar nas escolas de vários níveis de ensino e dar voz à ASSP. Este é um dos nossos objectivos estratégicos.

**ASSP – Nessa análise qual foram os pontos de estrangulamento detectados que podem afectar o processo de intervenção?**

**A.F.** – Aqui, importa ressaltar que a nossa delegação está empenhada em implementar uma gestão estratégica direccionada, com o recurso a ferramentas de gestão que nos permita medir os nossos resultados e seja capaz de nos avaliar o impacto social da nossa acção. É imperativo que consigamos arquitetar uma estratégia sustentada na maximização da eficiência e da eficácia dos nossos serviços. Temos estado a avaliar os nossos principais pontos de estrangulamento e em função disso, preocupamo-nos, dentro das nossas possibilidades, em dar uma resposta imediata e eficaz. Por exemplo, um dos pontos que afectava seriamente a nossa actividade situava-se na área de aproveitamento dos tempos livres, que é um sector de importância maior. Estamos convencidos que as medidas que foram tomadas vão resolver-nos aquele estrangulamento.

“ O projecto Mentes Empreendedoras inscreve-se no quadro da ASSP ACTIVA que significa um largo espectro de actividades em que vamos encontrar a orientação escolar e vocacional. ”

## ➡ Intervir na Comunidade > Gestos de Solidariedade Activa ➡

“Especificamente para professores em exercício temos programas de formação certificada com o Centro Francisco da Holanda.”

Por outro lado, parece-me oportuno notar que a abertura a estágios curriculares, no contexto da Delegação, tem sido uma das vias para melhorarmos as nossas performances em sectores significativos como o dos recursos humanos em que já contamos com a participação de uma estagiária de mestrado.

No fundo, acreditamos que a procura de soluções que nos assegurem sustentabilidade é um caminho irrecusável.



Dr. Armando Fernandes - Presidente da Direcção.

**ASSP – Mas voltando a perspectiva da intervenção na comunidade parece-me que há coisas novas para contar. É verdade?**

A.F. – É verdade, sim senhor! Vamos falar então no ASSP ACTIVA porque do ASSP XL sei já foi falado com a nossa colega Virgínia.

O ASSP ACTIVA organiza-se em quatro momentos: O momento de DESCOBRIR, o momento de CRIAR, o momento de FAZER e o momento de APRENDER.

Em termos genéricos podemos dizer que o momento descobrir está muito dirigido para a aquisição de competências pessoais e sociais, para a promoção de práticas de cidadania e participação na comunidade. O projecto Mentis Empreendedoras inscreve-se no quadro da ASSP ACTIVA que significa um largo espectro de actividades em que vamos encontrar a orientação escolar e vocacional.

Neste ponto, estamos, também, interessados em promover como semanas de campo com os nossos associados seniores.

**ASSP – É a primeira vez que falamos do grupo dos seniores. Há mais projectos para eles?**

A.F. – Realmente é a primeira vez que é mencionado esse grupo mas ele não está esquecido. Posso dizer que amanhã vai começar um workshop de informática dirigido especialmente aos nossos associados seniores e para eles temos também outros projectos que passam pelo voluntariado e pela quinta pedagógica.

**ASSP – O que é a quinta pedagógica?**

A.F. – A quinta pedagógica é uma quinta que nos foi cedida, a título de comodato, pela Dr.<sup>a</sup> Alberta Vasconcelos, que foi nossa presidente. É uma quinta na qual e pela qual iremos realizar cinco ordens de trabalho: um mercado social a partir da produção da quinta, criação de uma marca própria para dar cobertura a produtos produzidos na quinta como ervas aromáticas, compotas, etc.

Está igualmente prevista a criação de oficinas artísticas em que se possam recuperar artes e saberes esquecidos ou em vias de esquecimento para as poder devolver à comunidade.

Naturalmente que todo este processo têm implícita uma vertente pedagógica que será disponibilizada às escolas. A quinta será também um espaço aberto ao voluntariado sénior e quando dizemos aberto queremos dizer que pomos nesse ponto um grande interesse. Queremos que a quinta seja um espaço relacional intergeracional. Daí o nome previsto para a quinta, Vivencialidades, um encontro de vivências e experiências de distintos grupos etários.

“A quinta pedagógica é uma quinta... na qual e pela qual iremos realizar um mercado social a partir da produção da quinta, criação de uma marca própria para dar cobertura a produtos produzidos na quinta... todo este processo têm implícita uma vertente pedagógica que será disponibilizada às escolas.”

## ➡ Intervir na Comunidade > Gestos de Solidariedade Activa ➡

**ASSP** – É um programa muito interessante. Até agora falámos de projectos que também são facilitadores de contactos e parcerias com escolas e outras entidades que nos podem acompanhar na missão da ASSP. Certamente não esgotámos todas as facilidades e vantagens pensadas e criadas para os associados?

**A.F.** – Claro que demos primazia ao que julgámos ser novo e diferenciador. Dando continuidade à herança que esta Delegação constitui, e que muito prezamos, temos um serviço de apoio jurídico grátis, negociámos condições vantajosas para apoio domiciliário e especificamente para professores em exercício temos programas de formação certificada com o Centro Francisco da Holanda.

Muito brevemente vai arrancar uma formação centrada na dislexia, de carácter muito amplo, aberta a professores, pais e outros agentes educativos. Em todos estes projectos está subjacente uma lógica de captar a adesão não só de novos associados mas também e principalmente associados jovens.

**ASSP** – Estas instalações são modernas e amplas contudo parece legítimo questionar se são suficien-

“ Consideramos que as semanas de campo ou campos de férias são momentos ideais para a aquisição de competências, sociais, pessoais, pedagógicas. ”



Espaço de trabalho.

**tes para a concretização do conjunto de actividades que estão em vista?**

**A.F.** – Essa é uma questão muito oportuna. Nós temos a convicção de estas são as melhores possíveis, até porque são as únicas de que dispomos mas, e principalmente, porque são nossas e não exigem outros encargos que não os inerentes à sua manutenção.

É verdade que a delegação tem crescido e diversificado os seus serviços e, com isso, vão surgindo necessidades de adaptação mas até aos dias de hoje estamos muito contentes com as nossas instalações. Não obstante, foi obrigatório tomar algumas decisões estratégicas que passaram pela redefinição de espaços e extinção de alguns serviços que eram aqui prestados. Por exemplo, decidi-

## ➡ Intervir na Comunidade > Gestos de Solidariedade Activa ➡

mos descontinuar a oferta de aposentos para residentes passantes e temporários. Primeiro porque tínhamos uma ocupação reduzida e o serviço disponibilizado carecia da qualidade que consideramos ser exigível para os nossos associados e segundo porque necessitávamos de mais gabinetes e salas de estudo, para realizar o leque de projectos que consideramos indispensáveis.

### **ASSP – Renunciou-se portanto à prestação desse serviço?**

**A.F.** – De maneira nenhuma. Negociámos com uma unidade hoteleira, de referência europeia, que dispõe de dois hostel no coração da cidade. Da negociação resultou um pacote que oferecemos aos associados e seus descendentes, até aos 30 anos de idade, e aos professores deslocados, o qual permite o alojamento de passagem ou de longa permanência com preços muito bons e boa qualidade de serviço.

**ASSP – E, já muito próximo do fim, uma outra questão que nos parece contida em todos os projectos que foram abordados. O objectivo é conduzir as crianças e os jovens para a aquisição de competências de vária ordem nomeadamente cognitivas é**

“ Semanas de campo ou campos de férias (subordinam-se) a uma lógica que visa o desenvolvimento individual e social de cada criança e de cada jovem participante. ”

**susceptível de ser estendido às semanas de campo, aproveitamento das interrupções lectivas, acampamentos e campos de férias?**

**A.F.** – Sim, efetivamente esse é um objetivo nosso. Nós há já algum tempo estamos a criar condições para desenvolver estas atividades com as nossas crianças e jovens, sobretudo porque consideramos que as semanas de campo ou campos de férias são momentos ideais para a aquisição de competências, sociais, pessoais, pedagógicas. São momentos pensados e vividos de forma holística e nunca desagregados. Será uma estrutura temporal onde todos os momentos fazem sentido entre si, isenta de dimensões gratuitas. Trata-se da subordinação a uma lógica que visa o desenvolvimento individual e social de cada criança e de cada jovem participante. Pedindo que me perdoem o tom banal podemos dizer que, em todos os momentos, o nosso objectivo é levar a pessoa a ser uma melhor pessoa.

Contudo, a nossa ação não se esgota nos momentos em que privamos com aqueles que nos acompanham todos os dias, aqui ela ganha consistência. Ela começa no trabalho de planeamento, de preparação, de pensamento e reflexão de toda e qualquer atividade que ambicionamos dinamizar. Depois, temos de implementar, controlar, coordenar e avaliar.

Acredito convictamente e defendo-o sempre, que a nossa Associação há-de ser aquilo que cada um, e todos nós, quisermos que ela seja. Nós fazemos a ASSP, como tal é imperioso que a vejamos como um fim em si mesma. 🐼



Dr. Mário Vasconcelos - Secretário / Direcção

# 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.

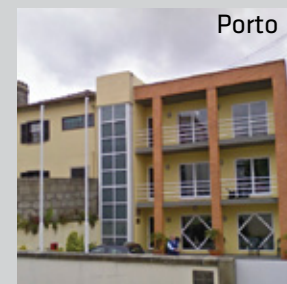
Criámos quatro residências sénior, Casas dos Professores, e nas nossas 15 Delegações instituímos cursos e actividades promovendo um envelhecimento activo socialmente gratificante e estimulante.



Aveiro



Carcavelos



Porto



Setúbal

## Residências Sénior (ERI) / Casas dos Professores



**Solidariedade Activa. Melhor Qualidade de Vida**

Conheça-nos melhor em [www.assp.pt](http://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

*(Continuação do número anterior)*

# Como evitar que as crianças tenham peso a mais

### COMO PREVENIR A OBESIDADE INFANTIL?

A adopção de hábitos de vida saudáveis é a melhor medida para prevenir e tratar o excesso de peso e a obesidade infantil. É preciso que as crianças aprendam desde cedo a fazer uma alimentação saudável e a praticar exercício físico, mas para isso é necessário o envolvimento da família, da escola e da comunidade.

Logo desde a gravidez, a mãe deve ter o peso adequado à fase de gestação. Após o nascimento da criança, recomenda-se o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de forma a reduzir o risco de obesidade na criança.

Ao integrar a criança no padrão alimentar da família destaca-se o facto dos pais serem modelos para as crianças, desenvolvendo hábitos semelhantes aos que observam. É por isso fundamental que a alimentação da família siga os princípios de uma alimentação saudável, dos quais se destacam os seguintes:

### Recomendações alimentares

- Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias e evitar que a criança fique mais do que 3 horas sem comer.
- O pequeno-almoço é uma refeição fundamental para a criança, nunca devendo ser omitido. O leite, acom-



## OBESIDADE INFANTIL

## Como evitar que as crianças tenham peso a mais

panhado de pão deve fazer parte desta refeição, assim como poderá também incluir fruta.

- A meio da manhã deve ser fornecida uma pequena refeição, como pão ou uma peça de fruta ou leite ou iogurte não açucarado.
- As duas principais refeições (almoço e jantar) devem começar com uma sopa de legumes. Os vegetais de-

vem fazer parte da sopa e do prato. Para terminar, uma peça de fruta fresca.

- O consumo de carne deve ser moderado, sendo de retirar as gorduras visíveis e de preferir o peixe uma vez por dia.
- As gorduras devem ser utilizadas com moderação, preferindo o azeite na confecção e tempero dos alimentos.

- Ao lanche não devem faltar o leite ou derivados, o pão e a fruta.
- A água é a bebida mais adequada tanto para as refeições principais como para qualquer outra altura do dia.

### Estratégias chave para toda a família:

1. Fazer uma alimentação que inclua diariamente vegetais e fruta
2. Tomar diariamente um pequeno-almoço saudável
3. Promover as refeições em família (todos juntos à mesa), e sem televisão
4. Adequar o tamanho das doses servidas e comer devagar
5. Limitar a ingestão de refrigerantes, sumos açucarados e alimentos com elevado valor calórico
6. Limitar as refeições fora de casa, principalmente em restaurantes de comida rápida
7. Limitar o tempo a ver televisão ou ao computador a menos do que 2 horas por dia
8. Ter um estilo de vida activo

### Recomendações de Actividade física

A prática de actividade física nas crianças e adolescentes traz benefícios não só para o peso corporal, mas também para o estado de saúde geral. Além disso, sabe-se que crianças activas têm uma maior probabilidade de continuarem fisicamente activas durante a adolescência e provavelmente também durante a vida adulta. Em geral recomenda-se cerca de 60 minutos



## OBSIDADE INFANTIL

## Como evitar que as crianças tenham peso a mais

por dia ou mais de actividade física moderada a intensa, seja estruturada ou informal, e adequada ao desenvolvimento físico em que a criança ou adolescente se encontra. Quando se fala em actividade física, trata-se de actividades simples como passear, brincar, andar de bicicleta, patins, nadar, dançar, correr, praticar desportos individuais ou de equipa, entre outros, o importante é que a criança e/ou família goste, para que possa fazer parte do dia a dia.

### Dicas para os Pais e Avós

Evitar utilizar os alimentos como recompensas, prémios ou castigos quando as crianças se portam melhor ou pior. Existe uma associação entre os alimentos e as emoções, pelo que pode levar a que as crianças recorram, em alturas de maior stress ou ansiedade, a certos alimentos como sensação de bem-estar e prazer, o que contribui para o aumento do peso.

Atenção às quantidades! As crianças não necessitam da mesma quantidade do que um adulto. Dar às crianças quantidades exageradas de alimentos pode distorcer o seu mecanismo normal de saciedade e habituá-las a doses muito maiores de alimentos do que seria normal para a sua idade, contribuindo para um peso excessivo.

### O que é que a televisão portuguesa diz para as crianças comerem?

Um estudo da Deco ProTeste publicado em 2005 verificou que cerca de 45% da publicidade na programação infantil era referente a alimentos e bebidas, na sua maioria prejudiciais para a saúde, ricos em gordura, sal e açúcar.

Verificou também que anúncios que encorajam o consumo de fruta, vegetais e peixe eram inexistentes.

O excesso de anúncios sobre alimentos de alto teor energético é classificado pela Organização Mundial de Saúde, como um dos factores de risco para o excesso de peso e obesidade.



Ver televisão durante longos períodos de tempo é uma actividade sedentária e leva a uma maior exposição à publicidade de produtos alimentares. Além disso, está frequentemente associada à ingestão de alimentos tipo snack, ricos em gordura, sal e açúcar (bolachas, batatas fritas, chocolates, bolos).

Uma boa notícia chegou em 2009 quando 26 empresas de alimentos e bebidas se comprometeram a alterar a sua publicidade dirigida a crianças apoiando um conjunto de esforços de promoção de estilos de vida saudável. Não passa pela proibição da publicidade, mas sim de res-

tringir no horário em que há uma maior audiência de crianças menores de 12 anos, os produtos que tenham na sua composição excesso de sal, açúcar ou gordura. É um bom começo, mas não nos podemos esquecer dos adolescentes ou que existem outras horas do dia em que muitas crianças também assistem televisão.

As mensagens nutricionais podem ser mal interpretadas pelos mais novos e levar a comportamentos errados. É fundamental reduzir o tempo que as crianças passam a ver televisão e que as famílias e as escolas adoptem uma atitude crítica face à publicidade e ajudem as crianças a interpretar as mensagens publicitárias.

Nos últimos anos tem havido uma preocupação crescente na sociedade relativamente à obesidade infantil. Verifica-se um aumento dos programas de promoção de estilos de vida saudáveis dirigidos às crianças. A Plataforma Contra a Obesidade tem incentivado e contribuído para o estabelecimento de parcerias entre várias entidades, como os hospitais, escolas, cuidados de saúde primários, associações, autarquias, entre outros, fundamentais para a implementação destes programas de prevenção, contribuindo, assim, para o controlo do crescimento da epidemia da obesidade.

Mas não se esqueça que em casa também é muito importante fomentar um estilo de vida saudável, com a adopção de hábitos alimentares equilibrados e a prática de actividade física diária. Sabe-se que estas são as medidas mais eficazes para a prevenção do excesso de peso e da obesidade, que devem envolver toda a família, podendo iniciar-se em qualquer idade e quanto mais cedo melhor! 🍷

## 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.**

**J**uridicamente 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](mailto: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](mailto: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](mailto:d.aveiro@assp.org)

### **BEJA**

Apartado 153  
7801-902 Beja  
Tlm. 969 172 537  
[d.beja@assp.org](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:d.porto@assp.org)

### **SANTARÉM**

Rua Luíz Montez Matoso, n.º 38  
2005-145 Santarém  
Tel./Fax. 243 322 212  
[d.santarem@assp.org](mailto: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](mailto:d.setubal@assp.org)

### **WISEU**

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