

Dezenas de pessoas aderiram a caminhada e rastreios

Agrupamento de Maximinos promove hábitos saudáveis



Cerca de 60 pessoas aderiram ontem de manhã a uma caminhada

RITA CUNHA

Foi com a realização de uma caminhada e de rastreios de saúde que o Agrupamento de Escolas de Maximinos sensibilizou, ontem de manhã, a comunidade escolar e em geral para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis.

Antes da caminhada, com partida da Escola Secundária de Maximinos, realizou-se um rastreio de saúde à tensão arterial, índice de massa corporal e glicemia, possibilitando aos interessados uma fácil perceção do seu estado de saúde e a deteção de sinais de alerta.

De seguida, os cerca de 60 participantes no rastreio reuniram-se na entrada da escola, de onde foi dada a partida para uma caminhada de aproximadamente cinco quilómetros, passando pelas freguesias de Gondizalves e Semelhe.

Estas ações realizaram-se no âmbito da "Semana da Saúde", que teve início na passada segun-

da-feira. Organizada pelo quarto ano consecutivo pelo Programa de Educação para a Saúde (PES) do Agrupamento de Escolas de Maximinos, esta iniciativa visa promover hábitos saudáveis, através do diagnóstico precoce de problemas de saúde e da promoção da segurança, no sentido de prevenir acidentes.

À margem da iniciativa,

a coordenadora do PES, Adelaide Oliveira, explicou que as diversas atividades têm corrido positivamente. «Primeiro, porque temos tido o tempo a nosso favor e depois porque as atividades têm sido bastante interativas, o que implica um envolvimento dos alunos», referiu.

Como exemplo, a responsável destacou uma ati-

Agrupamento de Escolas de Maximinos promoveu várias ações durante a "Semana da Saúde"

vidade realizada anteontem à noite, dinamizada pela Juventude Cruz Vermelha, intitulada "Copos". Aqui, os alunos do 12.º ano realizaram uma série de jogos a simular situações da vida real, como uma ida à discoteca, adotando os procedimentos corretos.

Por outro lado, os alunos do 7.º ano participaram na atividade "Aldeia dos Sabores", que consistiu na elaboração de uma ementa completa, desde a sopa à sobremesa. À medida que iam utilizando os diversos ingredientes, um técnico ia explicando quais as suas propriedades e benefícios para a saúde. «É engraçado que houve crianças que destacaram a sopa como tendo sido o melhor prato que comeram nesta refeição», referiu.

Houve ainda uma recolha de sangue e uma sessão sobre "bullying", destinada a alunos do 8.º ano.

Hoje, realiza-se o "Passe na Rua", para os alunos do 1.º ciclo, com jogos que promovem a alimentação saudável, bem como duas sessões de primeiros socorros e de suporte básico de vida.



Rastreios visaram medir o índice de massa corporal, glicemia e tensão arterial