

“Exige que se consagre uma atenção particular a factores como o consumo de álcool e de tabaco, a alimentação, o excesso de peso e a obesidade, a insuficiente actividade física, a má gestão do stresse, o abuso das drogas, bem como factores de natureza socioeconómica...”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Plano Nacional de Saúde. Orientações estratégicas. Página 6. Lisboa, Janeiro 2003

## ÍNDICE:

1. Entidade responsável pela organização da ExpoSaúde
2. Apresentação do Projecto ExpoSaúde
  - 2.1. Contextualização
  - 2.2. Como funciona a ExpoSaúde
  - 2.3. Duração, Horário e Espaço de funcionamento da ExpoSaúde
3. Coordenação da ExpoSaúde
  - 3.1. Comissão Científica
4. Principais Meios de divulgação da ExpoSaúde
5. Eventos realizados
6. Cartas de recomendação
7. Estimativa Orçamental
8. Anexos

## 1. ENTIDADE RESPONSÁVEL PELA ORGANIZAÇÃO DA EXPOSAÚDE

A entidade responsável pela organização da ExpoSaúde é a AIT - Associação Internacional de Temperança.

A Associação Internacional de Temperança, AIT, foi formalmente organizada em 1947 em Washington, D. C., Estados Unidos. No nosso país, a Secção Portuguesa da AIT teve a sua escritura lavrada no dia 19 de Dezembro de 1979. No entanto, as raízes históricas e as actividades desta Associação e dos seus associados, quer no estrangeiro, quer no nosso país, são bastante anteriores às datas acima citadas. Pelo ano de 1826 foi organizada uma das mais antigas Sociedades de Temperança a “Sociedade Americana de Temperança”, ATS, em Boston, MA, nos Estados Unidos. Associada a esta Sociedade, estava a “Sociedade de Temperança de Fairhaven”, cujo líder, o capitão de Marinha José Bates, persuadiu a ATS a adoptar a abstinência total das bebidas alcoólicas. Esse mesmo José Bates, viria a ser um dos fundadores da Igreja Adventista do 7º Dia que em 1879 organizou na sua estrutura um Departamento de Saúde e Temperança e ainda em 1932 criou uma outra “Sociedade Americana de Temperança” com o seu patrocínio. **Desde o seu início, o grande objectivo tem sido promover junto do público os benefícios de um estilo de vida saudável e alertar para os perigos de substâncias nocivas tais como álcool, tabaco e narcóticos, estimulando assim a decisão pela abstinência total destes produtos.**

Com o surgimento da AIT em 1947 foi então possível sistematizar e reorganizar o trabalho desta natureza que em todo o mundo já se fazia. Em 1950 iniciou-se a publicação de “Alert”, enquanto voz da AIT e em 1954 foi produzido o primeiro filme para sensibilização antitabágica que se chamou “Um em 20.000”. Como resultado do impacto produzido junto do público pelo filme, dois colaboradores desta associação, o Professor Wayne Mac Farland (Universidade da Carolina do Sul) e o Dr. Folkemberg, desenvolveram uma metodologia de apoio à desintoxicação tabágica que ficou conhecida como o “Plano de Cinco Dias Para Deixar de Fumar”.

Em Portugal, o primeiro “Plano de Cinco Dias Para Deixar de Fumar” foi realizado em 1967 na Associação Cristã da Mocidade, em Coimbra, ver fig. 1, tendo como médico responsável o Dr. Samuel Ribeiro.

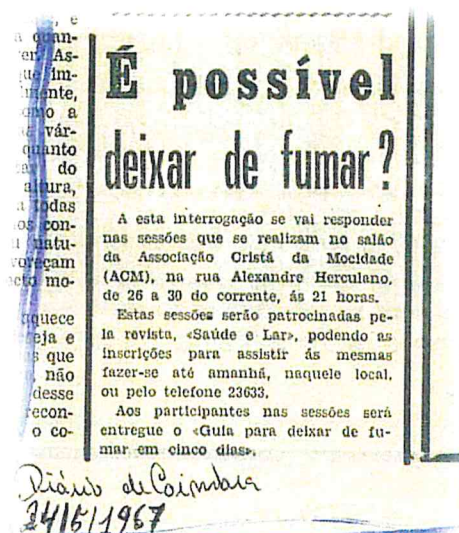


Fig.1 – Notícia do primeiro Plano de Cinco Dias para Deixar de Fumar

Depois deste, muitos têm sido os planos realizados com uma média de 20 a 30 por ano sobretudo a partir dos anos 80, ver fig. 2, o que permite afirmar que em Portugal vários milhares de pessoas deixaram de fumar, ao longo dos anos, graças a estas acções podendo assim engrossar o número de cerca de trinta milhões de pessoas que têm participado, a nível mundial, nestas acções.

7 de Abril de 1988 O SECULO 9

## Deixar de fumar em cinco dias: uma das propostas do Dia sem Fumo

por **Manuela Rebelo**

7 de Abril — 1.º dia mundial sem fumo é a proposta da Organização Mundial de Saúde para este dia em que comemora o 40.º aniversário. A razão para esta proposta é óbvia: o tabagismo é a principal causa de morte e de invalidez a nível mundial.

Um relatório sobre o Reino Unido prova que em mil jovens adultos do sexo masculino, fumadores, um será assassinado, seis serão vítimas de acidentes de viação e 250 terão morte prematura por doença relacionada com o consumo do tabaco.

Na China, segundo o especialista de cancro Richard Peto, se o consumo de cigarros se mantiver ao nível actual, estimam-se por ano cerca de dois milhões de mortes devidas ao tabaco, até ao ano 2025, e cerca de 50 milhões das crianças que morrerão vítimas dos malefícios do tabaco.

Noventa por cento dos casos de cancro do pulmão são devidos ao tabagismo. Perante este dado, o dr. Jan Stjernsward, chefe do programa da Organização Mundial de Saúde da luta contra o cancro, afirma: «o cancro do pulmão é o exemplo perfeito de um tumor que é inútil, evitável,

tuação torna-se bastante mais complicada.

**Deixar de fumar em cinco dias**

O tabaco vicia, cria dependência. Para deixar de fumar é necessário romper com essa dependência, o que é difícil, devido aquilo que os médicos chamam de síndrome de privação ou abstinência. Por outras palavras, o fumador sente-se mal não fumando.

Diversos métodos têm vindo a ser desenvolvidos nas últimas décadas pa-

greiro ou poção mágica. Mas não. Trata-se de um método científico, desenvolvido e aperfeiçoado há mais de trinta anos por médicos e psicólogos de todo o mundo e que, segundo os especialistas, resulta mesmo.

«Das pessoas que se submetem ao plano, 93 a 94 por cento conseguem deixar de fumar. De salientar, contudo, que, infelizmente, alguns recomeçam algum tempo depois. No entanto, passados 13 meses

tísticas — três milhões de pessoas morrem anualmente devido ao tabagismo — que façam as pessoas ter consciência do risco que de facto correm ao fumar» — sublinhou Daniel Esteves.

«O fumador é automático. Não tem consciência do acto de fumar. É preciso que a pessoa se conscientize das razões que o levam a fumar. Tornar consciente e racional o acto de fumar é pois a primeira etapa do plano» — salienta.

A partir do momento em que a pessoa decide deixar de fumar, corta ra-

mas mentais graves não podem sujeitar-se a ele, pelo menos não sem o acompanhamento do seu médico assistente. Quanto aos doentes pulmonares, normalmente não há problema em que se submetam a este plano» — salienta Daniel Esteves.

Se em cinco dias se consegue a desintoxicação física, nem sempre se consegue destruir a dependência psicológica. Daí que a Associação Internacional para a Temperança se vá reunir a partir de 24 de Abril próximo, na Suíça para discutir a possibilidade do alargamento do plano para oito dias.

A componente psicológica é muito importante para o êxito do plano. Daí que, o plano seja animado simultaneamente por um médico e um psicólogo.

Quanto ao número de participantes em cada plano, é variável. No entanto, o número ideal situa-se entre as 80 e as 100 pessoas.

«No que concerne ao perfil sócio-económico dos participantes, surgem pessoas de todas as classes sociais, de todas as profissões. E durante o plano, verifica-se uma grande interação entre todos. O operário interessa-se pela luta do advogado e vice-versa» — sublinha Da-



Chocar as pessoas é uma forma de as fazer tomar consciência dos riscos que correm. Uma simples

Fig.2 – Notícia de Plano de Cinco Dias para Deixar de Fumar

Além do Plano de Cinco Dias Para Deixar de Fumar, onde claramente se destacou pelo seu pioneirismo neste domínio, a AIT tem desenvolvido esforços no campo da sensibilização através de acções realizadas nas escolas para alunos, professores e encarregados de educação. É também habitual a cooperação com outras organizações em acções relacionadas com a luta contra o alcoolismo, a droga e o tabagismo.

A necessidade de enfatizar um estilo de vida saudável como alternativa às dependências levaram a secção portuguesa da AIT a promover com especial ênfase, a partir dos anos 90, múltiplas acções no domínio da nutrição e alimentação vegetariana, ver fig.3, bem como no controle do stresse.



Fig.2 – Cartaz de divulgação  
"Alimentação e Saúde"

A partir de 2002, a AIT começou a implementar a EXPOSAÚDE - Saúde em Exposição - como uma forma mais abrangente de sensibilizar e promover uma mensagem de **prevenção através de um estilo de vida saudável**. Um estilo de vida saudável é um elemento vital na prevenção das doenças que mais molestam as populações da nossa sociedade. E como resposta aos interesses despertados pelos visitantes na EXPOSAÚDE, a AIT iniciou um programa de complemento à EXPOSAÚDE, **AMIGOS PELA SAÚDE**, que visa a fomentação de um estilo de vida saudável. Neste projecto AMIGOS PELA SAÚDE estão incluídos os referidos programas no domínio da alimentação, stresse, desabitação tabágica, como outros no âmbito da vivência familiar, do Exercício Físico, ...



Outro programa que actualmente tem vindo a ser desenvolvido pela AIT é o **RASTREIO DE SAÚDE**, que tal como a EXPOSAÚDE é um **programa de sensibilização** e de **despiste de factores de risco**, como por exemplo, colesterol elevado, tensão arterial elevada.

O **RASTREIO DE SAÚDE** também tem como objectivo promover estilos de vida saudáveis através da educação para a saúde. Os visitantes podem realizar gratuitamente alguns testes de saúde, recebendo também aconselhamento sobre como melhorar a saúde.



Como organização sem fins lucrativos, de natureza não particular, **todas as acções da AIT – Associação Internacional de Temperança - são realizadas a título gratuito** e apenas suportadas pela contribuição benévola de pessoas e entidades colaboradoras.

## 2. APRESENTAÇÃO DO PROJECTO EXPOSAÚDE

### 2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Segundo o Plano Nacional de Saúde 2003, “exige que se consagre uma atenção particular a factores como o consumo de álcool e de tabaco, a alimentação, o excesso de peso e a obesidade, a insuficiente actividade física, a má gestão do stress, o abuso das drogas, bem como factores de natureza socioeconómica...”.<sup>2</sup>

Combater as causas subjacentes a estas doenças é a grande prioridade para a acção, refere a mesma fonte.

As doenças degenerativas são a **principal causa de morte e de doença em Portugal**. Mais de **40%** das mortes são devidas a **doenças cardiovasculares** sendo o **cancro** responsável por cerca de **20%** das mortes neste país. Existem mais de **600 000 diabéticos no nosso país**, um problema com proporções de epidemia. Cerca de **50 % dos adultos** em Portugal tem **excesso de peso e níveis elevados de colesterol no sangue**. A **osteoporose** afecta quase **1/3 das mulheres portuguesas** e este número cresce anualmente.

O que têm estas doenças em comum? Todas elas são doenças potencialmente evitáveis! Pelo menos metade das mortes por enfarte do miocárdio (ataque do coração) e por AVC (Acidente Vascular Cerebral) podem ser evitadas se houver melhores **programas de prevenção**. Mais de 60 % dos casos de cancro podem ser evitados através de uma melhor alimentação, de mais exercício físico, da manutenção de um peso saudável e de parar de fumar, por outras palavras... através de um **estilo de vida saudável**.

Na prossecução deste objectivo, a AIT projectou, organizou e está a realizar o programa **EXPOSAÚDE**.

A **EXPOSAÚDE - Saúde em Exposição** - tem como objectivo promover estilos de vida saudáveis através da educação para a saúde e do despiste de várias doenças comuns.

A **EXPOSAÚDE** é uma actividade de promoção da saúde baseada em oito princípios de saúde, os **8 Remédios da Natureza – Nutrição, Temperança, Luz Solar, Exercício Físico, Água, Ar, Descanso e Confiança**.

O **objectivo** é promover mecanismos que permitam a adopção de comportamentos saudáveis, sustentáveis, contribuindo assim para a promoção e a prevenção da saúde de cada visitante, estimulando-o a ser actor nesse mesmo processo.

#### A metodologia:

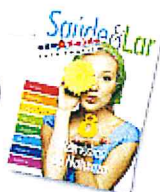
- ✓ Avaliar os factores de risco potencialmente modificáveis das principais doenças comportamentais.
- ✓ Desenvolver acções de sensibilização, esclarecimento e formação para prover a construção de aprendizagens, durante o período da realização da EXPOSAÚDE e à posteriori com o projecto **AMIGOS PELA SAÚDE**.
- ✓ Mobilizar as capacidades dos voluntários, indo ao encontro das necessidades dos visitantes.
- ✓ Descodificar as terminologias de saúde, criando uma linguagem acessível a todos os visitantes.
- ✓ Mobilizar as competências relacionais a nível interno (voluntários) e nível externo (visitantes).
- ✓ Promover um trabalho em parceria com as entidades oficiais.
- ✓ Formação/acção/avaliação.

<sup>2</sup> Plano Nacional de Saúde. Orientações estratégicas. Página 6. Lisboa, Janeiro 2003

## 2.2. COMO FUNCIONA A EXPOSAÚDE

“Visitemos” os principais ateliers/áreas de serviço da EXPOSAÚDE.

### RECEPÇÃO



A **recepção** da ExpoSaúde é o ponto de partida para a realização de uma série de testes de saúde totalmente gratuitos e realizados por profissionais de saúde e voluntários devidamente formados. Na recepção, cada pessoa recebe um **Guia Prático da ExpoSaúde**. Este Guia apresenta os **8 Remédios da Natureza** – **Nutrição, Temperança, Luz Solar, Exercício Físico, Água, Ar Puro, Descanso e Confiança**. Estes Remédios são importantes promotores de saúde e de uma melhor qualidade de vida.



### TEMPERANÇA



As coisas boas devem ser usadas de forma inteligente e equilibrada e as coisas prejudiciais devem ser postas à parte. Isso é Temperança! No **Atelier da Temperança**, os visitantes familiarizam-se com este conceito. É feita a medição do seu peso, da sua altura e da percentagem de gordura corporal. Neste Atelier é também oferecida informação sobre os malefícios do tabaco, álcool e outras drogas.



## LUZ SOLAR



Uma exposição moderada e responsável à **Luz Solar** pode trazer grandes vantagens para a saúde física e mental. Alguns potenciais benefícios são o **fortalecimento do sistema imunitário**, a produção de **vitamina D** e **prevenção da osteoporose**, **melhoria da qualidade de sono** e uma **sensação de bem-estar**. Uma exposição moderada e responsável à Luz Solar pode contribuir também para a **redução do Stresse** e uma **melhoria de sintomas depressivos**. No **Atelier da Luz Solar**, realiza-se a medição da Pressão Arterial.



## NUTRIÇÃO



O **Atelier da Nutrição** é dirigido por profissionais de saúde. Neste atelier o visitante da ExpoSaúde vai fazer a avaliação do colesterol total e da glicémia. Depois de uma pequena picada no dedo, são recolhidas duas gotas de sangue para a realização dos testes.





## AR PURO



O ser humano pode viver semanas sem alimento, dias sem água mas apenas alguns minutos sem ar. O **Atelier do Ar Puro** explica porque é tão importante respirarmos ar puro, fazer exercícios de respiração e ventilar as divisões da casa. Por outro lado, a poluição do ar que respiramos e o hábito de fumar podem trazer consequências muito graves para a saúde. No **Atelier do Ar Puro**, o visitante realiza o teste do Peak Flow - um teste simples de função respiratória de particular interesse para fumadores e asmáticos. Outro teste está disponível neste Atelier - a avaliação da concentração de **monóxido de carbono nos pulmões**. O fumador está exposto a perigosas quantidades de monóxido de carbono. Este teste avalia a quantidade de monóxido de carbono no ar expirado e o resultado é apresentado em partes por milhão.



## EXERCÍCIO FÍSICO



O teste de forma física de **Harvard** adaptado pela AIT é um indicador do estado de forma física, nomeadamente da resposta do sistema cardiovascular após exercício físico. São excluídos do teste todos os indivíduos que apresentem um ou mais factores de risco como por exemplo, serem portadores de **pace-maker**, sofrerem de **doença cardíaca** ou tomarem medicamentos que possam influenciar a resposta cardiovascular como por exemplo os bloqueadores beta.



## ÁGUA



O **Atelier da Água** tem como objectivo alertar as pessoas para a importância da água no funcionamento do nosso corpo. A água é o principal componente do sangue e cerca de **70%** do nosso peso total é água. São inúmeros os benefícios de beber água de preferência a refrigerantes e outras bebidas. Neste atelier é calculado o volume mínimo de água, em litros, que o participante deve beber diariamente, na ausência de problemas clínicos que possam influenciar o aporte de líquidos. Neste atelier são também realizadas demonstrações de tratamentos simples com água.



## DESCANSO



O Descanso e o relaxamento são fundamentais para uma boa saúde. O **Atelier do Descanso** oferece uma massagem anti-stresse durante aproximadamente 5 minutos. As consequências positivas são visíveis. Mostrar os benefícios do sono e do descanso são o objectivo deste atelier. No **Atelier do Descanso**, o visitante recebe recomendações sobre como conseguir um sono mais repouante, as vantagens do relaxamento, os benefícios do sono e o funcionamento do relógio biológico.



## CONFIANÇA



O último atelier é o **Atelier da Confiança**. A Confiança e o hábito de viver a vida de uma forma positiva ajudam a manter o **equilíbrio emocional e físico**. Estudos científicos recentes sugerem também que a Fé promove a saúde e reduz o risco de doença. No **Atelier da Confiança** é realizado um teste informático: **A Idade pela Saúde**. O visitante descreve alguns dos seus **hábitos de vida** através de um questionário. As suas respostas são introduzidas no computador e a folha de resultados irá apresentar a **Idade do Visitante de acordo com seus hábitos de vida**.



## ACONSELHAMENTO MÉDICO



Por fim, o visitante é encaminhado para a secção de **Aconselhamento Médico**. Nesta secção, um profissional de saúde explica ao visitante o significado dos **resultados dos testes** realizados e oferece sugestões sobre como **melhorar os seus hábitos de vida**. Os participantes que apresentem resultados fora dos valores de referência são aconselhados a dirigirem-se ao seu Centro de Saúde ou ao Hospital mais próximo, caso necessário. Todos os participantes são convidados a assistir à **Conferência Médica** que se realiza diariamente na ExpoSaúde.



## CONFERÊNCIA MÉDICA



A Conferência Médica tem início logo após o encerramento dos 8 Ateliers da EXPOSAÚDE. Cerca de 100 a 150 pessoas, em média, assistem à Conferência que tem a duração aproximada de uma hora. As conferências são apresentadas por profissionais de saúde e abordam temas como a **Prevenção da Diabetes tipo 2, Prevenção das doenças cardiovasculares, Depressão, Prevenção do Cancro, Hábitos de vida saudável, a Alimentação**, entre outros.



Além destes ateliers/áreas de serviço existem outros que complementam o trabalho realizado na EXPOSAÚDE. Salientamos um espaço destinado às crianças, a **Oficina da Criança**, onde os pais poderão deixar os seus filhos enquanto visitam a EXPOSAÚDE, a Banca de Comida Vegetariana e a Banca de Publicações de Saúde.

Poderão ainda existir alguns ateliers convidados que realizam gratuitamente outros testes que complementam a EXPOSAÚDE, mencionamos o teste de Acuidade Visual, Higiene Oral, Osteoporose, Podologia, ..., assegurando sempre o respeito pelas normas de higiene, segurança e prevenção de doenças contagiosas.

**A EXPOSAÚDE é totalmente gratuita para quem a visita e não tem fins comerciais.**

Preende-se que no seu conjunto a EXPOSAÚDE transmita os valores e os objectivos da AIT – Associação Internacional de Temperança.

### 2.3. DURAÇÃO, HORÁRIO E ESPAÇO DE FUNCIONAMENTO DA EXPOSAÚDE

Regra geral a EXPOSAÚDE tem a **duração de 5 dias, começa a um domingo e termina a uma quinta-feira**. De segunda a quinta-feira a EXPOSAÚDE é realizada em horário pós laboral.

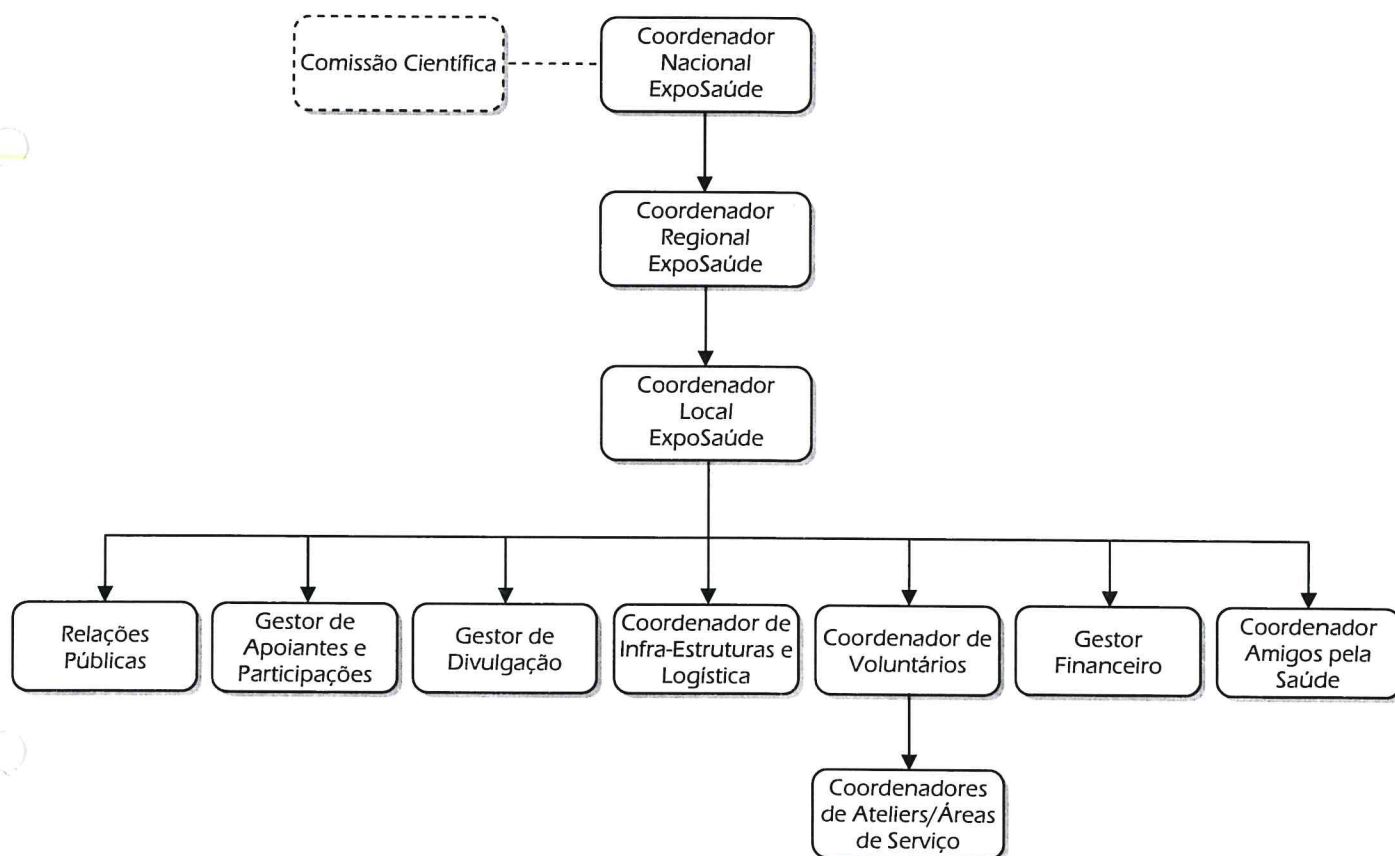
No caso de se pretender realizar uma EXPOSAÚDE para um menor número de visitantes a EXPOSAÚDE terá que ter no mínimo a duração de 8 horas repartidas por 2 dias.

O Espaço deverá ser coberto com uma área de acordo com o número de visitantes que se pretende atender (entre os 400m<sup>2</sup> e os 1200m<sup>2</sup>), com boas condições de acessibilidade, com bom aspecto e limpo.

### 3. COORDENAÇÃO DA EXPOSAÚDE

A EXPOSAÚDE é formada por uma equipa de trabalho estratificada por linhas de responsabilidades, por objectivos e competências multidisciplinares.

A equipa de trabalho é apresentada sob a forma de um organigrama, pois assim facilita-se a compreensão da divisão de funções, dos níveis hierárquicos, das linhas de autoridade e responsabilidade e dos canais formais de comunicação.



#### 3.1. COMISSÃO CIENTÍFICA

A Comissão Científica é a responsável pela:

- ✓ elaboração do Manual EXPOSAÚDE, onde constam as orientações sobre a organização da EXPOSAÚDE.
- ✓ validade científica dos procedimentos adoptados na EXPOSAÚDE.
- ✓ aprovação de toda a Literatura distribuída na EXPOSAÚDE, incluindo a dos apoiantes e das participações.

A Comissão Científica é formada pelo:

- ✓ Director da AIT, Dr. Emanuel Esteves.
  - Licenciado em Medicina pela Universidade de Lisboa;
  - Especializado em Medicina Geral e Familiar com a categoria de Chefe de Serviço, pertencendo ao quadro do Centro de Saúde de Bonfim - Setúbal;
  - Larga experiência na luta antitabágica e na cessação tabágica;
  - Tem proferido conferências e dado formação na área da promoção da Saúde, abordando temas como: Doenças Cardiovasculares, Nutrição, Álcool, Tabaco, Sexualidade e Família, em Portugal e no estrangeiro.
  
- ✓ Coordenador Nacional EXPOSAÚDE, Prof. Catarina Ferreira.
  - Licenciada em Físico-química pela Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade de Coimbra;
  - Especialização Tecnológica em Gestão da Qualidade pela Universidade dos Açores.
  - Exerceu, durante alguns anos, o cargo de professora até assumir a Coordenação Nacional da EXPOSAÚDE.
  
- ✓ Coordenador EXPOSAÚDE Região Centro, Dr. David Esteves.
  - Licenciado em Medicina pela Universidade de Coimbra;
  - Médico do Quadro de Especialistas da Maternidade "Doutor Daniel de Matos" dos Hospitais da Universidade de Coimbra, até à sua aposentação que decorreu em Maio de 2003;
  - Tem colaborado em diversas EXPOSAÚDE proferindo conferências, ministrado seminários sobre Stresse, Família, Nutrição e realizando o Programa de desabituacão tabágica – Plano de 5 Dias para deixar de Fumar.
  
- ✓ Coordenador EXPOSAÚDE Região LVT, Enfª Laura Teixeira.
  - Licenciada em Enfermagem de Saúde na Comunidade pela Universidade Católica de Braga;
  - Enfermeira de Saúde Comunitária do Centro de Saúde da Baixa da Banheira.
  - Integrou Equipa de Formação de Enfermagem;
  - Coordenou um Projecto de Saúde Comunitária;
  - Tem proferido diversas conferências na área da saúde.
  - Tem colaborado com a Associação Internacional de Temperança na realização de Seminários de Nutrição.

#### 4. PRINCIPAIS MEIOS DE DIVULGAÇÃO DA EXPOSAÚDE



Tríptico A4. Contém todas informações necessárias para que uma pessoa possa chegar à ExpoSaúde, conhecer os horários de funcionamento, alguns testes realizados, os 8 remédios da Natureza, as entidades envolvidas, os temas das conferências médicas e os respectivos oradores.



Cartaz A3. Contém as informações mais indispensáveis para que uma pessoa possa ficar interessada e chegar à ExpoSaúde. Estão ainda disponíveis os horários dos ateliers e as entidades envolvidas.



Flyer (9,9cm X 21 cm). Contém as informações mais indispensáveis para que uma pessoa possa ficar interessada e chegar à ExpoSaúde. Estão ainda disponíveis os horários dos ateliers e as entidades envolvidas.



Mupie (175cm X 120 cm). Contém as informações mais indispensáveis para que uma pessoa possa ficar interessada e chegar à ExpoSaúde. Estão ainda disponíveis os horários dos ateliers e as entidades envolvidas.



Outdoor (300cm X 800 cm). Contém as informações mais indispensáveis para que uma pessoa possa ficar interessada e chegar à ExpoSaúde. Estão ainda disponíveis os horários dos Ateliers, as entidades envolvidas e alguns dos testes realizados.



Lona (100cm X 500 cm). Contém as informações mais indispensáveis para que uma pessoa possa ficar interessada e chegar à ExpoSaúde. Estão ainda disponíveis os horários dos ateliers e as entidades envolvidas.

[www.exposaude.org](http://www.exposaude.org)

## 5. EVENTOS REALIZADOS

A EXPOSAÚDE já foi realizada em inúmeras cidades nos Estados Unidos da América, na América Central, Europa de Leste e Extremo Oriente. Em Portugal, a primeira EXPOSAÚDE realizou-se em 2002 na ilha S. Miguel nos Açores e tem vindo a realizar-se por vários pontos do país, como poderão ver no Anexo 1.



| Nº | Ano  | Local              | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria   |
|----|------|--------------------|---------------|----------------|--|
| 01 | 2002 | Ponta Delgada      | 1000          | 55             | Governo Regional dos Açores – Secretaria da Juventude, Emprego e Formação Profissional |
| 02 | 2003 | Aigualva - Cacém   | 800           | 70             | Junta de Freguesia de Aigualva   |
| 03 | 2003 | Ermesinde          | 1800          | 70             | Câmara Municipal de Valongo  |
| 04 | 2003 | Leiria             | 800           | 55             | Instituto Português da Juventude   |
| 05 | 2003 | Loulé              | 650           | 60             | Câmara Municipal de Loulé  |
| 06 | 2003 | Pinhal Novo        | 160           | 45             | Bombeiros Voluntários de Pinhal Novo   |
| 07 | 2004 | Odivelas           | 500           | 60             | Junta de Freguesia de Odivelas   |
| 08 | 2004 | Marco de Canavezes | 550           | 65             | Casa do Povo de Marco de Canavezes   |
| 09 | 2004 | Sintra             | 3000          | 250            | Câmara Municipal de Sintra<br>Feira nova – Hipermercados, SA                           |
| 10 | 2004 | S. Brás            | 450           | 60             | Câmara Municipal de S. Brás  |
| 11 | 2004 | Funchal            | 2200          | 70             | Governo Regional da Madeira – Secretaria Regional dos Assuntos Sociais                 |
| 12 | 2004 | Castelo Branco     | 690           | 45             | Câmara Municipal de Castelo Branco   |
| 13 | 2004 | Amadora            | 500           | 80             | Câmara Municipal de Amadora  |
| 14 | 2004 | Pedrouços          | 921           | 100            | Junta de Freguesia de Pedrouços<br>Câmara Municipal da Maia                            |
| 15 | 2004 | Portalegre         | 650           | 70             | Câmara Municipal da Portalegre   |
| 16 | 2004 | Porto Mós          | 570           | 70             | Bombeiros Voluntários de Porto Mós   |
| 17 | 2004 | Casal de Cambra    | 300           | 50             | Junta de Freguesia de Casal de Cambra  |
| 18 | 2004 | Aveiro             | 1225          | 70             | Câmara Municipal de Aveiro   |
| 19 | 2004 | Abrantes           | 765           | 45             | AIT Local  |
| 20 | 2004 | Lousã              | 549           | 59             | Câmara Municipal da Lousã  |
| 21 | 2004 | Coimbra            | 638           | 70             | AIT Local  |
| 22 | 2004 | Lagoa              | 1000          | 50             | Câmara Municipal da Lagoa  |
| 23 | 2004 | Leiria             | 438           | 70             | Instituto Português da Juventude   |
| 24 | 2004 | Aigualva           | 513           | 98             | Junta de Freguesia de Aigualva   |
| 25 | 2004 | Espinho            | 1440          | 102            | Câmara Municipal de Espinho  |

| Nº | Ano  | Local          | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria                                  |
|----|------|----------------|---------------|----------------|---|
| 26 | 2005 | S. Brás        | 480           | 80             | Câmara Municipal de S. Brás   |
| 27 | 2005 | Setúbal        | 500           | 60             | Câmara Municipal de Setúbal   |
| 28 | 2005 | Odivelas       | 835           | 62             | Câmara Municipal de Odivelas  |
| 29 | 2005 | Braga          | 390           | 80             | Câmara Municipal de Braga   |
| 30 | 2005 | Sintra         | 1500          | 150            | Câmara Municipal de Sintra<br>Feira nova – Hipermercados, SA            |
| 31 | 2005 | Batalha        | 500           | 40             | Câmara Municipal da Batalha   |
| 32 | 2005 | Amadora        | 1000          | 95             | Câmara Municipal da Amadora   |
| 33 | 2005 | Vila Real      | 650           | 67             | Câmara Municipal de Vila Real   |
| 34 | 2005 | Portimão       | 2214          | 80             | Câmara Municipal de Portimão  |
| 35 | 2005 | Valongo        | 1500          | 80             | Câmara Municipal de Valongo   |
| 36 | 2005 | Montelavar     | 500           | 70             | Junta de Freguesia de Montelavar  |
| 37 | 2005 | Aveiro         | 1198          | 82             | Câmara Municipal de Aveiro  |
| 38 | 2005 | Massamá        | 200           | 20             | Real Clube de Massamá   |
| 39 | 2005 | P. Vitória     | 290           | 25             | AIT Local   |
| 40 | 2005 | Loures         | 327           | 42             | Câmara Municipal de Loures  |
| 41 | 2005 | Penela         | 200           | 15             | Câmara Municipal de Penela  |
| 42 | 2005 | V. Conde       | 1510          | 95             | Câmara Municipal de V. Conde  |
| 43 | 2005 | Lagoa          | 1200          | 80             | Câmara Municipal de Lagoa   |
| 44 | 2005 | Lisboa         | 800           | 80             | Câmara Municipal de Lisboa<br>Junta de Freguesia de S. Jorge de Arroios |
| 45 | 2005 | Pedroso        | 1540          | 170            | AIT Local   |
| 46 | 2005 | Machico        | 800           | 70             | Governo Regional da Madeira – Secretaria Regional dos Assuntos Sociais  |
| 47 | 2005 | C. Rainha      | 688           | 70             | AIT Local   |
| 48 | 2006 | S. Antão Tojal | 469           | 80             | Junta de Freguesia de Santo Antão do Tojal                              |
| 49 | 2006 | Mirandela      | 250           | 70             | AIT Local   |
| 50 | 2006 | Lisboa         | 650           | 80             | Câmara Municipal de Lisboa<br>Junta de Freguesia de S. Jorge de Arroios |

| Nº | Ano  | Local              | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria                                 |
|----|------|--------------------|---------------|----------------|--|
| 51 | 2006 | Covilhã            | 500           | 70             | AIT Local  |
| 52 | 2006 | Rio Maior          | 250           | 75             | Junta de Freguesia de Rio Maior  |
| 53 | 2006 | Famalicão          | 1710          | 100            | Câmara Municipal de V.N. Famalicão                                     |
| 54 | 2006 | Oliveira Douro VNG | 1619          | 110            | Câmara Municipal V. N. Gaia<br>Junta de Freguesia de Oliveira do Douro |
| 55 | 2006 | Moura              | 600           | 70             | Centro de Saúde de Moura   |
| 56 | 2006 | Mafra              | 300           | 70             | Casa do Povo de Mafra  |
| 57 | 2006 | Beja               | 450           | 70             | AIT Local  |
| 58 | 2006 | Alpendurada        | 648           | 70             | Junta de Freguesia de Alpendurada                                      |
| 59 | 2006 | Coimbra            | 450           | 75             | AIT Local  |
| 60 | 2006 | Ameixoeira         | 150           | 50             | Centro de Saúde  |
| 61 | 2006 | Pombal             | 500           | 60             | AIT Local  |
| 62 | 2006 | Matosinhos         | 1519          | 283            | Câmara Municipal de Matosinhos   |
| 63 | 2006 | Cabo Verde         | 400           | 35             | AIT Local  |
| 64 | 2006 | Penela             | 80            | 12             | Câmara Municipal de Penela   |
| 65 | 2006 | Arganil            | 700           | 70             | Câmara Municipal de Arganil  |
| 66 | 2006 | Seixal             | 515           | 70             | Câmara Municipal Seixal<br>Rio Sul Shopping                            |
| 67 | 2006 | Amadora            | 535           | 70             | Câmara Municipal Amadora   |
| 68 | 2006 | Porto Santo        | 800           | 70             | Governo Regional da Madeira – Secretaria Regional dos Assuntos Sociais |
| 69 | 2006 | Lisboa - Pena      | 320           | 50             | Câmara Municipal de Lisboa<br>Junta de Freguesia da Pena               |
| 70 | 2007 | Faial              | 524           | 50             | AIT Local  |
| 71 | 2007 | Viseu              | 810           | 110            | Câmara Municipal de Viseu  |
| 72 | 2007 | S. Antão Tojal     | 220           | 40             | Junta de Freguesia de Santo Antão do Tojal                             |
| 73 | 2007 | Penela             | 162           | 23             | Câmara Municipal de Penela   |
| 74 | 2007 | Mafra              | 300           | 52             | Câmara Municipal de Sintra<br>Casa do Povo de Mafra                    |
| 75 | 2007 | Avis               | 245           | 45             | Município de Avis  |

| Nº | Ano  | Local                | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria                                    |
|----|------|----------------------|---------------|----------------|---|
| 76 | 2007 | Amadora              | 974           | 70             | Câmara Municipal Amadora  |
| 77 | 2007 | Almada               | 340           | 58             | Câmara Municipal de Almada<br>Sub-Região de Saúde de Setúbal              |
| 78 | 2007 | Anadia               | 1146          | 150            | Câmara Municipal de Anadia  |
| 79 | 2007 | Cacém                | 877           | 60             | Junta de Freguesia do Cacém<br>Escola Secundária Gama Barros              |
| 80 | 2007 | Queijas              | 295           | 60             | Junta de Freguesia de Queijas   |
| 81 | 2007 | Águeda               | 1545          | 150            | Câmara Municipal de Águeda  |
| 82 | 2007 | Câmara de Lobos      | 1930          | 97             | Governo Regional da Madeira – Secretaria<br>Regional dos Assuntos Sociais |
| 83 | 2007 | Oliveira do Hospital | 250           | 30             | AIT Local   |
| 84 | 2007 | Lisboa               | 250           | 50             | Junta de Freguesia dos Anjos  |
| 85 | 2007 | Porto                | 630           | 172            | Câmara Municipal do Porto<br>Gasin<br>AIT Local                           |
| 86 | 2007 | Trofa                | 830           | 170            | Câmara Municipal da Trofa   |
| 87 | 2007 | Avintes              | 1000          | 149            | Junta de Freguesia de Avintes   |
| 88 | 2007 | Penela               | 100           | 12             | Câmara Municipal de Penela  |
| 89 | 2007 | Arcozelo             | 1041          | 270            | Junta de Freguesia de Arcozelo  |
| 90 | 2007 | Lousã                | 375           | 20             | Câmara Municipal da Lousã   |
| 91 | 2007 | S. Tomé              | 1500          | 38             | Voluntários   |
| 92 | 2007 | Lagoa                | 500           | 60             | Município da Lagoa  |
| 93 | 2007 | Lisboa (Pena)        | 300           | 40             | Junta de Freguesia da Pena  |
| 94 | 2008 | Amadora              | 459           | 60             | Câmara Municipal Amadora  |
| 95 | 2008 | Águeda               | 850           | 125            | Câmara Municipal de Águeda<br>Junta de Freguesia de Águeda                |
| 96 | 2008 | Penela               | 150           | 40             | Câmara Municipal de Penela  |
| 97 | 2008 | Timor                | 300           | 20             | Voluntários   |
| 98 | 2008 | Albufeira            | 1240          | 70             | Município de Albufeira  |
| 99 | 2009 | Brandoa              | 448           | 70             | Câmara Municipal da Amadora   |

ANEXO 1 – EVENTOS REALIZADOS

| Nº  | Ano  | Local               | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria                               |
|-----|------|---------------------|---------------|----------------|--|
| 100 | 2009 | Trofa               | 609           | 120            | Câmara Municipal da Trofa  |
| 101 | 2009 | Penela              | 60            | 30             | Câmara Municipal de Penela   |
| 102 | 2009 | Anadia              | 380           | 70             | Câmara Municipal de Anadia   |
| 103 | 2009 | Lagoa               | 620           | 60             | Câmara Municipal da Lagoa  |
| 104 | 2010 | Pedrógão Grande     | 74            | 29             | Câmara Municipal de Pedrógão Grande                                  |
| 105 | 2010 | Inglaterra          | 50            | 20             | Voluntários  |
| 106 | 2010 | S. Tomé e Príncipe  | 350           | 35             | Voluntários  |
| 107 | 2010 | Ponta Delgada       | 589           | 60             | Câmara Municipal de Ponta Delgada                                    |
| 108 | 2011 | Viseu               | 610           | 85             | Câmara Municipal de Viseu  |
| 109 | 2011 | Rio Maior           | 161           | 32             | Aliança – Associação Sócio-Cultural<br>Câmara Municipal de Rio Maior |
| 110 | 2011 | Moçambique          | 1050          | 23             | Voluntários  |
| 111 | 2012 | Aveiro              | 200           | 35             | Voluntários  |
| 112 | 2012 | Marvila             | 400           | 80             | AFA – Associação Família Amiga                                       |
| 113 | 2012 | Apelação            | 150           | 55             | Mén Nom – Ass. das Mulheres de S. Tomé e Príncipe em Portugal        |
| 114 | 2012 | Irlanda             | 190           | 14             | Voluntários  |
| 115 | 2012 | Santarém            | 210           | 30             | Aliança – Associação Sociocultural                                   |
| 116 | 2012 | Mirando do Corvo    | 120           | 27             | Projeto “Abraçar o Mundo”  |
| 117 | 2012 | Penela              | 50            | 11             | APMP – Associação Portuguesa de Medicina Preventiva                  |
| 118 | 2012 | S Domingos Benfica  | 144           | 55             | Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica                         |
| 119 | 2013 | Castelo Branco      | 179           | 16             | Voluntários  |
| 120 | 2013 | Luanda              | 450           | 60             | Voluntários  |
| 121 | 2013 | Figueira da Foz     | 257           | 62             | Câmara Municipal da Figueira da Foz                                  |
| 122 | 2013 | Vizela              | 207           | 43             | Voluntários  |
| 123 | 2013 | Pombal              | 200           | 40             | Câmara Municipal de Pombal   |
| 124 | 2013 | Escócia - Rivergate | 319           | 12             | Voluntários  |

| Nº  | Ano  | Local               | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria                        |
|-----|------|---------------------|---------------|----------------|---|
| 125 | 2013 | V. N. Gaia          | 210           | 20             | Projeto Impacto   |
| 126 | 2013 | Torres Vedras       | 54            | 29             | Aliança – Associação Sociocultural                            |
| 127 | 2013 | Beja                | 184           | 26             | Projeto “Abraçar o Mundo”                                     |
| 128 | 2013 | Ílhavo              | 87            | 30             | Voluntários   |
| 129 | 2013 | Faro                | 55            | 53             | Voluntários   |
| 130 | 2013 | S. Domingos Benfica | 72            | 57             | Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica                  |
| 131 | 2013 | Alcochete           | 50            | 15             | Câmara Municipal de Alcochete                                 |
| 132 | 2013 | Sacavém             | 30            | 34             | Voluntários   |
| 133 | 2014 | Torres Vedras       | 226           | 45             | Câmara Municipal de Torres Vedras                             |
| 134 | 2014 | Portalegre          | 24            | 12             | Voluntários   |
| 135 | 2014 | Odivelas            | 240           | 35             | Câmara Municipal Odivelas                                     |
| 136 | 2014 | Anadia              | 275           | 35             | Voluntários   |
| 137 | 2014 | Lousã               | 65            | 15             | Voluntários   |
| 138 | 2014 | Figueira Foz        | 58            | 30             | Câmara Municipal Figueira Foz                                 |
| 139 | 2014 | Guimarães           | 70            | 67             | Câmara Municipal Guimarães                                    |
| 140 | 2014 | Cascais             | 103           | 25             | Junta Freguesia Cascais                                       |
| 141 | 2014 | Fundão              | 36            | 18             | Voluntários   |
| 142 | 2014 | Apelação            | 120           | 32             | Mén Nom – Ass. das Mulheres de S. Tomé e Príncipe em Portugal |
| 143 | 2015 | Oliveira do Bairro  | 92            | 40             | Voluntários   |
| 144 | 2015 | Odivelas            | 240           | 60             | Câmara Municipal Odivelas                                     |
| 145 | 2015 | Esgueira            | 150           | 30             | Centro Cultural de Esgueira                                   |
| 146 | 2015 | Penafiel            | 100           | 20             | Voluntários   |
| 147 | 2015 | Braga               | 230           | 10             | Voluntários   |
| 148 | 2015 | Cacém               | 250           | 50             | Associação dos Diabéticos do Conselho de Sintra               |
| 149 | 2015 | Vale da Amoreira    | 45            | 40             | Associação de Solidariedade Cabo Verdiana                     |

| Nº  | Ano  | Local                         | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria       |
|-----|------|-------------------------------|---------------|----------------|--|
| 150 | 2015 | Coimbra                       | 50            | 40             | Voluntários                                  |
| 151 | 2015 | Figueira da Foz               | 160           | 35             | Camara Municipal da Figueira da Foz          |
| 152 | 2015 | Lousã                         | 75            | 15             | Voluntários                                  |
| 153 | 2015 | Tomar                         | 900           | 80             | Voluntários                                  |
| 154 | 2015 | Amadora                       | 103           | 40             | Escola Secundária Seomara da Costa Primo     |
| 155 | 2015 | Vila Real                     | 60            | 29             | Casa do Povo Vila da Cerva                   |
| 156 | 2016 | Matosinhos / CRJAN            | 100           | 60             | Voluntários                                  |
| 157 | 2016 | Sertã                         | 30            | 15             | Voluntários                                  |
| 158 | 2016 | Carregal                      | 30            | 15             | Voluntários                                  |
| 159 | 2016 | Benavente                     | 169           | 50             | Câmara Municipal de Benavente                |
| 160 | 2016 | Guarda                        | 96            | 38             | Voluntários                                  |
| 161 | 2016 | Odivelas                      | 180           | 25             | Voluntários                                  |
| 162 | 2016 | Vila Real                     | 109           | 25             | Voluntários                                  |
| 163 | 2016 | Castelo Branco                | 30            | 11             | Voluntários                                  |
| 164 | 2016 | Portas Benfica                | 110           | 70             | Embaixada de S. Tomé em Portugal             |
| 165 | 2016 | Oliveira do Hospital          | 23            | 14             | Voluntários                                  |
| 166 | 2016 | Queluz                        | 29            | 25             | Voluntários                                  |
| 167 | 2016 | Braga                         | 314           | 9              | Impacto                                      |
| 168 | 2016 | Oliveira do Douro             | 82            | 27             | Grupo Aliança                                |
| 169 | 2016 | Lamas Orelão /<br>Mirandela   | 16            | 8              | Voluntários                                  |
| 170 | 2016 | Torre D. Chama /<br>Mirandela | 30            | 8              | Voluntários                                  |
| 171 | 2016 | Vila Chã de Sá                | 21            | 11             | Voluntários                                  |
| 172 | 2016 | Odivelas                      | 50            | 25             | Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica |
| 173 | 2016 | Chaves                        | 62            | 20             | Voluntários                                  |
| 174 | 2016 | Aguiar da Beira               | 31            | 26             | Voluntários                                  |

| Nº  | Ano  | Local                      | Nº Visitantes | Nº Voluntários | Entidade Oficial associada em Parceria |
|-----|------|----------------------------|---------------|----------------|--|
| 175 | 2016 | S. Estevão, Benavente      | 20            | 22             | Câmara Municipal de Benavente          |
| 176 | 2017 | Vila Real                  | 69            | 20             | Câmara Municipal de Vila Real          |
| 177 | 2017 | Beringel/Beja              | 48            | 16             | Voluntários                            |
| 178 | 2017 | Benavente                  | 250           | 30             | Câmara Municipal de Benavente          |
| 179 | 2017 | Viseu                      | 350           | 14             | Impacto                                |
| 180 | 2017 | Aveiro                     | 52            | 32             | Voluntários                            |
| 181 | 2017 | Odivelas                   | 40            | 30             | Voluntários                            |
| 182 | 2018 | Camarões, Almargem Bispo   | 100           | 20             | Voluntários                            |
| 183 | 2018 | Carcavelos                 | 30            | 20             | Voluntários                            |
| 184 | 2018 | Lisboa                     | 60            | 80             | Voluntários                            |
| 185 | 2018 | Espinho / P. Agir          | 98            | 50             | Voluntários                            |
| 186 | 2018 | Oliveira do Douro          | 40            | 20             | Voluntários                            |
| 187 | 2018 | Faro Alentejo              | 25            | 10             | Junta Freguesia Faro Alentejo          |
| 188 | 2018 | Mira / P. Agir             | 60            | 40             | Voluntários                            |
| 189 | 2018 | Benavente                  | 200           | 40             | CM Benavente                           |
| 190 | 2018 | Mafra                      | 30            | 20             | Voluntários                            |
| 191 | 2018 | Madeira / Impacto          | 175           | 12             | Voluntários                            |
| 192 | 2018 | S. Estevão                 | 48            | 17             | Amazing Facts Europe                   |
| 193 | 2018 | Lousã /ACNAC JA            | 45            | 40             | Voluntários                            |
| 194 | 2018 | Cabo Verde / Abraçar Mundo | 500           | 40             | Voluntários                            |
| 195 | 2018 | Aguiar da Beira            | 31            | 31             | Voluntários                            |
| 196 | 2018 | Canedo - P.Agir            | 20            | 50             | Voluntários                            |



## 6. CARTAS DE RECOMENDAÇÃO

(Ver anexo 2)

## 7. ESTIMATIVA ORÇAMENTAL

(Ver anexo 3)

# A Saúde **EXPO** Saúde em Exposição

## Cartas de Recomendação



Junta de Freguesia de Pedrouços  
LUSITANUS SINTRA

### DECLARAÇÃO

#### Carta de Recomendação

A procura de um estilo de vida mais saudável é hoje um factor determinante na nossa sociedade. Cada vez mais verificamos que existe uma crescente alteração de gostos, preferências e preocupações por parte da população na procura de uma maior qualidade de vida. E ter um estilo de vida saudável inclui, entre outros factores, a saúde preventiva, a boa nutrição e controlo de peso, o exercício regular e o evitar substâncias nocivas ao organismo. Toma-se por isso fundamental o papel que as entidades públicas e privadas desempenham na sensibilização e oferta de informação sobre o valor da prevenção da doença mediante uma mudança sustentada e sistemática de um estilo de vida saudável.

Foi neste sentido que o Hipermercado Feira Nova, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra e a Associação Internacional de Temperança organizou, pelo segundo ano consecutivo a "Expo Saúde - Saúde em Exposição", uma iniciativa de avaliação/restreios médicos gratuitos à população, montada para o efeito no Parque de Estacionamento do Hipermercado, em Mem Martins (IC19).

Durante em Maio de 2004 e de 2005 estiveram reunidos cerca de 250 voluntários e profissionais de saúde que, além dos testes de rastreio, deram orientações...

## **Carta de Recomendação**

A procura de um estilo de vida mais saudável é hoje um factor determinante na nossa sociedade. Cada vez mais verificamos que existe uma crescente alteração de gostos, preferências e preocupações por parte da população na procura de uma maior qualidade de vida. E ter um estilo de vida saudável incluiu, entre outros factores, a saúde preventiva, a boa nutrição e controlo de peso, o exercício regular e o evitar substâncias nocivas ao organismo. Torna-se por isso fundamental o papel que as entidades públicas e privadas desempenham na sensibilização e alerta da população sobre o valor da prevenção da doença mediante uma mudança sustentada e sistemática de um estilo de vida saudável.

Foi neste sentido que o Hipermercado Feira Nova, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra e a Associação Internacional de Temperança organizou, pelo segundo ano consecutivo a "Expo Saúde - Saúde em Exposição", uma iniciativa de avaliação/rastreios médicos gratuitos à população, montada para o efeito no Parque de Estacionamento do Hipermercado, em Mem Martins (IC19).

Durante em Maio de 2004 e de 2005 estiveram reunidos cerca de 250 voluntários e profissionais de saúde que, além dos testes de rastreio, deram aconselhamento nas áreas de oftalmologia, otorrinolaringologia, nutrição, estomatologia e densiometria. Os ateliers de rastreio avaliaram factores de risco de várias doenças como a percentagem de massa gorda; peso corporal; colesterol; glicemia; tensão arterial; peak flow; higiene oral; resistência física de Harvard e testes computadorizados - idade pela saúde e risco cardíaco.

Os participantes puderam ainda assistir a Conferências Médicas sobre diversas temáticas ligadas à saúde.

A qualidade das avaliações, dos rastreios, das conferências médicas, bem como a crescente participação da população, de 1500 em 2004 a 3000 em 2005 e a organização global do evento, permitem-nos manifestar o nosso apoio e reconhecimento ao projecto "Expo Saúde" e recomendá-lo a entidades públicas e privadas que pretendam prestar um serviço de qualidade à comunidade.



Paulo Carvalho  
Director de Marketing do Feira Nova

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

DIRECÇÃO-GERAL DOS SERVIÇOS ESPECIAIS

Estabelecimento Prisional Regional de Portimão

Exmo(a) Senhor(a)  
Representante  
Associação Internacional de Temperança  
Dr. Emanuel Sacramento

Apto. 51

8 150 S. BRAS ALPORTEL

V/ referência

N/ referência

Ofício N.º

01593

Data

25-10-2005

**Assunto:** Mini EXPO SAÚDE

Venho pela presente em nome do EPR e em meu nome pessoal agradecer a V. Exa. a inestimável colaboração dada com a organização, no passado dia 10 de Setembro, de uma Mini Expo-Saúde destinada aos reclusos que aqui se encontram.

Aproveito ainda para reafirmar o sucesso daquela iniciativa tanto junto dos reclusos – que foram envolvidos na totalidade – como junto de todos os que aqui trabalham.

Com os melhores cumprimentos.

A Directora



Ana Salomão

AS/LF.-

***Apreciação da Expo Saúde - 28 a 31 de Maio de 2005.***

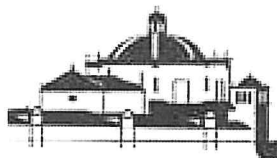
Em conformidade com o pedido que nos foi endereçado cumpre-nos informar que a parceria estabelecida entre a autarquia e a Associação de Temperança no âmbito da iniciativa Expo Saúde pautou-se por uma colaboração muito gratificante entre os técnicos de ambas as partes.

Cumpre-nos salientar ainda a dedicação dos voluntários envolvidos na iniciativa bem como a qualidade do serviço prestado a aproximadamente 2.500 visitantes.

A Expo Saúde realizada pela primeira vez no concelho de Portimão, ultrapassou as expectativas criadas pelo que se perspectiva dar continuidade nos anos seguintes.



Dora Silva, Lic.  
Chefe de Divisão  
Acção Social e Saúde



Município de V. N. Gaia

### CARTA DE RECOMENDAÇÃO

---

Para efeito de acreditação junto da Direcção Geral de Saúde, declaramos que se realizou na Freguesia de Oliveira do Douro, Concelho de Vila Nova de Gaia, nos dias 10,11,12,13 e 14 de Maio de 2006 o evento designado por "EXPO SAUDE".

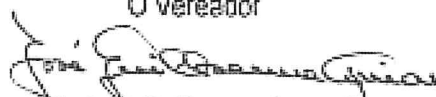
A organização e execução da iniciativa estiveram a cargo da ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TEMPERANÇA, cuja afluência ultrapassou as melhores expectativas.

O Município de Vila Nova de Gaia, consciente da importância desta iniciativa, para a população do Concelho em geral e enaltecendo a sua enorme pedagogia preventiva, colaborou activamente com o projecto.

A qualidade demonstrada nos testes realizados, avaliações e medições efectuadas e ainda na riquíssima variedade dos temas apresentados em Conferencias diárias, permite-nos manifestar o nosso sincero agradecimento à ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TEMPERANÇA recomendando esta Entidade aos Municípios que se interessarem pelo bem-estar das suas populações.

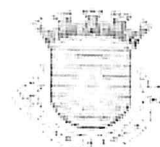
Paços do Concelho de Vila Nova de Gaia, 11 de Outubro de 2006

O Vereador



(Dr. José Guilherme Aguiar)

**CÂMARA MUNICIPAL DE ESPINHO**  
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL



Exmo. Senhor

Prof. Álvaro Ribeiro  
Coordenação Centro-Norte da Associação  
Internacional de Temperança  
Travessa de Balamaus, 216  
4430-578 OLIVEIRA DO DOURO

| Sua referência | Sua comunicação de | Nossa referência | DATA,         |
|----------------|--------------------|------------------|---------------|
|                |                    | 8309             | 19. OUT. 2006 |

**ASSUNTO:** EXPO-SAÚDE

Relativamente à realização do projecto expo-saúde levado a efeito por essa Associação, neste Município, de 23 a 27 de Outubro do ano findo, cumpre-me informar que consideramos a acção de grande interesse e indiscutível relevância para a população em geral, devido ao seu papel informativo e preventivo, nomeadamente através dos testes, avaliações e medições efectuadas, que totalizaram 18 750 intervenções.

É ainda de realçar o empenho demonstrado pelos 102 voluntários que participaram neste evento, visitado por 240 pessoas e 1250 utentes, não tendo sido esquecida a população infantil (125 crianças).

O projecto revestiu-se, portanto, de um carácter positivo, recomendável para acções futuras.

Com os melhores cumprimentos.

O PRESIDENTE DA CÂMARA,

(José Barbosa Mota)

DAGGE  
IK





Declara-se, para os devidos efeitos, que a Associação Internacional de Temperança realizou, nos dias 24, 25 e 26 de Setembro de 2006, a iniciativa "Expo Saúde - Saúde em Exposição", em parceria com a Câmara Municipal do Seixal e com o RioSul Shopping. Consideramos que esta iniciativa se revestiu de interesse para os munícipes que nela participaram e constituiu uma oportunidade para aprofundar o conhecimento do seu estado geral de saúde.

A Vereadora do Pelouro dos Recursos  
Humanos, Património e Acção Social

Corália de Almeida Loureiro



Junta de Freguesia de Pedrouços  
CONCELHO DA MAIA

**DECLARAÇÃO**

Para os efeitos tidos por convenientes, declaramos que se realizou nesta freguesia, durante os dias 8, 9, 10, 11 e 12 de Maio de 2004, o evento denominado “EXPO-SAÚDE”, cuja organização e execução esteve a cargo da ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TEMPERANÇA, que desenvolveu um meritório trabalho, em qualidade e quantidade, prestando, assim, um valioso serviço, na área da saúde, às populações das freguesias de Águas Santas, Milheirós e Pedrouços (que se associaram para o efeito), e cuja afluência ultrapassou todas as expectativas.

A qualidade das avaliações, dos testes e medições, bem como das Conferências Temáticas que diariamente se processavam, permitem-nos manifestar o nosso profundo reconhecimento à ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TEMPERANÇA, recomendando esta Entidade às Autarquias que se interessem pelo bem estar dos seus Cidadãos.

Pedrouços - Maia, 6 de Outubro de 2006

O PRESIDENTE DA JUNTA

  
(Abílio Rodrigues de Sousa)



## JUNTA DE FREGUESIA DE AGUALVA

Rua António Nunes Sequerra, nº 10 - Agualva • 2735-054 AGUALVA (CACEM)  
Telefone: 219 188 840 • Fax: 219 136 129 • www.p-agualva.pt • geral@j-fregualva.pt

### CARTA DE RECOMENDAÇÃO

#### "EXPO-SAÚDE" DE AGUALVA DE SINTRA/

A promoção do direito à **Saúde** é uma vertente importante da **Junta de Freguesia de Agualva**. Os cuidados com a prevenção dos problemas de saúde numa freguesia carenciada a este nível, como é a nossa, leva-nos a criar parcerias que visam colmatar, em parte, essas carências.

Nesse sentido, foi com entusiasmo que aderimos, já por duas vezes, ao projecto "**EXPO-SAÚDE**", que mostrou ser uma iniciativa inovadora e muito satisfatória para a população, que aconteceu em grande número.

Assim, em parceria com a **Associação Internacional da Temperança**, realizou-se em 2003 a primeira "Expo-Saúde", no Pavilhão do antigo Mercado, no Largo da República, em Agualva, que contou com a presença de 800 visitantes e 70 voluntários desta Associação. A segunda "Expo-Saúde" ocorreu em 2004, com a presença de 513 visitantes e 98 voluntários, no mesmo Pavilhão (agora já inexistente).

Com o objectivo de sensibilizar e ensinar um estilo de vida mais saudável a cada visitante, foram criados vários **Ateliers**: Rastreios (glicémia, colesterol, medição da tensão arterial), Controle de resultados de aptidão física, Percentagem de gordura no corpo e Testes Computadorizados como, por exemplo, o que determinava o risco de ataque cardíaco. Outras actividades incluíram demonstrações do uso da água com fins terapêuticos e higiénicos e massagens anti-stress. Nas **Conferências e Seminários** foram abordados temas relacionados com o Exercício Físico, Obesidade, Alimentação Saudável, Diabetes, Doenças Cardiovasculares, Alcoolismo, Tabagismo, Stress e Vivência Familiar. Simultaneamente, podia-se observar vários cartazes expostos e recolher literatura alusiva aos vários temas.

De uma forma geral, as duas "Expo-Saúde", encabeçadas, com êxito, pela Associação Internacional da Temperança em parceria com a Junta de Freguesia de Agualva, contribuíram de uma forma extremamente positiva para o esclarecimento da população que manifestou o seu agrado por estas iniciativas que podemos considerar excelentes. De tal forma, que esperamos que em **2007** possamos realizar uma nova "**EXPO-SAÚDE**", continuando a perseguir os nossos objectivos no campo da **Saúde**, entre os quais, a **Prevenção** e o **Esclarecimento** da população.

Agualva, 4 de Dezembro de 2006

Atenciosamente

O Presidente da Junta de Freguesia de Agualva



MUNICÍPIO DA BATALHA  
Gabinete do Presidente

### DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos e fins convenientes, se declara que em Outubro de 2006, a Fundação Internacional de Temperança, com o apoio desta Autarquia, realizou no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários da Batalha a iniciativa "Expo-Saúde", num evento que mereceu por parte dos munícipes grande adesão.

Adiantamos ainda o facto de, subjacente à realização da "Expo-Saúde", terem subsistido preocupações ligadas à Saúde, com a execução no local por profissionais, de diversos testes, avaliações e medições realizadas, o que se veio a verificar de grande utilidade para os participantes.

Paços do Concelho da Batalha, 17 de Outubro de 2006

O Presidente do Município

ANTÓNIO JOSÉ MARTINS DE SOUSA LUCAS

Unidade Gestão



famalicão  
VILA NOVA DE FAMALICÃO

## CARTA RECOMENDAÇÃO

### “EXPO-SAUDE de VN Famalicão”

A prevenção dos problemas de saúde está cada vez mais na ordem do dia. Compete às entidades oficiais colmatar algumas situações onde as carências da população são cada vez mais visíveis.

Nesse sentido a Câmara Municipal em parceria com a Unidade Gestão Centro Urbano, organizou na semana de 3 a 8 de Maio de 2006 a “**1ª. Expo - Saúde de VN Famalicão**”.

A essência deste projecto teve como principal objectivo aduzir sobre a prevenção de doença mediante a mudança, sustentada e sistemática dos padrões comportamentais da população.

O método escolhido consistiu em avaliar factores de risco das principais doenças, bem como realizar acções de sensibilização, esclarecimento e formação.

Foram feitas avaliações gratuitas, que permitiram que todas as pessoas pudessem usufruir dum rastreio, demais informações e aconselhamentos da parte dos técnicos de saúde destacados para este evento.

Exames como: Peso Corporal; % Massa Gorda; Colesterol; Tensão Arterial; Podologia; Higiene oral; Rastreio do Cancro da Mama e muitos outros, constituíram um leque de exames que as pessoas puderam beneficiar, bem como assistir a algumas conferências sobre saúde.

O evento teve a duração de cinco dias e decorreu na Praça D. Maria II, onde foram instalados diversos stands destinados às diversas especialidades. Estiveram igualmente envolvidas outras entidades, como a CESPÚ – Escola de Saúde de VN Famalicão e principalmente a “Associação Internacional de Temperança” a quem competiu toda orgânica do projecto, encabeçando diversas organizações de saúde que enriqueceram o conteúdo da organização.

Para além de tudo isto, realizou-se uma Caminhada pela Saúde, que envolveu as forças vivas do Concelho, algumas organizações desportivas, forças de segurança e bombeiros, no intuito de promover os benefícios duma vida saudável ao ar livre.

Tudo isto resultou numa excelente jornada de divulgação da saúde pública, estando as entidades oficiais Câmara Municipal; Unidade Gestão Centro Urbano entre outras bastante motivadas para repetir este tipo de experiências que tão bons resultados trouxe junto de toda a população.

Vila Nova de Famalicão, 06 de Outubro de 2006

*Atenciosamente*

**O Gestor Centro Urbano**

**Jorge Pinto**

Telm. 964 544 693



S. R.

## CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA

2700 AMADORA . TELEFONE 214 369 000

Exmo. Senhor  
Presidente da Direcção da  
AIT – Associação Internacional  
Da Temperança  
Rua Ponta Delgada, 1  
1000 – 239 LISBOA

| Sua referência | Sua comunicação de | Nossa referência | DATA     |
|----------------|--------------------|------------------|----------|
| N.º            | N.º                | N.º GAS/115/07   | 15/06/07 |
| P.º            | P.º                | P.º              |          |

21/06/07 012258

**ASSUNTO: IV Expo Saúde, 20 a 22 de Abril 2007 - Agradecimento.**

À semelhança do sucedido em anos transactos, e resultante da parceria estabelecida entre a Associação Internacional Temperança e a Câmara Municipal da Amadora, teve lugar entre os dias 20 e 22 de Abril, a IV Expo Saúde da Amadora, no Fórum Luís de Camões - Brandoa.

Sendo o objectivo deste evento sensibilizar a comunidade em geral, para a adopção de estilos de vida saudáveis, dado o elevado número de participantes e após a avaliação efectuada, concluiu-se que a qualidade e êxito obtidos anteriormente foram mantidos. Tal só foi possível, dada a colaboração de entidades empenhadas nesta temática.

Assim, vimos por este meio agradecer o empenhamento da V/ instituição, manifestando o desejo de continuidade em futuras colaborações.

Com os melhores cumprimentos.

Por Delegação do Presidente

A Vereadora Responsável pelo Pelouro de Acção Social

Carla Tavares

CCR  
H




## DECLARAÇÃO

Venho por este meio, declarar que a AIT – Associação Internacional de Temperança, organizou em parceria com a Câmara Municipal de Águeda, nos dias 5 a 13 de Maio de 2007, o Projecto ExpoSaúde, tendo sido oferecidas à população do Município de Águeda mais de 21.600 testes de saúde para um total de cerca de 1.545 visitantes, e nos dias 14 e 18 de Junho de 2009 cerca de 11.900 testes para um total de cerca de 850 visitantes.

Águeda, 10 de Dezembro de 2009

A Vereadora da Câmara Municipal,



(Dr.ª Elsa Corga)



Santo Antão do Tojal

## CARTA DE RECOMENDAÇÃO

Na qualidade de Presidente da Junta de Freguesia de Santo Antão do Tojal aprez-me elaborar e divulgar, como me foi solicitado, esta nota apreciativa.

No quadro do Programa para a Área da Saúde, definido pela Junta (no final de 2005), foi feito um acordo (de parceria) com a Associação Internacional de Temperança (AIT).

Na sequência desse acordo, a AIT desenvolveu, na Freguesia de Santo Antão do Tojal, vários projectos, com excelentes resultados.

Um dos projectos desenvolvidos, em 2007 e em 2008, foi o denominado "Projecto Expo-Saúde".

No âmbito deste projecto foram oferecidos à população mais de 9.650 testes de saúde para um total de cerca de 689 visitantes.

Devo acrescentar que o trabalho desenvolvido pela AIT excedeu todas as nossas expectativas.

Assente numa liderança forte e comprometida com valores muito claros, a AIT demonstrou possuir uma excelente capacidade de organização, um elevado sentido de responsabilidade, um grande empenho, uma equipa sólida e muito competente.

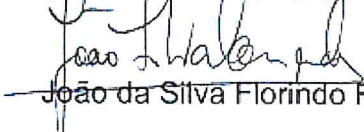
Fruto do excelente trabalho realizado pela AIT, o projecto atingiu todos os objectivos inicialmente traçados.

Mais: podemos hoje dizer que o projecto teve um impacto muito significativo na população da Freguesia, que passou a ter outros cuidados em relação à sua saúde.

Por estas razões, é com muita honra que recomendo vivamente a AIT e em concreto o projecto referido – "Projecto Expo-Saúde".

Santo Antão do Tojal, 18 de Dezembro de 2009

O Presidente da Junta de Freguesia

  
João da Silva Florindo Florindo







MUNICÍPIO DE ANADIA  
CÂMARA MUNICIPAL  
CONDOMÍNIO Nº 101 204/1992

## DECLARAÇÃO

LITÉRIO AUGUSTO MARQUES, Presidente da Câmara Municipal de Anadia, declara, para os devidos efeitos, que a **ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TEMPERANÇA** organizou, em parceria com a Câmara Municipal de Anadia, a Feira da EXPOSAÚDE no ano de 2007, onde foram realizados 16.000 testes de saúde para um total de cerca de 1.146 visitantes e no ano de 2009 foram realizados mais de 5.600 testes de saúde para um total de cerca de 400 visitantes.

Deste modo, esta Câmara Municipal reconhece as capacidades de organização deste evento à referida Associação.

Anadia, 10 de Dezembro de 2009

O Presidente da Câmara,

(Prof. Litério Augusto Marques)



**CÂMARA MUNICIPAL DA TROFA**

**DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL E SAÚDE**

### **CARTA DE RECOMENDAÇÃO**

A procura e a promoção de um estilo de vida saudável através da educação para a saúde e despiste de várias doenças comuns são uma preocupação primordial nos tempos actuais. Torna-se por isso fundamental o papel que as entidades públicas desempenham na sensibilização e alerta da população para o valor da prevenção e da adopção de um estilo de vida saudável.

Foi neste sentido que a Câmara Municipal da Trofa, em parceria com a Associação Internacional de Temperança organizou, pelo segundo ano, a “Expo- Saúde”, uma iniciativa de avaliação/rastreios médicos gratuitos à população, que contou no ano de 2007 com cerca de 830 visitantes e em 2009 com cerca de 650 visitantes.

Cumpre-nos mencionar a dedicação dos voluntários envolvidos na iniciativa, a qualidade do serviço prestado à população, bem como salientar que a iniciativa se pautou de um carácter positivo, recomendável para futuras acções.

Com os melhores cumprimentos,

O Vereador do Pelouro de Acção Social,

*Com competência delegada por despacho n.º 19/7/09, de 10 de Novembro de 2009,  
da Senhora Presidente da Câmara Municipal, publicado pelo Edital n.º 117/09,  
de 13 de Novembro de 2009*

\_\_\_\_\_  
José Magalhães Moreira, Dr.

## 8. ANEXOS

