

## OBJETIVO GERAL

- Promover a saúde dos colaboradores da empresa no âmbito do Excesso de peso e Obesidade

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Informar os colaboradores sobre o dia nacional de luta contra a obesidade.
- Sensibilizar os colaboradores sobre as quantidades de açúcar presentes nos alimentos processados e industrializados.
- Despertar os colaboradores para ler os rótulos dos produtos.
- Motivar os colaboradores adoptar uma alimentação equilibrada e variada.
- Acompanhar os colaboradores que desejam a perda de peso.

## DESTINATÁRIOS

Todos os colaboradores da empresa.

## PROGRAMA

- Fixação nos vários postos de trabalhos um cartaz A4 relativo a temática (Anexo 1)
- Exposição de um cartaz alusivo as quantidades de açúcar presentes em algumas bebidas e alimentos processados (Anexo 2).

## CARGA HORÁRIA E CRONOGRAMA DA ATIVIDADE

Dias da exposição do Cartaz principal: De 21 de maio a 31 de maio

## RECURSOS PEDAGÓGICOS

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Internet           | <input type="checkbox"/> Computador            |
| <input type="checkbox"/> Outro: Espirómetro | <input checked="" type="checkbox"/> Fotocópias |

## ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Posto de trabalho.

Portaria Principal

## AVALIAÇÃO

Não aplicável.