

ARRAIOLOS ATIVA

DESPORTO, SAÚDE & BEM-ESTAR

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS MARÇO | 2023



Benefícios da atividade
desportiva no meio aquático

ATLETISMO
NA ESCOLA



REAÇÕES
ALÉRGICAS



Pode ler:

3

DESPORTO

Benefícios da atividade desportiva no meio aquático

6

EDUCAÇÃO

Atletismo na Escola

8

AÇÃO SOCIAL E SAÚDE

Reações Alérgicas

11

MOVIMENTO ASSOCIATIVISMO

Pesca Desportiva

12

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Calendarização | Mês de março

Benefícios da atividade desportiva no meio aquático

DESPORTO

SERVIÇO DE DESPORTO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

É comum ouvirmos que a natação é o desporto mais completo de todos sendo, em muitos casos aconselhada no combate de diversos problema de saúde. Por vezes relacionamos o exercício físico na água, a um treino de baixa intensidade e como tal, mais indicada para a população mais idosa ou para recuperação de uma lesão.

Na verdade, em comparação com desportos de alto impacto, a natação é uma mais valia pois, devido à diminuição do efeito da gravidade, permite o amortecimento corporal, evitando o stress/pressão articular e muscular.

Para além de ser uma atividade “amiga” nas nossas articulações, com o corpo a mover-se contra a força da água, **um conjunto maior de músculos entram em ação**, tornando-a mais vantajosa face a outras atividades.

O meio aquático permite então uma atividade desportiva versátil, com a possibilidade de ser praticada por várias faixas etárias e de forma ajustada às suas condições, sem exigência de grande material e equipamento. Fique então a conhecer as principais vantagens do exercício físico no meio aquático:

Fortalece e Tonifica	Envolve os grandes grupos musculares através unicamente da resistência da água.
Mantém o coração mais saudável	O trabalho respiratório na água, fortalece a musculatura cardíaca, eliminando a gordura existente ao redor do coração, estimulando também a circulação sanguínea, devido à pressão da água.
Postura e flexibilidade	A ação da água promove a aquisição de boa postura e permite realizar movimentos com maior amplitude e, consequentemente, aumentar a flexibilidade articular.
Respiração	A solicitação da respiração em meio aquático, fortalece a musculatura torácica, aumentando a elasticidade, o volume dos pulmões e ampliando a capacidade de absorção de oxigénio.
Peso ideal	Como a resistência da água é superior à do ar, as atividades aquáticas necessitam de um gasto energético superior aos desportos terrestres. Dentro de água, o corpo queima mais calorias uma vez que a temperatura do seu corpo (37°) é superior à da água (28-30°), permitindo como tal queimar uma grande quantidade de calorias.
Prevenção e reabilitação	Ajuda no tratamento de lesões e no alívio de dores resultantes de Artroses e Fibromialgias, por manter as articulações soltas e flexíveis.
Pernas leves	A pressão da água exercida sobre o seu corpo estimula a circulação sanguínea e melhora o retorno venoso.
Mente são e sem stress	O deslizar pela água, emergir, a flutuabilidade, a ação massajadora da água, permite meditar, relaxar e descontrair. O esvaziar a cabeça e libertar-se de preocupação e tensões do dia a dia, vai permitir desfrutar, libertar endorfinas e ficar com sensação de prazer e bem estar. Para além disso, as atividades na água podem ser uma forma divertida e desafiante de praticar exercício físico de forma saudável.

Benefícios da atividade desportiva no meio aquático

DESPORTO

Tendo em consideração os benefícios já referenciados, a atividade no meio aquático será um ótimo aliado no tratamento e prevenção de doenças crónicas, como a **diabetes** ou **cardiopatias**. Por exemplo, quando a prática desportiva é feita em ambiente húmido, poderá favorecer a redução de sintomas de asma.

As **grávidas**, com tendência para formação de varizes e dores nas costas, podem encontrar na atividade aquática, um exercício de baixo impacto que alivia e combate estas maleitas.

Para **pessoas com necessidades especiais**, a atividade na água, poderá significar **liberdade e independência**, sem o auxílio de bengala, muletas ou outros aparelhos ortopédicos. O movimento livre propicia a possibilidade de experimentar as potencialidades do indivíduo, aumentando a **autoestima e autoconfiança**.

A atividade no meio aquático para **bebés e crianças** é uma atividade de excelência, para além de promover o fortalecimento do sistema respiratório, a ausência de carga, respeita um desenvolvimento musculoesquelético de forma saudável, promovendo ainda a melhoria da socialização do sistema perceptivo-motor, cinético-cognitivo e sensorio-motor. A prática de natação nesta idades, tem ainda a mais valia, de promover a prevenção do **afogamento**. Quanto mais cedo uma criança souber nadar, mais cedo pode, em segurança e autonomia, praticar as atividades ligadas ao meio aquático, sejam elas no mar, no rio, na piscina ou até na banheira.

EXERCÍCIO NA ÁGUA É SAÚDE!



Pratique atividades aquáticas

No concelho de Arraiolos, existe em funcionamento a Piscina Municipal coberta (inverno) e descoberta (verão). O projeto de natação para a comunidade a decorrer na piscina coberta visa promover a dinamização de várias atividades aquáticas, sendo possível a prática de natação livre (sem qualquer acompanhamento de professor) ou a participação em aulas como: bebés, de adaptação ao meio aquático, de aprendizagem e aperfeiçoamento de técnicas de nado e de aquafitness. Fique a conhecer alguns dos participantes neste projeto e o que os motivou a praticar exercício físico no meio aquático:



"Gosto de praticar desporto, e depois de um dia de trabalho alivia o stress e faz bem à alma. O convívio também é importante assim como a simpatia das professoras e o seu profissionalismo"

Regina Magalhães, Aquafitness



"A natação é essencial na minha rotina porque me traz bastantes benefícios como melhoramento da condição física e respiratória, redução da ansiedade e do stress, e ainda me oferece um tempo de socialização muito agradável, uma vez que tanto os colegas como os professores e funcionários são muito simpáticos e divertidos e por isso, temos momentos bastante animados."

Laura Catalão, aluna de Aprendizagem

Benefícios da atividade desportiva no meio aquático

DESPORTO



“A importância da prática de desporto e do contacto com o meio aquático desde pequeninos foram motivos pelo qual inscrevemos a Sofia nas aulas de natação. A natação, entre outros benefícios, estimula e desenvolve a capacidade psicomotora de forma divertida através de jogos e brincadeiras. A Sofia adora ir à natação com os seus amigos.”

Ana Barroseiro, mãe da aluna **Sofia Nobre** - Adaptação ao Meio Aquático

“Inicialmente inscrevi o meu filho na natação para bebés para que existisse uma adaptação ao meio aquático. Contudo posso afirmar que a nossa participação nesta atividade é mais do que isso: é um momento de partilha, confiança e amor entre mãe, filho, professores e restantes pares que culmina numa aprendizagem e evolução aula após aula. Atualmente ele é o primeiro a dizer que quer ir para a natação, é um momento que observo que ele gosta e desfruta em pleno.”

Marlene Franco, mãe do aluno **Vasco Ravasqueira** aluno de aula Bebés

“Devido ao meu trabalho sofro muito com más posturas e para além disso carrego materiais pesados e para combater essas más posturas vim para a natação para ajudar a melhorar essa postura.”

João Sotero, Regime Livre

“Inicialmente pelo gosto e prazer de estar na água e após a lesão neste ano, o trabalho feito na piscina tem ajudado imenso a tratar da lesão.”

Jerónima Pontes, Regime Livre



Conclui-se que praticar atividades no meio aquático é bastante simples, uma vez que é um desporto que se adapta na perfeição a todas as faixas etárias, capacidades desportivas e condições, contudo, antes de “mergulhar”, existem alguns aspetos a ter em conta:

1. Assegure-se que se sente à vontade dentro de água e que sabe nadar. Caso seja necessário procure o apoio/acompanhamento de um profissional;
2. Nade num local seguro, com vigilância, sem correntes fortes ou riscos aparentes;
3. Aqueça os músculos antes de entrar na água e evite choques térmicos;
4. Não exceda a intensidade física que o seu corpo tolera;
5. Assegure-se que se mantém hidratado (antes, durante e após a atividade);
6. Não mergulhe sozinho e tenha em atenção a profundidade, evitando águas rasas;
7. Não nade em águas turvas e lodosas, pois troncos e galhos podem prendê-lo;
8. Respeite os horários de digestão e evite alimentos pesados antes de nadar, tal como alimentos lácteos;
9. Todas as crianças e jovens devem ser sempre acompanhados e supervisionados por adultos, independentemente se já sabem nadar e tenham já conquistado a sua autoctonia e segurança no meio aquático.

Corta-Mato - Fase Distrital

Realizou-se no dia 6 de dezembro de 2022, em Reguengos de Monsaraz, o Corta-Mato CLDE do Alentejo Central.

O Agrupamento de Escolas de Arraiolos fez-se representar por um conjunto de atletas desde os escalões infantil A até aos Juvenis, de ambos os géneros. Todos os alunos tiveram um excelente comportamento e prestação destacando-se os alunos que, pelas classificações finais obtidas, vão ter o direito de representar o Agrupamento no corta-mato nacional:

- Juvenis - Artur Machado 1.º lugar;
- Juvenis - Luísa Machado 2.º lugar.

Destacaram-se também pelo seu excelente desempenho, os alunos:

- Infantis A - Inês Neves 9.º lugar;
- Infantis A - Salvador Correia 13.º lugar;
- Infantis B - Sara Pirata 11.º lugar;
- Iniciados - Lúcia Delgado 17.º lugar;
- Juvenis - Francisco Delgado 19.º lugar.



1.º Encontro de Atletismo do Desporto Escolar

No dia 11 de janeiro realizou-se o 1.º Encontro de Atletismo do Desporto Escolar em Vila Viçosa na Escola Secundária Pública Hortência de Castro.

Estiveram presentes 12 atletas (11 raparigas e 1 rapaz). Estes encontros não são de cariz competitivo, contudo os nossos alunos estiveram empenhados em melhorar os seus resultados pessoais.

As provas, nas quais participaram, foram: lançamento do peso com 2 atletas; salto em comprimento 9 atletas; salto em altura, 1 atleta; e prova meio fundo 12 atletas.



Megas - Atletismo e BTT

No dia 23 de fevereiro realizaram-se os Megas de Atletismo e BTT. Relativamente ao atletismo, os alunos participaram em provas de salto em comprimento, velocidade, resistência e lançamento do peso. No que diz respeito ao BTT foram criados diferentes percursos e trajetos para os alunos experimentarem.

Participaram mais de 100 alunos desde o escalão Infantil A até aos Juvenis, de ambos os géneros. O comportamento e desempenho dos alunos foi excelente ao longo de todas as provas.



As reações alérgicas são reações exageradas após o contacto com o ambiente circundante ou o que nos rodeia. Ocorrem quando o sistema imunológico reage a uma substância estranha no nosso organismo, como pólen, picadas de insetos (veneno das abelhas), pelo de animais, etc. Se houver história familiar, existirá um risco genético acrescido.

As reações podem ser generalizadas ou localizadas variando de pessoa para pessoa, podendo ir desde uma irritação ligeira a uma anafilaxia grave.

Acredita-se que os sintomas estejam relacionados à libertação de mediadores dos mastócitos tecidulares e dos basófilos circulantes, resultando em reações como urticária, angioedema, rinoconjuntivite, problemas gastrointestinais e anafilaxia generalizada.

Manifestações alérgicas comuns

As doenças alérgicas mais comuns são a rinite e a conjuntivite alérgica, que afeta uma em cada cinco pessoas em todo o mundo, e são frequentemente associadas à asma. Dependendo do tipo de alérgeno e da porta de entrada, podemos encontrar diferentes doenças:

Conjuntivite: Ardor nos olhos, lacrimejar e rubor ocular.

Rinite: prurido nasal, espirros contínuos, obstrução nasal e sensação de nariz entupido.

Asma alérgica: Tosse com ou sem expetoração, pieira e dificuldade em respirar.

Dermatite atópica: Erupção da pele localizada principalmente nas pregas cutâneas com frequência em crianças.

Urticária: erupção cutânea com pápulas ou vesículas com prurido.

Angioedema: Edema ou inchaço das pálpebras, lábios ou extremidades. Quando o edema se localiza na língua ou a nível laríngeo (edema da glote), representa uma urgência médica por risco de asfixia.

Dermatite de contacto: Erupção da zona da pele que teve em contacto com o alérgeno. Pode ocorrer manifestações gastrointestinais tais como náuseas, vômitos, dor abdominal e diarreia.



Reação anafilática

A anafilaxia é uma reação alérgica aguda, grave e com risco de vida em indivíduos pré-sensibilizados, levando a uma resposta sistêmica causada pela libertação de mediadores imunes e inflamatórios. Pelo menos dois sistemas orgânicos estão envolvidos, como a pele, as vias aéreas superiores ou inferiores, o sistema cardiovascular, sistema neurológico e gastrointestinal.

Se um doente adulto apresentar qualquer sintoma de aperto na garganta, urticária disseminada, angioedema da orofaringe, rouquidão, sibilância, hipotensão ou vômitos repetitivos, deve-se administrar 0.5 mg (0,01 mg/Kg) de Adrenalina intramuscular imediatamente na face ântero-lateral do terço médio da coxa. Devemos ligar o 112 ou procurar ajuda médica de emergência. Se tiver um kit de primeiros socorros deverá ser administrado adrenalina imediatamente. Mesmo se os sintomas melhorarem após a injeção de adrenalina de emergência, continua a ser necessário ir às urgências para estabilizar o episódio.



O adiamento na administração de adrenalina está associado a desfechos fatais. Deve-se dar atenção adicional a medidas de suporte básico de vida, incluindo suporte das vias aéreas, respiração e circulação do doente.

Principais tipos de alérgenos

- Alérgenos respiratórios
- Alérgenos de contacto
- Alergias medicamentosas
- Alérgenos alimentares

Diagnóstico

É importante que os sintomas das manifestações alérgicas sejam avaliados pelo médico de família para a confirmação do diagnóstico, avaliação da presença de sinais de gravidade clínica e início da terapêutica respetiva.

Em algumas situações, dependendo da gravidade, da duração e da recorrência das manifestações alérgicas, pode ser necessário que seja providenciado um estudo complementar e, em situações mais graves, pode ser preciso referenciar à consulta hospitalar de Imunoalergologia.

Medidas preventivas

No nosso dia-a-dia podemos adotar determinadas medidas preventivas como:

- Manter ventilação adequada;
- Evitar colocar tapetes, dando preferência a piso cerâmico ou madeira envernizada;
- Nas crianças suscetíveis, evitar os brinquedos de peluche;
- Nas pessoas com alergia (ou suspeita) de sensibilidade aos pelos de animais, evitar sempre que possível o contacto de proximidade ou, na existência de animais domésticos, optar sempre que possível por mantê-los no espaço exterior da casa;
- Evitar ir ao campo, especialmente durante períodos de alta concentração de pólen;
- Nas situações de alergias alimentares, solicitar informação nos restaurantes sobre os alérgenos existentes e nas diferentes opções de refeição.

O pólen é o alérgeno mais importante em ambientes externos. Para os doentes que geralmente são alérgicos ao pólen na primavera, é importante consultar regularmente os “Boletins Polínicos”, que informa sobre o risco de exposição aos principais alérgenos numa determinada data por região, e que podem ser consultados, por exemplo, no site da Sociedade Portuguesa de Alergia e Imunologia Clínica: <https://www.spaic.pt/>.

Nas pessoas com suscetibilidade alérgica, é muito importante adotar determinados comportamentos e medidas para evitar e prevenir o contacto com os diferentes alérgenos. Evitar o contacto é evitar um episódio que pode pôr a vida em risco ou causar sofrimento, por isso é de extrema importância todos nós estarmos preparados para saber como proceder no sentido de prevenir crises e possíveis desfechos fatais.

Assim, na presença ou suspeita de alguma reação alérgica, deve consultar em primeiro lugar o seu médico de família para o tratar, aconselhar, e esclarecer todas as dúvidas, reduzindo assim o risco de futuras reações e enfrentar futuros episódios.

SINTOMAS



RINITE
NARIZ ENTUPIDO



CONJUTIVITE
LACRIMEJAR



ESPIRRAR



VÓMITOS
NÁUSEAS



VERMELHIDÃO
COMICHÃO
ERUPÇÃO CUTÂNEA



DOR ABDOMINAL
DIARREIA

Bibliografia

H. Assier-Bonnet, M. Viguier, L. Dubertret, J. Revuz1 and J. C. Roujeau; Contact Dermatitis 2002; 47: 165

Doerthe Adriana Andrae, MD Michael Henning Andrae, MD; Best Practice in Anafilaxis; Last updated: Mar 01, 2019

Mota I, Pereira AM, Pereira C, Tomaz E, Ferreira MB, Sabino F, et al. Abordagem e Registo da Anafilaxia em Portugal. Acta Med Port. 2015; 28:786-96.

Direção Geral da Saúde. Anafilaxia: Abordagem Clínica - Norma da Direção-Geral da Saúde. ed: 014/2012; 2012. Atualização a 18/12/2014. ed 2012. Lisboa: DGS; 2014.



No concelho de Arraiolos a pesca de água doce predomina e as três coletividades do concelho direcionadas para a prática da pesca desportiva – Clube Alentejano Desportos Virmieirense, Futebol Clube de Santana do Campo e Clube de Pesca Desportiva de Arraiolos – procuram nas barragens da Tourega, Adua, Dívor e Olerita, o lugar para praticar a modalidade.

A pesca lúdica, em águas doces, é uma atividade regulada e desenvolvida sob licenciamento da competência do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, I. P., cujas regras integram o respeito pelo meio ambiente, numa perspetiva de respeito pela Natureza e pelas espécies piscícolas. Enquanto atividade de lazer é, certamente, um fator que favorece uma maior consciência ecológica, onde as componentes da conservação, defesa e respeito pela utilização dos recursos naturais marcam presença.

Paciência, perspicácia e determinação são alguns dos ingredientes essenciais para prática da Pesca Desportiva. Seja pesca de margem, pesca de pato ao achigã ou pesca em embarcação, os pescadores procuram, cada vez mais, aplicar a típica expressão inglesa, catch and realese, que significa “pega e solta”, que transmite o exercício da Pesca Desportiva da atualidade. A devolução à água, dos peixes capturados, visa contribuir para a proteção das espécies e conservação do património natural.

O Clube de Pesca Desportiva de Arraiolos e o Futebol Clube de Santana do Campo integraram a Federação Portuguesa de Pesca Desportiva, com pescadores inscritos na “Área de Água Doce”, em provas de pesca ao achigã.

Os pescadores destes clubes obtiveram classificações honrosas nas diversas competições em que participaram. Destacar que os pescadores Gualdino Angelino e António Casimiro, do Clube de Pesca Desportiva de Arraiolos, consagraram-se campeões do mundo no México em 2014, na Seleção Portuguesa de Pesca Embarcada.

A realização de convívios piscatórios, organizados pelas associações desportivas, cujo objeto estatutário integra a pesca, são na sua essência, um entretenimento com interações positivas no campo da saúde pessoal dos praticantes/pescadores, pela caminhada nas margens ou pela utilização do sistema sensorial na concentração e destreza necessárias.

CALENDARIZAÇÃO | MARÇO

Arraiolos

Futebol Sub 10 | Benjamíns

4 março | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x Redondense FC

Arraiolos

Torneio de Malha

5 março | 09:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
(consultar cartaz específico)

Arraiolos

Futebol 9 | Infantís

5 março | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x Lusitano GC

Santana do Campo

Futebol 11 | Séniores

5 março | 15:00

Campo Aliança do Povo - Heróis 25 de Abril
FC Santana do Campo x Foros V. Figueira FC

Arraiolos

Futsal 5.º Torneio Primavera

Início a 8 março | Pavilhão Gimnodesportivo
(consultar cartaz específico)

Vale do Pereiro

Caminhada pela Igualdade

Integrado nas comemorações do dia
internacional da Mulher
12 março | 09h30

(consultar cartaz específico)

Arraiolos

Futebol 11 | Iniciados

12 março | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x GD Portel

Arraiolos

Futebol 11 | Séniores

12 março | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x SC Viana Alentejo

Arraiolos

Futebol 11 | Séniores

12 março | 18:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
GD S. Pedrense x GCD Fazendas Cortiço

Arraiolos

Walking Football

15 março | 10:00 | Campo Municipal Cunha Rívara

Arraiolos

Futebol Sub 11 | Benjamíns

18 março | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x CF Estremoz B

Arraiolos

Futebol Sub 10 | Benjamíns

25 março | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x GDR Canaviáis

Arraiolos

Futebol 11 | Júniores B

25 março | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x GDR Canaviáis

Arraiolos

Futebol 9 | Infantís

26 março | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rívara
LCDA x Monte Trigo



**CLUBE DESPORTIVO DE MALHA
DE ARRAIOLOS “OS MALHADORES”**

TORNEIO DE MALHA

domingo

5 MARÇO | 9H00

**1.º
Torneio
2023**



**Campo Municipal
Cunha Rivara
Parque de
Estacionamento**

**apoio:
Câmara Municipal de Arraiolos**



FUTSAL

5.º Torneio Primavera | 2023

ARRAIOLOS
PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO

INÍCIO
8 MARÇO

EQUIPAS

7 a 10 jogadores a partir dos 16 anos
(nascidos em 2007 ou anos anteriores)

Inscrições até 5 de março

Câmara Municipal | Balcão de Atendimento
ou www.cm-arraiolos.pt

sorteio

6 março | 18h00
Biblioteca Municipal



CÂMARA MUNICIPAL
DE ARRAIOLOS

VALE DO PEREIRO

Percurso Pedestre | Inauguração

ROTA DA SOBREIRA GRANDE

12 de março 2023

09h00 - Concentração | Vale do Pereiro
(junto ao Parque Infantil)

09h30 - Caminhada pela Igualdade
Início

Percurso Grande +/- 10 Km
Percurso Pequeno +/- 7 Km

INSCRIÇÕES:
Na CMA | Balcão Único
Online em www.cm-arraiolos.pt

Nota: A Organização garante transporte entre Arraiolos e Vale do Pereiro
Saída | 8H45 | Paragem RN



ORGANIZAÇÃO:



APOIO:





40ª VOLTA AO ALENTEJO

CRÉDITO AGRÍCOLA

22-26
03.2023

22
MAR

1ª ETAPA/1ª STAGE
BEJA
OURIQUE
168.8KM

23
MAR

2ª ETAPA/2ª STAGE
CASTRO VERDE
GRANDOLA
170.8KM

24
MAR

3ª ETAPA/3ª STAGE
VENDAS NOVAS
ESTREMOZ
191.4KM

25
MAR

4ª ETAPA/4ª STAGE
CRATO
CASTELO DE VIDE
148.2KM

26
MAR

5ª ETAPA/5ª STAGE
MONFORTE
ÉVORA
154.9KM

ARRAIOLOS

26 MARÇO | 14H45

40 anos
A ALENTEJANA

AV. 1.º MAIO → (META VOLANTE) → PRAÇA DA REPÚBLICA → RUA DE S. FRANCISCO → ESTAÇÃO DE SERVIÇO (REPSOL) → SENTIDO ÉVORA



PATROCINADORES CAMISOLAS



PARCEIROS MEDIA



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS OFICIAIS



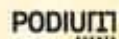
Carclasse



CÂMARAS MUNICIPAIS



www.voltaaoalentejo.com



Ficha Técnica

Propriedade: Câmara Municipal de Arraiolos

Redação: Câmara Municipal de Arraiolos,
Unidade de Cuidados na Comunidade de
Arraiolos, Agrupamento de Escolas de
Arraiolos

Design Gráfico: GRIC

