



Caros professores e diretores,

Obrigado pelo vosso interesse na iniciativa "The Daily Mile", promovida em Portugal pela Federação Portuguesa de Atletismo.

O nosso objetivo é melhorar a saúde física e mental das crianças que frequentam as escolas portuguesas, incentivando mais escolas a aderirem a esta iniciativa.

O programa "The Daily Mile" ajuda as crianças a tornarem-se mais aptas, saudáveis e felizes e tem um impacto positivo no seu comportamento e níveis de concentração, ajudando-as a serem bem sucedidas. É uma iniciativa simples e eficaz, permitindo que todas as crianças, incluindo as que têm necessidades educativas especiais, sejam ativas todos os dias. A sua implementação é gratuita, demora apenas 15 minutos por dia e as crianças adoram.

As escolas interessadas em implementar esta iniciativa podem encontrar toda a informação necessária na nossa página da internet, incluindo os resultados de estudos científicos que mostram o impacto substancial que a iniciativa "The Daily Mile" pode ter na saúde física e mental das crianças.

Na nossa página da internet encontram-se os Princípios Básicos que explicam como executar o programa "The Daily Mile" corretamente. Também temos uma página de perguntas frequentes (FAQ's) com respostas para as perguntas que possam querer fazer. Na nossa página Recursos, encontra-se um e-Welcome Pack gratuito que pode ajudar as escolas no início da implementação e uma série de vídeos curtos, produzidos pelas escolas Daily Mile na nossa página Vídeos, para que possa ver as escolas em ação.

Atualmente observam-se problemas de excesso de peso nas crianças e de níveis de atividade preocupantemente baixos. Estas questões em conjunto com a elevada prevalência de problemas de saúde mental em crianças e jovens tornam clara a necessidade urgente de ação por parte dos adultos responsáveis pela saúde das nossas crianças.

O que podem fazer a seguir:

Todos nós, em conjunto, podemos ajudar a resolver este problema. Junte-se às milhares de escolas em todo o mundo que já estão a ajudar as crianças a melhorarem a sua saúde e bem-estar através da iniciativa "The Daily Mile". Tudo o que é necessário fazer é visitar a página e fazer registo da escola ("Inscreva-se"):

<https://thedailymile.pt/escolas-inscricao/>

Basta preencher o formulário para incluir a sua escola no mapa "Daily Mile"! A escola receberá os recursos atualizados gratuitamente da equipa, incluindo um e-Welcome Pack para ajudar a escola a começar a todo o vapor a correr com o "The Daily Mile".

Se tiver alguma dúvida, contacte-nos.

Boa sorte e boa corrida!



Jorge Vieira

Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo

