

Desafio de Emagrecimento para Toda a Cidade: A Força da Nutrição e do Exercício Físico

Regulamento

1. Categorias e requisitos do concurso:

Requisitos de inscrição na Categoria Individual ou na Categoria por Equipa. (Todas as condições devem ser atendidas)	
1.1	Indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, titulares de um Bilhete de Identidade de Residente de Macau.
1.2	Com base nas medições efectuadas pelos Serviços de Saúde antes do concurso, os participantes nas categorias individual e por equipas devem ter um Índice de Massa Corporal (IMC ¹) $\geq 25,0$.
1.3	Cada pessoa só se pode inscrever na categoria individual ou categoria por equipa.
1.4	As mulheres grávidas e os indivíduos com indicadores de saúde instáveis (como a pressão arterial, a frequência cardíaca e a glicemia, entre outros) não são elegíveis para participar neste concurso.
1.5	Todos os participantes devem comparecer fisicamente no local designado para a medição do peso, a fim de serem efetuados registos pré e pós-concurso.
1.6	Todos os participantes devem garantir que os seus métodos de perda de peso são cientificamente válidos e razoáveis, não devendo recorrer a medicamentos, procedimentos cirúrgicos ou meios ilegais para reduzir o peso.
As seguintes regras aplicam-se exclusivamente à categoria por equipa:	
1.7	Cada equipa deve ser composta por 3 a 5 elementos, sem restrições quanto à composição de género;
1.8	A inscrição na categoria por equipa deve ser efectuada por um único líder de equipa, que deve fornecer os dados pessoais básicos de cada elemento (nome, sexo, data de nascimento, número do BIR, número de telemóvel etc.).
1.9	Uma vez confirmada a inscrição na Categoria por Equipa, o número de elementos e a respectiva lista não podem ser alterados; o incumprimento desta regra resultará na desqualificação de toda a equipa.

¹Índice de Massa Corporal (IMC) = peso (kg) / altura (m)⁽²⁾; um IMC $\geq 25,0$ constitui obesidade.

2. Número de participantes:

2.1 Categoria Individual	100 pessoas
2.2 Categoria por equipa	Cada equipa deve ter entre 3 a 5 elementos, com um número total de participantes não superior a 250.

*Os Serviços de Saúde reservam-se o direito de ajustar o número de vagas para Categoria Individual e Categoria por Equipa, com base no número final de inscrições, ou de determinar a elegibilidade por sorteio, notificando os participantes dos resultados por mensagem de texto.

3. Critérios de selecção e prémios:

3.1 Limiar mínimo: redução de peso de 3% ou mais, calculada da seguinte forma:

$$\frac{\text{Valor do peso corporal medido antes do concurso} - \text{Valor do peso corporal medido após o concurso}}{\text{Valor do peso corporal medido antes do concurso}} \times 100\%$$

3.2 Prémios

3.2.1 Categoria individual: Ao participante será atribuída uma pulseira desportiva.

3.2.2 Categoria por equipa (no caso de todos os elementos da equipa satisfazerem o critério de selecção): A cada elemento da equipa será atribuída uma pulseira desportiva, e à equipa será atribuído um vale de artigos desportivos no valor de 500 patacas, de forma excepcional.

3.2.3 Os participantes que não satisfizerem o critério de selecção: receberão um presente, e poderão ser encaminhados para uma consulta externa no Serviço de Nutrição.

4. Inscrição

4.1 Datas de inscrição: de 26 de Novembro de 2025 às 09:00 até 18 de Janeiro de 2026 às 23:59.

4.2 Procedimento de inscrição: **Digitalize o código QR para aceder à página de inscrição** e inscreva-se.



5. Medição de peso do concurso:

5.1 Datas da medição de peso pré-concurso: de 21 de Janeiro a 8 de Fevereiro de 2026.

5.2 Datas da medição de peso pós-concurso: de 10 a 24 de maio de 2026.

5.3 Local para medição de peso: centros de saúde (**Para mais detalhes, digitalize o código QR para aceder à página da internet**).

5.4 Regras de medição de peso:

5.4.1 Os participantes devem apresentar o **Bilhete de Identidade físico** ou o **Bilhete de Identidade electrónico** aos funcionários para verificação da identidade.

5.4.2 Ao pesar-se, use apenas uma camisola e calças desportivas leves, removendo agasalhos, esvaziando os bolsos e retirando todos os itens pesados do corpo. Pese-se sem sapatos.

5.4.3 O peso obtido por medição deve ser registado com **uma casa decimal** e arredondado para duas casas decimais.

5.4.4 A medição de peso antes e depois do concurso deve ser realizada apenas uma vez. Se for necessário repetir a medição do peso, deve utilizar o valor registado anteriormente como referência.

5.4.5 Depois de medir e registar os dados antes do concurso, cada participante receberá **uma lembrança comemorativa**.

5.4.6 Todas os dados devem ser medidos e registados pelo pessoal Serviços de Saúde.

6. Período de perda de peso
- 6.1 Período de perda de peso: de 9 de Fevereiro a 9 de Maio de 2026 (90 dias no total).
- 6.2 Actividades de apoio: os participantes elegíveis podem **digitalizar o código QR para aceder à página de internet**, após receberem uma notificação por SMS, para se inscreverem gratuitamente nas seguintes actividades organizadas pelos Serviços de Saúde.

6.2.1 **Workshop sobre gestão de peso:**

Data	Fevereiro a Março de 2026
Horário	O horário da aula pode ser seleccionado na página de inscrição
Duração	2 horas
Instrutor	Médicos, nutricionistas e enfermeiros dos Serviços de Saúde
Local	Centros de saúde à sua escolha (Centro de Saúde da Areia Preta, da Praia Manduco e de Nossa Senhora do Carmo-Lago)
Conteúdo	Ações educativas em pequenos grupos para apresentar métodos dietéticos, aconselhamento nutricional e sugestões de exercício físico destinados ao controlo de peso, bem como para responder a questões dos participantes.

6.2.2 **Palestras e aconselhamento nutricional:**

Data	14 de Março de 2026 (sábado)
	Tema: Controlo de peso – Mitos alimentares: O fenómeno das dietas da moda.
	11 de Abril de 2026 (sábado)
	Tema: Melhore o seu controlo de peso — A nutricionista explica como se alimentar para obter resultados.
Horário	09:30-11:00 ou 11:30-13:00
Duração	1,5 horas
Instrutor	Nutricionista dos Serviços de Saúde
Local	Centro de Prevenção e Controlo de Doenças (Avenida do Comendador Ho Yin, Edifício de Escritórios do Governo (Qingmao), 18.º andar, Macau)
Conteúdo	Os participantes poderão enfrentar dificuldades e ter dúvidas durante o processo de perda de peso. Em articulação com as fases intermédia e final, uma nutricionista ensinará métodos alimentares científicos para a perda de peso e prestará serviços de aconselhamento nutricional em grupo, no local, para responder a perguntas e corrigir ideias erradas.

6.2.3 “Caminhada ao ar livre: Passos para a saúde”:

Data	1 de Março de 2026
Horário de encontro	11h
Duração	Cerca de 1,5 horas
Local	Praça da árvore em forma de coração do Centro de Ciência de Macau (provisório)
Conteúdo	Os Serviços de Saúde, em colaboração com empresas e organizações locais, organizarão uma caminhada. Os participantes e os seus familiares estão convidados a inscrever-se. Será oferecida uma lembrança a todos os que concluírem a caminhada.

7. Anúncio da lista de vencedores: a lista será publicada na segunda quinzena de Junho de 2026 na página dedicada ao “Desafio de Emagrecimento para Toda a Cidade: A Força da Nutrição e do Exercício Físico” dos Serviços de Saúde, bem como no “Posto de Saúde Dinâmico” da página do Facebook.

8. Calendário:



9. Notas importantes:

- 9.1 No momento da inscrição, os participantes devem preencher correctamente o seu nome, número de identificação e data de nascimento, tal como constam no respectivo documento de identificação, bem como fornecer um número de telemóvel para efeitos de recepção de mensagens SMS, comunicação e verificação de identidade.
- 9.2 Se algum participante sentir desconforto durante o período do concurso, deverá suspender, ajustar ou interromper a perda de peso, conforme o seu estado de saúde, e procurar aconselhamento médico de imediato.
- 9.3 Os participantes devem concorrer pessoalmente, não sendo permitida a sua representação por terceiros. Caso seja detetada ou comunicada uma falsificação de identidade, um comportamento fraudulento ou uma violação das regras do concurso por terceiros, os Serviços de Saúde reservam-se o direito de desclassificar o participante ou a equipa em questão e de anular os prémios por estes recebidos.
- 9.4 Os Serviços de Saúde irão fotografar o evento durante a sua realização, incluindo a medição do peso, os workshops de controlo de peso, as palestras,

- os aconselhamentos nutricionais, a caminhada ao ar livre "Passos para a Saúde" e a cerimónia de entrega de prémios. Os direitos de autor das fotografias pertencem aos Serviços de Saúde, que têm o direito de as publicar.
- 9.5 De acordo com o disposto na Lei nº 8/2005, Lei da Proteção de Dados Pessoais, todas as informações fornecidas durante o evento serão utilizadas exclusivamente para o fim deste evento e não serão divulgadas a terceiros sem autorização legal.
- 9.6 Os Serviços de Saúde reservam-se o direito de alterar, suspender, encerrar ou interpretar as regras e os termos deste concurso a qualquer momento.
- 9.7 Em caso de discrepância entre as interpretações do regulamento em chinês, português e inglês, prevalecerá a versão em chinês.
10. Pedido de informações: Por favor, telefone para os números 8504 1461 ou 8504 1469, durante as horas de expediente.

“Get Active Citywide” Weight Loss Challenge

Rules and Regulations

1. Competition categories and eligibility requirements:

Entry requirements for Individual and Team Competitions (all requirements must be met):	
1.1	Individuals aged 18 to 64 who hold a Macao Resident Identity Card;
1.2	Based on pre-event measurements conducted by the Health Bureau, participants in both individual and team competitions must have a Body Mass Index (BMI ¹) of 25.0 or higher;
1.3	Each person may only register once and may participate in either the individual competition or the team competition;
1.4	Pregnant women and individuals with unstable health indicators (e.g., blood pressure, heart rate, blood sugar, etc.) are not permitted to participate in this competition;
1.5	All participants must attend the designated location in person for weight measurements to be recorded before and after the event;
1.6	All participants must ensure that their weight loss methods are scientifically based and appropriate, and must not involve the use of any medications, surgeries, or illegal means for weight loss;
The following applies only to the Team Competition:	
1.7	Each team must consist of 3 to 5 members, with no restrictions on gender composition;
1.8	The team competition requires the team leader to register on behalf of the team, providing basic personal information for each team member (e.g., name, gender, date of birth, I.D. card number, phone number, etc.);
1.9	Once the team registration is confirmed, no changes to the number or list of team members are permitted, or the entire team will be deemed to have withdrawn.

¹ Body Mass Index (BMI) = Weight (kg) / Height (m)²; a BMI of 25.0 or higher is classified as obesity.

2. Number of participants:

2.1 Individual Competition	100 participants
2.2 Team Competition	Each team consists of 3 to 5 members, and the total number of participants in the team competition shall not exceed 250.

* The Health Bureau reserves the right to adjust the number of participants for the individual and team competitions based on the final number of registrations or to determine participant eligibility by drawing lots, with results notified via SMS.

3. Evaluation Criteria and Awards:

3.1 Qualifying Threshold: A weight loss percentage of 3% or more, calculated using the following formula:

$$\frac{\text{Pre – Event Measured Weight} – \text{Post – Event Measured Weight}}{\text{Pre – Event Measured Weight}} \times 100\%$$

3.2 Awards:

- 3.2.1 Individual categories: Each participant will receive a sports watch.
- 3.2.2 Team categories (with all team members meeting the standard): Each team member will receive a sports watch, plus an additional MOP 500 voucher for sports goods for the team.
- 3.2.3 Participants who fail to meet the standard: Each will receive an exquisite gift and access to the Health Bureau's nutrition clinic services.

4. Registration:

4.1 Registration Period: 26 November 2025 09:00 to 18 January 2026 23:59

4.2 Registration Method: **Please scan the QR code to access the online registration page.**



5 Participant Measurements:

5.1 Pre-event measurement period: 21 January - 8 February 2026

5.2 Post-event measurement period: 10 - 24 May 2026

5.3 Measurement location: Health Centres **(Please scan the QR code to access the webpage for viewing).**

5.4 Measurement Rules:

- 5.4.1 Participants must present a **physical** or **electronic identity card** to verify their identity to the staff;
- 5.4.2 For weighing, participants must wear only one top and lightweight sports trousers, removing jackets, emptying pockets, and removing all heavy items, and must be measured barefoot;
- 5.4.3 Measurement values **will be recorded to one decimal place**, with rounding applied to the second decimal place;

- 5.4.4 Only one measurement opportunity is allowed for both pre-event and post-event measurements; in case of repeated measurements, the first measurement will be used as the official record;
- 5.4.5 Upon completing the pre-event measurement and registration process, participants will receive **a souvenir**;
- 5.4.6 All data will be measured and recorded by Health Bureau personnel.

6 Weight Loss Phase:

- 6.1 Weight Loss Period: 9 February - 9 May 2026 (90 days in total.)
- 6.2 Support Activities: Eligible participants can **scan the QR code to access the webpage** after receiving the SMS notification and freely register for the following activities organised by the Health Bureau, **with free admission** :

6.2.1 **Weight Management Workshop:**

Date:	February to March 2026
Time:	You can select your preferred class time on the registration webpage
Duration:	2 hours
Tutors:	Doctors, nutritionists, and nurses from the Health Bureau
Location:	You can choose the following preferred health centres: Hac Sa Wan Health Centre (Areia Preta), Praia do Manduco Health Centre, Nossa Senhora do Carmo – Lago Health Centre
Content:	Small-group sessions introducing scientifically sound weight management methods, nutritional guidance, and exercise recommendations, and addressing participants' questions.

6.2.2 **Nutrition Lectures and Consultations:**

Date:	14 March 2026 (Saturday) Topic: Weight Management – Food Myths: The Phenomenon of Fad Diets
	11 April 2026 (Saturday) Topic: Weight Management Level Up – The Nutritionist's Guide to Eating for Results
Time:	09:30-11:00 or 11:30-13:00
Duration:	1.5 hours
Tutors:	Nutritionists from the Health Bureau

Location:	Centre for Disease Control and Prevention (18th Floor, Government Office Building (Qingmao), Avenida do Comendador Ho Yin)
Content:	During the weight loss process, difficulties and questions may arise. In line with the mid and late stages of the weight loss period, nutritionists will serve as speakers to teach scientifically sound dietary methods for weight loss and provide group-based nutritional consultation services on-site to address questions and correct misconceptions.

6.2.3 “Step Out for Health” Outdoor Walking Event:

Date:	1 March 2026
Time:	Assembly at 11:00
Duration:	Approximately 1.5 hours
Location:	Heart-shaped Tree Square, Macao Science Center (To be confirmed)
Content:	The Health Bureau will jointly organise walking activities with enterprises and associations. Participants and their families are welcome to register and participate. Those who complete the walking activity will receive one souvenir.

- 7 Announcement of Winners: The list of winners will be published in late June 2026 on the Health Bureau’s “Get Active Citywide” Weight Loss Challenge webpage and the Health Club Macao Facebook page.

- 8 Schedule:



9 Important Notes:

- 9.1 Participants must provide their full name as stated on their identity card, identity card number, date of birth and other details truthfully upon registration, and provide a contact mobile telephone number for receiving SMS, communication and identity verification purposes.
- 9.2 During the competition, if participants experience any discomfort, they should pause, adjust, or terminate their weight loss efforts based on their health condition and seek professional medical advice as soon as possible.
- 9.3 The competition must be undertaken personally by the participant. No substitutions are allowed. If a participant is found or reported by a third party to have engaged in impersonation, falsification, or violation of the competition rules, the Health Bureau reserves the right to disqualify the participant or team from participation and any awards.
- 9.4 The Health Bureau will conduct photography during this event (including weight measurements, weight management workshops, nutrition lectures and consultations, “Step Out for Health” outdoor walking event, and award ceremonies). The copyright of the photographs belongs to the Health Bureau, which reserves the right to publish them.
- 9.5 In accordance with the provisions of the Personal Data Protection Act (Act 8/2005), the Health Bureau stipulates that all information provided during the event shall be used solely for the purposes of this event and shall not be disclosed to third parties without legal authorisation.
- 9.6 The Health Bureau reserves the final right to amend, suspend, terminate, or interpret the rules and terms of this competition at any time.
- 9.7 In the event of any discrepancies in the interpretation of the Chinese, Portuguese, and English versions of the rules, the Chinese version shall prevail.

10 Enquiries: Please contact 8504 1461 or 8504 1469 during office hours.

" 營動全城 " 減重挑戰賽 章程

1. 參賽組別及條件：

個人賽和團體賽參賽條件 (滿足所有條件)：	
1.1	18 至 64 歲並持有澳門居民身份證人士；
1.2	以衛生局賽前測量結果為準，個人賽及團體賽組內參賽者體重指數 BMI ¹ 需 ≥ 25.0；
1.3	每人只能報名參加個人賽或團體賽；
1.4	孕婦及健康指標 (如血壓、心率、血糖等) 控制不穩定人士不能參加是次賽事；
1.5	所有參賽者須親臨指定地點現場測量體重作為賽前賽後的記錄；
1.6	所有參賽者必須保證其減重的方法符合科學性和合理性，不得使用任何藥物、手術或非法手段進行減重。
以下僅適用於團體賽：	
1.7	每隊隊伍必須由 3 至 5 人組成，不限男女組合；
1.8	團體賽由隊長一人報名，填寫各隊員基本個人資料 (姓名、性別、出生日期、身份證號碼及手提電話等)；
1.9	團體賽在組隊報名確認後，不得更改組內成員人數和名單，否則全隊將被視為放棄。

¹ 體重指數 BMI = 體重 (公斤) / 身高 (米)²；體重指數 BMI ≥ 25.0 為肥胖。

2. 參賽名額：

2.1 個人賽	100 人
2.2 團體賽	每隊由 3 至 5 人組合，總人數不超過 250 人

*衛生局將保留權利，因應最後報名人數而調整個人賽和團體賽的名額，或抽籤決定參賽資格並透過短訊通知抽籤結果。

3. 評選標準及獎項：

3.1 達標線：體重減少百分比達 3%或以上，公式如下：

$$\frac{\text{賽前測量體重值} - \text{賽後測量體重值}}{\text{賽前測量體重值}} \times 100\%$$

3.2 獎項：

- 3.2.1 個人組：每位可獲運動手錶乙隻。
- 3.2.2 團體組 (全員達標)：每位可獲運動手錶乙隻，以及每隊額外獲得 500 澳門元運動用品禮券。
- 3.2.3 未達標者：精美禮品一份及衛生局營養門診服務。

4. 報名：

4.1 報名日期：2025 年 11 月 26 日 09:00 至 2026 年 1 月 18 日 23:59

4.2 報名方法：請掃描二維碼進入網頁報名。



5. 參賽測量：

5.1 賽前測量日期：2026 年 1 月 21 日至 2 月 8 日

5.2 賽後測量日期：2026 年 5 月 10 至 24 日。

5.3 測量地點：衛生中心 (請掃描二維碼進入網頁查看)。

5.4 測量規則：

- 5.4.1 須向工作人員出示實體身份證或電子身份證以驗證參賽者身份；
- 5.4.2 磅重時只穿著一件上衣、一條輕便運動褲，脫去外套、口袋淨空及卸下身上所有重物，脫鞋測量；
- 5.4.3 測量數值記錄至小數點後一位數，以小數點後二位數進行四捨五入；
- 5.4.4 賽前測量及賽後測量僅一次機會，重覆測量者以時間較早的測量記錄為參賽記錄；
- 5.4.5 完成賽前測量及報名程序即送紀念品乙份；
- 5.4.6 所有數據由衛生局人員測量及記錄。

6. 減重階段：

6.1 減重期：2026 年 2 月 9 日至 5 月 9 日 (合共 90 天)。

6.2 支援活動：合資格參賽者於收到短訊通知後可掃描二維碼進入網頁自由報名下列由衛生局舉辦的活動，費用全免：

6.2.1 體重管理工作坊：

日期：	2026 年 2 月至 3 月
時間：	可於報名網頁內自選上課時間
時長：	2 小時
導師：	衛生局醫生、營養師、護士
地點：	黑沙環衛生中心、下環衛生中心或湖畔衛生中心
內容：	採用小組教學，介紹科學體重管理的飲食方法、營養指導、運動建議，以及回答參賽者的疑問。

6.2.2 營養講座及諮詢：

日期：	2026 年 3 月 14 日 (週六) 主題：體重管理——食物迷思之食物盲從現象 (Fad Diet)
	2026 年 4 月 11 日 (週六) 主題：體重管理 Level Up——營養師教你食出效果
時間：	09:30-11:00 或 11:30-13:00
時長：	1.5 小時
導師：	衛生局營養師
地點：	疾病預防及控制中心 (澳門何賢紳士大馬路政府 (青茂) 辦公大樓 18 樓)
內容：	在實踐減重過程中可能會遇到困難和疑問，配合減重期中期和後期階段，由營養師擔任講者，教導科學減重的飲食方法，並即場為參賽者提供小組形式的營養諮詢服務，解答疑問及糾正錯誤觀念。

6.2.3 “步出健康” 戶外步行活動：

日期：	2026 年 3 月 1 日
時間：	11:00
時長：	約 1.5 小時
地點：	澳門科學館心形樹廣場 (暫定)
內容：	衛生局將聯同企業和社團舉辦步行活動，歡迎參賽者及其家人報名參加，完成步行活動者可獲紀念品乙份。

7. 獲獎名單公佈：於 2026 年 6 月下旬在衛生局 " 營動全城 " 減重挑戰賽專頁及活力健康站 Facebook 專頁內公佈。

8. 賽程：



9. 注意事項：

- 9.1 參賽者報名時必須真實填寫身份證上的姓名、身份證號碼及出生日期等資料，及提供聯絡手提電話作接收短訊、聯絡及身份核對用途。
- 9.2 參賽期間如有任何不適，參賽者應按自身的健康狀況暫停、調整或終止減重，以及盡快諮詢醫生的專業意見。
- 9.3 比賽必須由本人親自參與，不得由他人代替，如發現或經第三人檢舉參賽者出現冒名頂替、作假、違反參賽規則等情況，衛生局有權取消該參賽者或參賽隊伍之參賽及獲獎資格。
- 9.4 衛生局於是次活動期間 (包括測量體重、體重管理工作坊、營養講座及諮詢、“步出健康” 戶外步行活動以及領獎活動) 將進行活動攝影，照片版權屬衛生局所有並有權公開。
- 9.5 衛生局根據第 8/2005 號法律《個人資料保護法》的規定：活動時所提供的資料，只作為是次活動的用途，非經法律許可不會向第三方披露。
- 9.6 衛生局保留隨時修定、暫停、終止或解釋是次賽事規則及條款之最終權利。
- 9.7 中文、葡文及英文章程解釋如有差異，以中文章程為準。

10. 查詢：請於辦公時間內致電 8504 1461 或 8504 1469。