NOTÍCIA

24 setembro 2026
DCIPT

No dia 27 de setembro, no Parque Verde São Mateus

Rota do Coração em Cantanhede quer alertar para prevenção das doenças cardiovasculares



O Parque Verde de São Mateus, em Cantanhede, prepara-se para receber no domingo, dia 27 de setembro, mais uma iniciativa da “Rota do Coração”. Integrada no projeto Cantanhede Unida Pelo Coração, a ação prevê a realização de um conjunto de atividades particularmente dedicadas à sensibilização para a prevenção das doenças cardiovasculares.
Todas as pessoas terão oportunidade de beneficiar de um variado conjunto de atividades, com natural destaque para as habituais avaliações de risco cardiovascular e participar em várias ações promotoras de um estilo de vida saudável, nas quais estarão envolvidas diferentes instituições, unidades de saúde, bem como empresas da região.
Ao longo do dia, haverá uma grande variedade de atividades focadas na alimentação saudável, na gestão de stress e exercício físico, para todas as idades e gostos. Os interessados poderão participar em aulas de Yoga, Yoga Kids e Yoga para Bebés, Pilates, Fusion, Karatê, Chi Kung, Tai Chi, Treino Funcional e Circuito de Máquinas, Ciclismo com Gincana, Ténis, Aérobica/Zumba, Body & Soul Dance, Ginástica Localizada e ainda Fisioterapia Cardiorrespiratória, Reiki, Shiatsu, Autocuidado do Rosto, Técnicas de relaxamento e bem-estar.

Será uma manhã dedicada ao movimento, ao bem-estar, à saúde, com atividades dinamizadas por diferentes profissionais e entidades locais.
A organização da Rota do Coração é uma parceria entre a Delegação Centro e o núcleo de Cantanhede da Fundação Portuguesa de Cardiologia, a ULS Coimbra (nomeadamente a UCC de Cantanhede, o Hospital Arcebispo João Crisóstomo e o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais), a Câmara Municipal de Cantanhede e as Juntas de Freguesia

de Cantanhede e Pocariça.
A colaborar com a organização nas diferentes atividades estão as Unidades de Saúde de Cantanhede, os Bombeiros Voluntários de Cantanhede, o INEM, a Escola Técnico Profissional de Cantanhede, a Inova, a General Electronics, os Ginásios WingSStudio, Pa-Kua e 2You, Jacqyoga, a Patrícia Nogueira, a Filipa Consul Oliveira, a Sónia Martins, a Susana Oliveira, o Clube Escola Ténis de Cantanhede, a Associação Desportiva Cantanhede Cycling, o grupo de desporto da CMC, a Clizone, a Academia do Bem Estar e os projetos VirtuALL e CLDS 5G Cantanhede.