NOTÍCIA

20 setembro 2023
DCIPT

No próximo dia 1 de outubro

Rota do Coração realiza nova ação de sensibilização em Cantanhede



O Parque Verde de S. Mateus, em Cantanhede, prepara-se para receber no domingo, dia 1 de outubro, 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 e tratamento das doenças cardiovasculares.
Entre as 10h e as 16h, todas as pessoas terão assim oportunidade de beneficiar de um variado conjunto de atividades, com natural destaque para as habituais avaliações cardiovasculares e participar em várias ações promotoras de um estilo de vida saudável, nas quais estarão envolvidas instituições, unidades de saúde, bem como empresas da região.
Entre as ações a realizar, destaque para uma dedicada à alimentação saudável e outra sobre os riscos do consumo de álcool. Do programa constam ainda inúmeras ações direcionadas para o incentivo da prática de atividade física, designadamente Zumba, Aeróbica, Body & Soul DanceBody BalanceHip-Hop, Treino Funcional, Ténis, Pilates, Yoga e Chi Kun. Ao longo do dia ainda estão previstas sessões de fisioterapia cardiorrespiratória, de cessação tabágica e de gestão do stress, que prevê a promoção do bem-estar emocional, massagem de relaxamento e Reiki. Este diversificado cartaz inclui também uma ação de sensibilização para a emergência cardiovascular e Suporte Básico de Vida.
A “Rota do Coração” é um projeto da Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia em parceria com a UCC de Cantanhede/ACeS Baixo Mondego, o núcleo da FPC - Caminheiros de Cantanhede, a Câmara Municipal de Cantanhede, a União de Freguesias Cantanhede e Pocariça, o Hospital Arcebispo João Crisóstomo, o Centro de Medicina Reabilitação Região Centro - Rovisco Pais e o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.

Os participantes poderão usufruir gratuitamente das diferentes atividades dedicadas à saúde física e mental e ainda ganhar brindes para cuidar do coração, bastando para isso comparecer livremente no Parque Verde.
Para mais
informações: www.facebook.com/cantanhede.unida.pelo.coracao www.facebook.com/ucccantanhede2009 car