NOTÍCIA

20 agosto 2024
DCIPT

No dia 29 de setembro

Rota do Coração sensibiliza Cantanhede para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares

A terceira edição Rota do Coração vai realizar-se no dia 29 de setembro, no Parque de São Mateus, em Cantanhede, entre as 10h00 e as 16h00. A ação prevê a realização de um conjunto de atividades particularmente dedicadas à sensibilização para a prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, no âmbito do projeto Cantanhede Unida Pelo Coração.
Durante aquele período, todos os interessados vão poder participar em ações promotoras de um estilo de vida saudável, assim como fazer uma avaliação do risco cardiovascular.
A iniciativa envolve instituições, unidades de saúde e empresas do concelho com o objetivo comum de sensibilizar a comunidade para a adoção de comportamentos saudáveis.
Trata-se de uma parceria da delegação do Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia com o núcleo da FPC - Caminheiros de Cantanhede, a UCC de Cantanhede/ACeS Baixo Mondego, o Hospital Arcebispo João Crisóstomo, o Centro de Medicina Reabilitação Região Centro - Rovisco Pais, o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, a Câmara Municipal de Cantanhede e a União de Freguesias Cantanhede e Pocariça.
O programa conta com a presença de médicos, enfermeiros, técnicos superiores de diagnostico e terapêutica, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, assistentes sociais, instrutores de exercício físico de diferentes instituições de saúde e empresas, disponíveis gratuitamente para toda a população do concelho.
Além de beneficiarem de avaliação do risco cardiovascular, os participantes poderão praticar zumba, aeróbica, body balance, treino funcional, ténis, pilates, yoga e chi kung.
Os intervenientes serão alertados para a importância para uma alimentação saudável, os riscos do consumo de álcool e a cessação tabágica, além da gestão do stress com massagens de

relaxamento e reiki.
O programa inclui também uma ação de sensibilização para a emergência cardiovascular e Suporte Básico de Vida.
A edição do ano passado da Rota do Coração mobilizou mais de duas centenas de pessoas que realizaram vários MCDT (Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica).
No que respeita apenas às avaliações de risco cardiovascular participaram quase uma centena de pessoas.
Em 2023, colaboraram com a organização as Unidades de Saúde de Cantanhede, os Bombeiros Voluntários de Cantanhede, o INEM, a Escola Técnico Profissional de Cantanhede, a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, a Inova, os Ginásios 2You (Covões), LFitness Health Club Cantanhede, WingSStudio, BootCamp, Rosa Oliveira, Susana Oliveira, a Associação de Bem Estar da Póvoa da Lomba, o Clube Escola Ténis de Cantanhede, a Sociedade Columbófila de Cantanhede, as Clinicas Fisio André Viegas (Cantanhede) e Espaço a passo (Ançã), e o projeto VirtuALL.