

Iniciativa decorre no próximo domingo no Parque de S. Mateus

## Cantanhede volta a estar unida pelo coração



O Parque de S. Mateus, em Cantanhede, volta a ser palco no próximo domingo, 8 de junho, de mais uma ação de sensibilização para a prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares. Trata-se da Rota do Coração, iniciativa integrada no projeto Cantanhede Unida pelo Coração. Entre as 10h00 e as 16h00, vão ser promovidas múltiplas atividades que incentivam um estilo de vida saudável e são disponibilizadas gratuitamente a toda a população do concelho.

Refira-se que as doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte em Portugal e a prevenção é a forma de combater este flagelo. Com este projeto, os promotores pretendem uma articulação entre instituições, unidades de saúde e empresas da região com a missão comum de sensibilizar a comunidade para a adoção de comportamentos saudáveis.

Durante o evento, os participantes poderão usufruir de avaliação do risco cardiovascular, aconselhamento profissional e um conjunto alargado de atividades, como zumba, aeróbica, body & soul dance, ginástica localizada, treino funcional, ténis, bicicleta, pilates, yoga (para adultos e crianças), chi kung, karatê, bem como orientações para uma alimentação saudável, cessação tabágica, gestão de stress e saúde mental, com mindfulness, autocuidados, auriculoterapia, shiatsu, face yoga, fisioterapia cardiorrespiratória, e formação em suporte básico de vida.

A organização da Rota do Coração é uma parceria entre a Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, o núcleo Caminheiros de Cantanhede da FPC, 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 a União de Freguesias de Cantanhede e Pociça.

Colaboram com a organização diversas entidades, incluindo as unidades de saúde de Cantanhede, Bombeiros Voluntários de Cantanhede, INEM, Escola Técnico Profissional de

## NOTÍCIA

5 junho 2025  
DCIPT



Cantanhede, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Inova, os ginásios WingSStudio, Pa-Kua e 2You, Susana Oliveira, Jacqyoga, Associação de Bem Estar da Póvoa da Lomba, Yogaqui Yogacolá, Clube Escola Ténis de Cantanhede, Associação Desportiva Cantanhede Cycling, o grupo de desporto da Câmara Municipal de Cantanhede, as clínicas Fisio André Viegas e Clizone, a Academia do Bem Estar, a Academia de Face Yoga, e os projetos VirtuALL e CLDS 5G Cantanhede.