

Feira da Saúde

7 de junho 2018



USF
Porta do Sol

PREVENÇÃO OSTEOARTICULAR

Ossos (IN) Forma

Promoção da atividade física

- 14h00** **Receção dos participantes na Feira;**
Preenchimento de fichas de avaliação e entrega de folhetos informativos
- 15h00** **Sessão de atividade física com o “Clube dos Andantes”**
Enfa Margarida Esteves
- 16h00** **Lanche saudável e testemunho de um utente**
O impacto da atividade física na melhoria da qualidade de vida
Moderador: Dra. Carla Nina
- 16h30** **Avaliação tensional e pesquisa glicémica pré-caminhada**
- 17h00** **Caminhada**
- 17h30** **Alongamentos**
- 17h45** **Avaliação tensional e pesquisa glicémica pós-caminhada**

