

2016-05-05 16:03:13

<http://justnews.pt/noticias/gincana-do-coracao-em-coimbra>



Prevenção da doença cardiovascular: Coimbra recebe «Gincana do Coração»

Dia 21 de maio, sábado, vai realizar-se em Coimbra uma iniciativa onde os participantes podem ser informados sobre "o seu estado de saúde, fazer jogos divertidos e ganhar brindes para poder cuidar do seu coração".

A organização do evento, intitulado "Gincana do Coração", está a cargo da delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, ACES Baixo Mondego e das UCC Coimbra Saúde, São Martinho, Celas e NM.

Durante o período da manhã, entre as 09h30 e as 13h00, todas as pessoas interessadas são convidadas a passar por todos os 7 postos, distribuídos em vários locais da cidade e onde podem receber aconselhamento "em todas as áreas prioritárias para a prevenção da doença cardiovascular":

- Dolce Vita Coimbra: doenças cerebrovasculares
- Fórum Coimbra: estilos de vida saudável
- Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra: alimentação saudável (workshops com inscrições obrigatórias)
- Museu da Água: consumo de água e de bebidas alcoólicas (visita gratuita das 10h-13h e 14h-23h)
- Exploratório: hipertensão arterial e gestão do stress (visita gratuita das 10h-14h)
- Café Santa Cruz (Praça 8 de Maio): prevenção do consumo de tabaco e cessação tabágica
- Mata do Choupal: atividade física

O evento contempla ainda a realização, a partir das 14h00, de aulas de zumba, kuduro e caminhadas, massagens de relaxamento e rastreios da doença cardiovascular. Ações que decorrerão no Parque Verde.

No mesmo local, e durante todo o dia, será feita colheita de sangue, a cargo do Serviço de Sangue do CHUC em parceria com a delegação de Coimbra da Cruz Vermelha Portuguesa.

O objetivo do evento consiste em "incentivar os cidadãos a modificar os comportamentos que podem causar doenças cardiovasculares e dar a conhecer as instituições que podem fornecer algum apoio na prevenção e tratamento da mesma".

21 Maio 2016

COIMBRA UNIDA PELO CORAÇÃO

Venha fazer um check up ao seu coração de uma forma divertida!

Pela cidade de Coimbra, **das 9h30 às 13h00**, venha participar na **Gincana do Coração**, onde pode ser informado sobre o seu estado de saúde, fazer jogos divertidos e ganhar brindes para poder cuidar do seu coração:

- **Dolce Vita Coimbra:** doenças cerebrovasculares
- **Fórum Coimbra:** estilos de vida saudável
- **Museu da água:** consumo de água e de bebidas alcoólicas (visita gratuita das 10h-13h e 14h-23h)
- **Exploratório:** hipertensão arterial e gestão do stress (visita gratuita das 10h-14h)
- **Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra:** alimentação saudável (workshops com inscrições obrigatórias no site)
- **Café Sta Cruz** (Praça 8 de Maio): prevenção do consumo de tabaco e cessação tabágica
- **Mata do choupal:** atividade física

Se passar por todos os postos ficará automaticamente habilitado ao sorteio de prémios!
(sorteio às 17h no parque verde)

A partir das 14h00, no Parque Verde, as atividades são destinadas à **Saúde Física**, onde serão proporcionadas em simultâneo aulas de zumba, kuduro, caminhadas, massagens de relaxamento e rastreios da doença cardiovascular.

Contamos consigo!

"Dar Sangue é Dar Vida" das 9h às 17h30 no Parque Verde, haverá colheita de sangue, dinamizada pelo Serviço de Sangue do CHUC.

Para uma melhor gestão dos brindes, por favor registe-se em: coimbraunidapelocoracao.eventbrite.pt
Atualização do programa de atividades no site a partir de 11 de Maio de 2016

Organização:



Parceiros:

