# I Caminhada pela Saúde

## ANADIA, 7 de Abril de 2013

### Programa

9.00 - Concentração na Praça do Município

9.00-9.30 - Avaliação Tensão Arterial, Frequência Cardíaca, Peso, Altura, Índice de Massa Corporal (IMC) e Espirometria.

9.45 - Início da Caminhada

11.30 - Fim da Caminhada

11.30 - 11.45 - Exercícios de Relaxamento

### Destinatários

Publico em geral

### Objectivo da acção

Sensibilizar a população em geral para a realização da actividade física de forma a promover um estilo de vida saudável.

### Organização

UCC ANADIA
*Unidade de Cuidados na Comunidade*



Dia Mundial da Saúde 2013 dedicado à prevenção da Hipertensão. A Organização Mundial da Saúde (OMS) assinala, o dia 7 de Abril - Dia Mundial da Saúde; este ano, dedicado ao controle da tensão arterial.

Assim, a Unidade de Cuidados da Comunidade de Anadia irá realizar:

**_____Uma caminhada pela sua saúde_____**

Conforme dita a Direcção Geral da Saúde, a actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. A actividade física adequada e desporto para todos, constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par com a alimentação saudável, a vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias prejudiciais à saúde. A actividade física é para o indivíduo, um forte meio de prevenção de doenças nomeadamente a hipertensão arterial.

Ministério da Saúde

ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO, I.P.

**Apoio**:

ACeS Baixo Vouga

THE LINDE GROUP Linde

radio provincia

**Parceria**:

ANADIA Hospital José Luciano de Castro

município de anadia