

Iniciativa decorreu no domingo, dia 29 de setembro

Câmara Municipal de Cantanhede faz balanço positivo de mais uma edição da Rota do Coração



A Câmara Municipal de Cantanhede faz um balanço positivo de mais uma edição da Rota do Coração, destacando o sucesso do evento na promoção de hábitos de vida saudáveis e na sensibilização para a importância da prevenção das doenças cardiovasculares.

Com uma forte adesão da comunidade, a iniciativa contou com várias atividades desportivas e de lazer, reforçando a importância da prática regular de exercício físico.

“É com grande satisfação que vemos os resultados alcançados, e por isso o Município de Cantanhede pretende continuar a organizar eventos que promovam a saúde e o bem-estar da população”, frisou a vereadora com o pelouro da Ação Social e Saúde, Célia Simões.

A terceira edição da Rota do Coração realizou-se no domingo, dia 29 de setembro, no Parque de São Mateus, em Cantanhede, entre as 10h00 e as 16h00. A ação incluiu 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, os interessados puderam participar em ações promotoras de um estilo de vida saudável, assim como fazer uma avaliação do risco cardiovascular.

A iniciativa envolveu instituições, unidades de saúde e empresas do concelho.

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, o Hospital Arcebispo João Crisóstomo, o Centro de Medicina Reabilitação Região Centro - Rovisco Pais, a Unidade Local de Saúde, a Câmara Municipal de Cantanhede e a União de Freguesias Cantanhede e Pociça.

O programa contou com a presença de médicos, enfermeiros, técnicos superiores de diagnóstico

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 praticaram zumba, aeróbica, body balance, treino funcional, ténis, pilates, yoga e chi kung.

Os intervenientes foram 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, reiki, taishi e shiatsu.

O programa incluiu também uma ação de sensibilização para a emergência cardiovascular e Suporte Básico de Vida.