NOTÍCIA

9 junho 2025
DCIPT

No domingo, 08 de junho

Centenas de pessoas participaram na Rota do Coração em Cantanhede

A quarta edição da Rota do Coração reuniu centenas de pessoas que participaram em várias atividades dedicadas à sensibilização para a prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, no domingo, Parque de S. Mateus, em Cantanhede. A iniciativa, realizada no âmbito do projeto Cantanhede Unida pelo Coração, visa promover a cooperação entre instituições, unidades de saúde e empresas da região com a missão comum de sensibilizar a comunidade para a adoção de comportamentos saudáveis.
“A Rota do Coração é muito mais do que um evento — é um compromisso coletivo com a saúde da nossa comunidade. As doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte em Portugal e a prevenção é a forma de combater este flagelo”, sublinhou o vice-presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Pedro Cardoso, que marcou presença na iniciativa.
Além da avaliação do risco cardiovascular, o programa contou com 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 Pocariça.

Este ano colaboram com a organização diversas entidades, incluindo as unidades de saúde de Cantanhede, Bombeiros Voluntários de Cantanhede, INEM, Escola Técnico Profissional de 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.