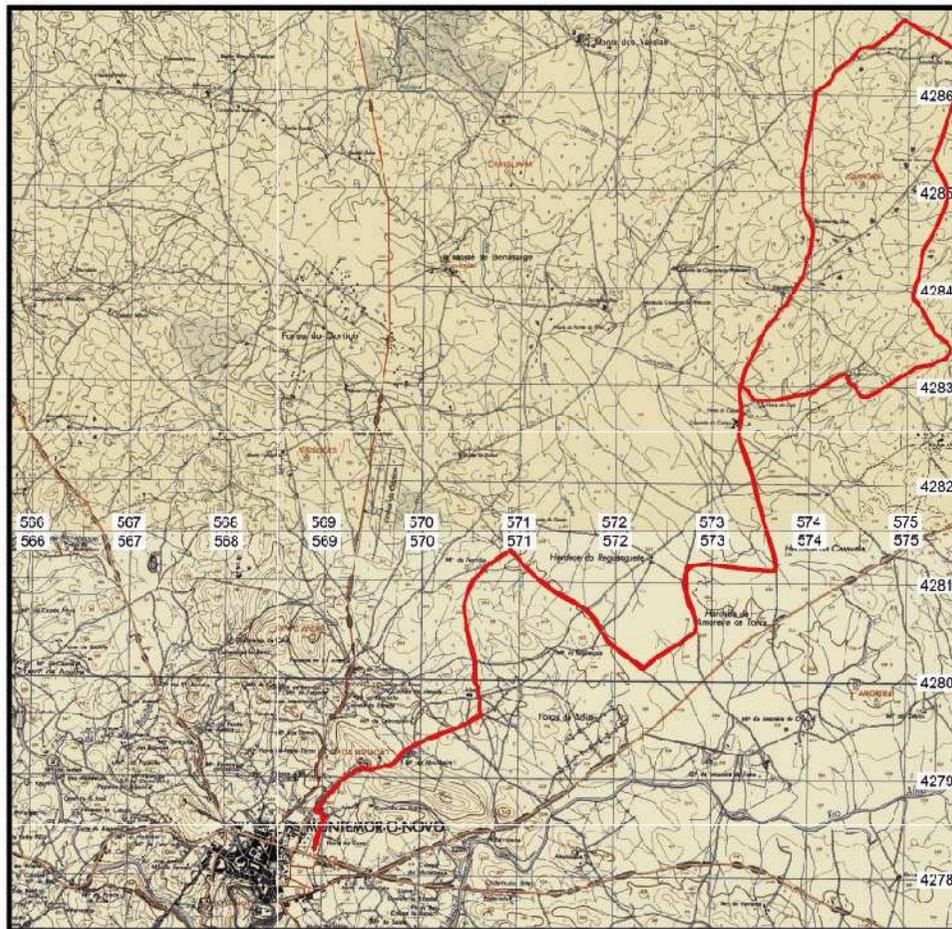


Passeio de B.T.T. "pelo coração"

Percurso

Todo o percurso desenrola-se por entre caminhos e trilhos do magnífico montado alentejano, nos arredores da cidade, com algumas pequenas subidas e descidas. O Passeio tem uma extensão de aproximadamente 30 km de media dificuldade.



Inscrições / Informações:

> Grupo de Cicloturismo de Montemor-o-Novo / Instalações da Antiga EPAC / 7050 Montemor-o-Novo / Tel. e Fax 266 890 989 / e-mail: g.ciclot.m-o-n@tugamall.com / Delfino Santos - Tel. 266 896 204

> Câmara Municipal de Montemor-o-Novo (Secção de Desporto) / email: desporto_dcdj@cm-montemornovo.pt / Tel. 266 898 100

As inscrições podem ser efectuadas até ao dia 27 de Setembro de 2012.



MONTE MOR | O | NOVO câmara municipal

UNIDADE DE CUIDADOS



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

sábado, 29 de setembro de 2012



*"um mundo,
uma casa,
um coração"*

Parque Urbano
das 9h30 às 12h30

junte-se a nós e venha fazer exercício

“Viva saudável, viva com saúde!”

Ao longo das três últimas décadas a incidência de doenças cardiovasculares e metabólicas tem vindo a aumentar exponencialmente no mundo ocidental, não só na população idosa como seria de esperar, mas também nos jovens, dado que parte dos hábitos lesivos para a saúde são adquiridos durante a adolescência e o início da idade.

Temos de aprender a lutar para vivermos com mais saúde, mais bem-estar e melhor qualidade de vida, evitando a doença. A adopção de estilos de vida saudáveis e a prevenção dos factores, atitudes e comportamentos de risco, como por exemplo os erros alimentares (excesso de gorduras, sal, açúcar e diminuição de vegetais e fruta), o uso e abuso do tabaco, do álcool, o stress e o sedentarismo, consegue-se preservar a saúde reduzindo a incidência de todas as doenças quer crónicas, quer as cardiovasculares.

Todas as pessoas têm o dever de gerir a sua própria saúde de modo a terem um processo de saúde que contribua para uma vida com qualidade e quando for caso disso, sejam capazes de ser as mais autónomas possíveis no processo de doença.

Hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação saudável, actividades de lazer, prática de exercício físico regularmente, a privação de substâncias nocivas ao organismo (álcool, tabaco e drogas) e o controle do peso/obesidade, da diabetes e tensão arterial, aumentam a prevalência de factores de protecção

Um “bom” estilo de vida deve ser adoptado o mais cedo possível - quanto mais jovem melhor. Bons hábitos devem ser mantidos durante toda a vida, desde o nascimento até idade madura.

A Equipa da Unidade de cuidados na Comunidade Monte Mor



Programa:

09h30

- **Passeio de B.T.T “pelo coração”**
(concentração: parque urbano)

10h00

- **Caminhada**

11h00

- **Atividades abertas e demonstrações por parte dos Ginásios:**

“Lube” e “Aquaplace”

- **Espaço Saúde:**
avaliação do peso, glicémia, tensão arterial e índice da massa corporal

Participação livre!