

# Dia Mundial do Coração

25 Setembro 2005 | Domingo  
Baía de Cascais

## Fundação Portuguesa de Cardiologia

Tel: 21 381 50 00  
fpcardio@mail.telepac.pt  
www.diamundialdocoracao.org

## Câmara Municipal de Cascais

Departamento de Desporto  
Tel: 21 482 55 56 / 81 / 79  
des@cm-cascais.pt  
www.cm-cascais.pt

World Heart Federation, © Lois Greenfield

GUARDAMOS-LHE UM LUGAR  
ESPECIAL NO NOSSO CORAÇÃO.

PARCEIROS:



PATROCINADORES NACIONAIS:



APOIOS:





# Dia Mundial do Coração

## Dia Mundial do Coração

O Dia Mundial do Coração é o acontecimento mais importante para todos aqueles que apoiam a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

O seu objectivo é aumentar a consciência do público e promover medidas preventivas para reduzir a incidência da doença cardíaca e do AVC em todo o mundo. Um coração saudável é essencial para viver a vida em pleno, independentemente da idade e do sexo. Controlar o peso e manter uma forma física saudável ajudam a reduzir o risco de doença cardíaca e de AVC. É por isso que o Dia Mundial do Coração este ano se centra no tema “Corpo em Forma, Coração Saudável”, para que não esqueçamos que toda a gente, em todo o mundo, pode ter um coração para a vida.

No próximo dia 25 de Setembro (Domingo), junte-se a nós e descubra o prazer de uma vida saudável e sem stress. Temos várias actividades físicas e desportivas à sua escolha e no final, aceite um desafio e ajude-nos a formar um grande coração humano. **Contamos consigo. CORPO EM FORMA, CORAÇÃO SAUDÁVEL.**

## Programa | Paredão

10.00h Ginástica Natural  
10.30h Ginástica Manutenção | Danças  
11.30h Sessão Movimento  
12.00h Step para o Coração

## ♥ Formação do coração humano

## O que pode fazer | Paredão

\_Rastreio Colesterol | Medição da Tensão Arterial | Medição do Perímetro Abdominal | Medição Índice Massa Corporal  
\_Aconselhamento Nutricional  
\_Avaliação Índice AVC | Rastreio Osteoporose  
\_Teste Condição Física  
\_Medição da Função Respiratória  
\_Alimentação Macrobiótica

## Outras actividades físicas e desportivas

### Largo Cidade Vitória:

Jogos Tradicionais | Tiro com Arco

### Praia dos Pescadores:

Voleibol de Praia | Canoagem | Passeio de Caiaque | Slide

### Paredão:

Escalada | Esgrima e Esgrima Adaptada | Movimento Musical

### Outros:

Passeio BTT - Baía/Boca do Inferno/Torre/Baía  
Passeio Pedestre - Baía/Ciclovia/Guia/Baía  
Marcha para a Saúde - Junta Freg. Alcabideche/Tamariz/Baía