



# Saúde e Ação = Coração de Campeão

**Aos domingos – 10:00 > 13:00**

**8, 15, 22 e 29 maio | Parque da Cidade de Loures**  
**8 e 22 maio | Parque Urbano de Santa Iria de Azóia**  
**15 e 29 maio | Quinta dos Remédios - Bobadela**



As doenças cardiovasculares correspondem à principal causa de morte no nosso país, representando cerca de 35% da mortalidade total anual, sendo os principais responsáveis: os acidentes vasculares cerebrais (AVC) e o enfarte do miocárdio (ataque cardíaco).

A maior parte deste tipo de doenças resulta de um estilo de vida desadequado e de fatores de risco modificáveis, como o sedentarismo, a alimentação desequilibrada, o tabagismo, etc.

Durante o mês de maio, aos domingos – 8, 15, 22 e 29 – a Câmara Municipal convida a conhecer esta iniciativa e a fazer algumas avaliações, com aconselhamento sobre os diversos fatores que influenciam o aparecimento das doenças cardiovasculares, nomeadamente a alimentação, o colesterol, a diabetes, a hipertensão arterial, entre outras.

**Comece bem o dia e venha visitar-nos.  
Esperamos por si.**

