

*Feira*



*Saúde,*

17  
MAIO  
2014

10h00-18h00

.....  
*Venha ver  
como anda  
a sua  
Saúde!*



CENTRO  
CULTURAL  
GAFANHA  
DA NAZARÉ



Câmara Municipal de **ilhavo**

# O desporto e a saúde



## **Demonstrações ao longo do dia:**

- » Bóccia, Exercícios de manutenção, e Relaxamento
- » Zumba
- » Dança
- » Guitarra Acústica, Piano e Carrone
- » Equitação



## **Rastreios:**

- » Tensão arterial
- » Colesterol
- » Glicémia
- » Visão
- » Audição
- » Resistência física
- » Colheitas de sangue



## **Aconselhamentos:**

- » Fisioterapia
- » Fisioterapia da fala e mioterapia estética
- » Higiene/tratamento oral
- » Enfermagem
- » Materiais saudáveis em sua casa



## **Massagens:**

- » Shiatsu expresso e massagem de relaxamento
- » Massagem para bebés e rosto para todas idades
- » Tratamento pernas cansadas
- » Massagens com sal medicinal



## **Workshops:**

- » Primeiros socorros
- » Sete segredos para ter dentes saudáveis e sorriso bonito



## **Show Cooking:**

- » Alface-do-mar à sua mesa



## **Palestras:**

11h00

### **“Ser saudável**

#### **- o papel da alimentação”**

Centro de Saúde de Ílhavo  
Unidade de Cuidados na Comunidade  
Enf. Custódia Horta

15h00

### **“Ser Saudável**

#### **- não aos comportamentos de risco”**

Centro de Saúde de Ílhavo  
Unidade de Cuidados na Comunidade  
Enf. Maria José Rente

15h40

### **“Prevenção do Cancro da Pele**

#### **- sinais de alerta”**

Unidade de Saúde Pública  
do ACES Baixo Vouga  
Dr.ª Valéria Arantes