

8 de Maio - Pinhel

Caminhada pela Saúde

Praticar exercício físico e ter uma alimentação saudável são dois requisitos essenciais para uma melhor saúde.

Neste contexto, a Unidade de Saúde Local da Guarda, através do Centro de Saúde de Pinhel, o Agrupamento de Escolas e o Município vão promover uma **Caminhada pela Saúde** dirigida à comunidade escolar e, de forma particular, aos alunos do 5º ao 9º ano (2º e 3º Ciclos).

A iniciativa está agendada para dia 8 de Maio, sábado, e traduz-se numa caminhada a pé de cerca de 4 quilómetros o que, em tempo, corresponde sensivelmente a um percurso de 1 hora.

Assim, a concentração está marcada para as 9.30h, no Largo dos Combatentes, e o regresso ao mesmo local deverá acontecer entre as 11.00h e as 11.30h.

Dizer, ainda, que o trabalho de preparação e sensibilização está a ser feito no Agrupamento de Escolas, onde foram distribuídas T-Shirts brancas (oferecidas pela ULS da Guarda) que os alunos irão pintar com motivos alusivos ao Mês do Coração. Acompanhada pelos professores de varias áreas, esta tarefa servirá também para falar da importância da prática diária de exercício físico, de uma alimentação saudável e da abstenção de tabaco.

Feito o “trabalho de casa”, espera-se que os alunos fiquem mais motivados para “vestir a t-shirt” e participar na caminhada a realizar no dia 8 de Maio, mês do Coração. Além dos alunos, espera-se que estes venham acompanhados de irmãos, pais, avós ou outros familiares, de modo a dar mais vida a esta Caminhada pela Saúde.

Organização:

Unidade de Saúde Local da Guarda / Centro de Saúde de Pinhel

Agrupamento de Escolas de Pinhel

Município de Pinhel / Falcão EM