



# DIA MUNDIAL DA SAÚDE

08  
**ABR**

| celebração |

## VENHA AVALIAR A SUA SAÚDE!

- rastreios
- workshops
- ações de sensibilização
- atividades desportivas



Universidade do Minho  
Serviços de Ação Social



uminho sports



# DIA MUNDIAL DA SAÚDE

08  
ABR

| celebração |



**10h00 - 12h00**

Hall do Complexo  
Desportivo de  
Gualtar

**14h00 - 16h00**

Hall do Complexo  
Desportivo de  
Azurém

**todo o dia**

Complexos  
Desportivos de  
Gualtar e Azurém

## RASTREIO DE SAÚDE

| realizados pelas profissionais de enfermagem dos SASUM |

Medições de indicadores de saúde, como a tensão arterial, a frequência cardíaca, o índice de massa corporal e o perímetro abdominal.

## WORKSHOP NUTRICIONAL

| promovido pela Nutricionista dos SASUM |

Workshop interativo onde serão expostos alguns alimentos e a população questionada acerca da tipologia de alimento, peso, macronutrientes, entre outros, testando os seus conhecimentos sobre a nutrição/alimentação. Será também efetuada uma sensibilização para uma alimentação saudável.

## OPEN DAY DESPORTO

Acesso livre e gratuito às instalações e serviços desportivos e ainda uma aula especial de fitness (18h00).