A “Pista Check-Up” é um projeto com impacto na saúde pública que a Câmara Municipal de Águeda disponibiliza agora aos seus munícipes. Da autoria da empresa Iberia Advanced Healthcare, com o contributo de especialistas, a “Pista Check-Up” pretende estimular a prática de exercício físico e a autoavaliação preventiva do estado de saúde dos utilizadores, através da colocação de vários equipamentos de autoavaliação e painéis informativos ao longo do circuito pedestre.

Benefícios

- Acesso a um circuito de lazer e manutenção;
- Informação sobre o estado de saúde;
- Prevenção e vigilância da sua própria saúde;
- Melhoria na Saúde Pública;
- Redução de custos no diagonóstico de doenças e/ou malformações;
- Valorização de infra-estruturas pré-existentes.

Estudo Saúde Mental (Iberia):

- 40% diminuição no consumo de medicamentos;
- 72,5% diminuição no consumo de ansiolíticos;
- 70% diminuição de stress;
- 87,5% melhoria de bem estar geral;
- 65% perda de peso/melhoria estética;
- 20% melhoria do estado clínico.

ÁGUEDA
CÂMARA MUNICIPAL
Tel. 00351 234610070
Fax 00351 234610078
geral@cm-agueda.pt
www.cm-agueda.pt

LARUSDESIGN
Tel. 00351 234 520 600
Fax 00351 234 520 609
geral@larus.pt
www.larus.pt

IBERIA ADVANCED HEALTHCARE
Tel. 00351 226 197 700
Fax 00351 226 179 372
geral@iberiadvancedhealthcare.com
www.iberiadvancedhealthcare.com

águeda
mais CENTRO
Programa Operacional Regional do Centro
QREN QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

PISTA CHECK-UP - Águeda

AVALIA-TE A TI PRÓPRIO!

projeto inovador, 100% português

CENTRO DE CHECK-UP

EQUIPAMENTOS DE CHECK-UP

FITA MÉTRICA circunferência abdominal

BALANÇA E CRAVEIRA peso e altura corporal

TENSIÓMETRO pressão arterial

OXÍMETRO saturação do oxigénio

PODOSCÓPIO análise plantar

UROFLUXÓMETRO fluxo urinário

PAINÉIS INFORMATIVOS

1. Circunferência abdominal
2. Tabela de IMC
3. Risco de Diabetes Tipo2 e Doença Cardiovascular
4. Tensão Arterial
5. Risco de Doença Cardiovascular Fatal
6. Saturação do Oxigénio
7. Análise Plantar
8. Fluxómetria
9. Auto-exame Testicular
10. Auto-exame da mama
11. Nível de Hidratação

PERCURSO PEDESTRE

Ao longo do percurso ao ar livre, são distribuidos 12 painéis informativos que motivam os utilizadores a realizar uma série de auto-exames e consciencializam para várias questões relacionadas com a saúde e a prática desportiva.

1. Bem-vindo!
2. Centro de Check-up
3. Partida!
4. Alongamentos
5. Recomendações úteis na prática de atividade física
6. O segredo de uma vida saudável
7. Perceção Subjetiva do Esforço
8. Valor ideal de Frequência Cardíaca
9. Velocidade de marcha ótima
10. Deteção de Daltonismo
11. Avaliação da Visão
12. Velocidade de Recuperação de Batimentos Cardíacos