

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 diagnóstico 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.



Tel. 00351 234610070
Fax 00351 234610078
geral@cm-agueada.pt
www.cm-agueada.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



PISTA CHECK-UP - Águeda

AVALIA-TE A TI PRÓPRIO!

projeto inovador, 100% português

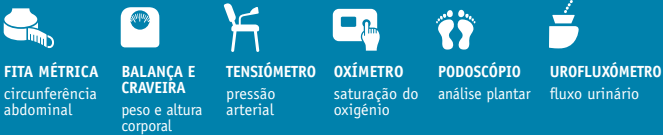
Inauguração dia 26 de julho de 2013
Hora: 19.30 | posto de turismo
Participe!



CENTRO DE CHECK-UP



EQUIPAMENTOS DE CHECK-UP



PAINÉIS INFORMATIVOS

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



PERCURSO PEDESTRE

Ao longo do percurso ao ar livre, são distribuídos 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! | 6 O segredo de uma vida saudável | 10 Detecção de Daltonismo |
| 2 Centro de Check-up | 7 Perceção Subjetiva do Esforço | 11 Avaliação da Visão |
| 3 Partida! | 8 Valor ideal de Frequência Cardíaca | 12 Velocidade de Recuperação de Batimentos Cardíacos |
| 4 Alongamentos | 9 Velocidade de marcha ótima | |
| 5 Recomendações úteis na prática de atividade física | | |

