

Conferências sobre Saúde

Saiba mais sobre...

17 Março | 19h30

"Diabetes Mellitus - As Chaves do Sucesso!"

Dr. Viriato Ferreira

18 Março | 19h30

"Doenças Cardiovasculares, como Prevenir?"

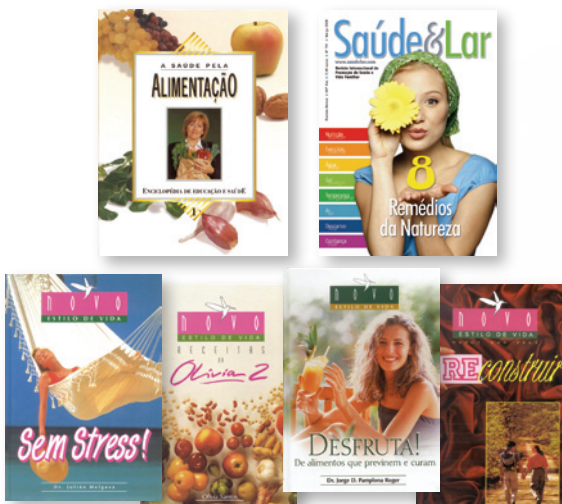
Dra. Cláudia Neves

19 Março | 21h30

"Hipertensão Arterial, como Prevenir?"

Dra. Paula Freire

Para um completo
bem-estar!...



Contacte:
Publicadora Servir
Rua da Serra, nº1 Sabugo
2715-398 Almargem do Bispo
Tel.: 21 962 62 00 Fax: 21 962 62 01

EXPO Saúde

Como
vai a sua
SAÚDE?

Entrada livre!

Viva Saudável!

Vá até à **ExpoSaúde**
prevenção em Exposição.



Organização:



Apoios:



17 a 19 de Março 2007

Penela
Auditório Municipal

Visite a ExpoSaúde

17 Março 15h00 - 19h00

18 Março 15h00 - 19h00

19 Março 19h00 - 21h00

Percorra os **diferentes Ateliers** que temos para si!

AR PURO

Avalie o estado das vias respiratórias. Avaliação do Monóxido de Carbono e Apoio à Cessação Tabágica.

EXERCÍCIO FÍSICO

Faça o teste de forma física e oiça algumas recomendações úteis.

DESCANSO

Faça uma massagem e conheça alguns conselhos úteis de repouso.

TEMPERANÇA

Conheça os efeitos do álcool e do tabaco e aproveite para medir a percentagem de gordura corporal relacionada com o controle do apetite.

Descubra os
8 Remédios
para uma
Vida Saudável!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Meça o colesterol e glicemia e receba conselhos sobre nutrição.

ÁGUA

Assista a demonstrações de tratamentos simples de hidroterapia.

LUZ SOLAR

Avalie a tensão arterial e fique a saber quais as vantagens da luz solar.

CONFIANÇA

Fique a saber qual a sua idade em termos de saúde e algumas recomendações saudáveis.

Como vai a SUA SAÚDE ?

Durante três dias, no **Auditório Municipal**, terá à sua disposição uma equipa de médicos, técnicos de saúde e voluntários que irão realizar vários testes médicos e oferecer aconselhamento sobre como melhorar a saúde.

Testes GRÁTIS:

- **Colesterol / Glicemia**
- **Tensão arterial**
- **Teste de forma física (Harvard)**
- **Gordura corporal**
- **"Peak Flow" (Teste respiratório)**
- **Risco de Doença Cardíaca**
- **A Idade pela Saúde**

Oradores convidados:

Dr. Viriato Ferreira

- Licenciado em Medicina pela Universidade do Cabo - África do Sul.
Pós-Graduação em Medicina Preventiva e Estilos de Vida no EUA.
Presidente da Associação Portuguesa de Medicina Preventiva.
Exerce Clínica Geral e programas de medicina preventiva em Lisboa.

Dra. Cláudia Neves

- Licenciada pela Faculdade de Medicina de Coimbra em 1998.
Terminou a especialidade de Clínica Geral/Medicina Geral e Familiar, no Centro de Saúde de Pombal, em Junho de 2004.
Colaboradora activa da AIT. Tem dado apoio médico a várias Expo-Saúde.

Dra. Paula Freire

- Licenciada em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.



Enquanto visita os Ateliers deixe os seus filhos no **Cantinho da Criança** - nós olhamos por eles!