

Assunto: Dia Mundial da Saúde e da Actividade Física

Para: Todos os Profissionais de Saúde

Nos próximos dias 6 e 7 de Abril comemoram-se os Dias Mundiais da Actividade Física e da Saúde respectivamente, constituindo *per si* mais uma oportunidade para pôr em foco a actividade física regular como determinante da qualidade de vida de uma sociedade.

Este ano, o Dia Mundial da Saúde incide sobre urbanização e saúde, com a campanha "1000 cidades - 1000 vidas", por outro lado o Dia Mundial da Actividade Física orienta-se segundo o slogan "Cidades Activas! Vida Saudável!". Assim, não podemos deixar de nos associar a este desafio e como tal organizar-se-á uma marcha, no próximo dia 17 de Abril, no centro da cidade do Funchal, envolvida neste dia pelo perfume das mais variadas flores que a embelezam.

Esta iniciativa resulta duma parceria entre o Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira, IP-RAM, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, a Câmara Municipal do Funchal e a Associação da Madeira de Desporto para Todos, colocando em destaque a cidade como espaço privilegiado para a prática da actividade física enquanto instrumento de prevenção primária das doenças provenientes do sedentarismo.

Mais informamos que a concentração far-se-á pelas 10 horas, no Parque de Santa Catarina, onde serão distribuídos pedómetros a todos os participantes como incentivo à caminhada diária na lógica de: **10 000 ...os passos para uma Vida Saudável...numa Cidade activa**

Assim, solicita-se aos profissionais de saúde que se juntem a esta iniciativa e sensibilizem a população a aderir à mesma e aproveitem todas as oportunidades para incentivar a prática de actividade física como ferramenta acessível e económica na prevenção da doença.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Cartaz IDRAM
Cartaz IASAÚDE
DPPS/AC/ZL

10.000, os passos para a saúde 

Dias Mundiais da Saúde e da Actividade Física

Marcha

Cidade activa, vidas saudáveis



**Participe
e ganhe
um pedómetro !!!**



Mexa-se pela sua saúde!

10 horas - 17 de Abril 2010

Funchal - Parque de Santa Catarina (junto à capela)

SREC
Secretaria Regional de Educação e Cultura



SRAS
Secretaria Regional de Assuntos Sociais
Instituto de Administração
de Saúde e Assistência Social, 21 de Abril



Atlântida

Água da Madeira

comemoração conjunta

Dia Mundial da **Saúde**

Dia Mundial da **Actividade Física**



1 **CIDADE** activa

10.000 **PASSOS**... para uma vida saudável

Marcha

Saúde em Flor

17 de Abril 2010

Funchal Parque de Santa Catarina (junto à capela)

10h00

