

O Projecto Ponta Delgada Cidade Saudável tem como objectivo principal sensibilizar a população em geral para a adopção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente, o combate à obesidade, tabagismo e alcoolismo, e a promoção de uma alimentação saudável, com a adopção de hábitos e estilos de vida correctos.

A actividade física, bem como o exercício regular, são fundamentais a um estilo de vida saudável. Não somente o ajudam a estar em melhor forma e sentir-se com mais vitalidade, como melhoram significativamente a saúde e aumentam a esperança de vida.

Uma vida fisicamente activa diminui as probabilidades de vir a sofrer de doenças potencialmente fatais como hipertensão, enfarte do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e cancro.

Seja saudável.

## PARCEIROS

- AMIGOS DOS AÇORES
- ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
- CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA
- CLÍNICA E SPA BEAUTY STETIK
- CLÍNICA YIN YANG
- CLUBE NAVAL DE PONTA DELGADA
- FUTURISMO
- HOSPITAL DIVINO ESPÍRITO SANTO
- RÁDIO ATLÂNTIDA

## ENTIDADE PROMOTORA

CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA  
DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL  
Rua Luís Soares de Sousa, 21 - São José

Tel: 296-304-400  
Fax: 296-281-402



Ponta Delgada  
Cidade  
Saudável

PORTAS DA CIDADE  
27, 28 E 29 DE MAIO

## Programa

### Dia 27

#### Stands de Exposição

Local: Portas da Cidade

**11h00m** - Abertura pela Exm.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada com assinatura de novos Protocolos de Adesão à Rede de Cidades Saudáveis

#### AMIGOS DOS AÇORES

- Inscrições para **GEOCACHING**

#### ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- Disponibilização de **BICICLETAS**

#### CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA

- Apresentação do **CLUBE SAUDÁVEL**

#### CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA

- Rastreio da **VISÃO**

#### CLINICA e SPA BEAUTY STETIK

- Informações sobre tratamentos de **ESTÉTICA**  
- Diagnóstico de **PELE (rosto)**  
- Rastreio de **COLESTEROL e TRIGLICÉRIDOS**  
- Medição de **GORDURA CORPORAL**

#### CLINICA YIN YANG

- Sessões de **ACUPUNCTURA**  
- Sessões de **ZERO BALANCING**  
- Sessões de **OSTEOPATIA**

#### CLUBE NAVAL

- Inscrições para **PASSEIO DE BARCO**  
- Inscrições para **CANOAGEM e VELA**

#### FUTURISMO

- Inscrições para **12 viagens gratuitas de OBSERVAÇÃO de GOLFINHOS / BALEIAS**  
- Inscrições para **PASSEIO PEDESTRE (Rocha da Relva)**

#### HOSPITAL DIVINO ESPIRITO SANTO (SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA)

- Rastreio de **DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**

#### RÁDIO ATLÂNTIDA

- Cobertura do Evento

**18h00m** - Encerramento dos Stands de Exposição.

### Dia 28

#### Stands de Exposição

Local: Portas da Cidade

**11h00m** - Reabertura dos Stands de Exposição.

#### AMIGOS DOS AÇORES

- Inscrições para **GEOCACHING**

#### ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- Disponibilização de **BICICLETAS**

#### CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA

- Apresentação do **CLUBE SAUDÁVEL**

#### CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA

- Rastreio da **VISÃO**

#### CLINICA E SPA BEAUTY STETIK

- Informações sobre tratamentos de **ESTÉTICA**  
- Diagnóstico de **PELE (rosto)**  
- Rastreio de **COLESTEROL e TRIGLICÉRIDOS**  
- Medição de **GORDURA CORPORAL**

#### CLINICA YIN YANG

- Sessões de **NUTRIÇÃO**  
- Sessões de **OSTEOPATIA**

#### CLUBE NAVAL

- Inscrições para **PASSEIO DE BARCO**  
- **14h00m** - Prática de **CANOAGEM e VELA**

#### FUTURISMO

- Inscrições para **12 viagens gratuitas de OBSERVAÇÃO de GOLFINHOS / BALEIAS**  
- Inscrições para **PASSEIO PEDESTRE (Rocha da Relva)**

#### HOSPITAL DIVINO ESPIRITO SANTO (SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA)

- Rastreio de **DOENÇAS RESPIRATÓRIAS (SERVIÇO DE DERMATOLOGIA)**  
- Rastreio da **PELE**

#### RÁDIO ATLÂNTIDA

- Cobertura do Evento

**18h00m** - Encerramento dos Stands de Exposição.

### Dia 29

#### Stands de Exposição

Local: Portas da Cidade

**09h00m** - Reabertura dos Stands de Exposição.

#### FUTURISMO

- **09h00m** - **PASSEIO PEDESTRE (Rocha da Relva)**  
- **10h30m** - Viagens **GRATUITAS de OBSERVAÇÃO de GOLFINHOS / BALEIAS**

#### CLUBE NAVAL

- **10h00m** e **13h00m** - Prática de **CANOAGEM e VELA**  
- **11h00m** e **16h00m** - **PASSEIO de BARCO**

#### CLINICA E SPA BEAUTY STETIK

- Despiste de **GLICÉMIA em Jejum**  
- Informações sobre tratamentos de **ESTÉTICA**  
- Diagnóstico de **PELE (rosto)**  
- Rastreio de **COLESTEROL e TRIGLICÉRIDOS**  
- Medição de **GORDURA CORPORAL**

#### ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- Disponibilização de **BICICLETAS**

#### CENTRO DE SAÚDE DE PONTA DELGADA

- Rastreio da **VISÃO**

#### RÁDIO ATLÂNTIDA

- **11h00m** - Transmissão em directo da **“GRANDE ENTREVISTA”**  
- Cobertura do Evento

#### AMIGOS DOS AÇORES

- **GEOCACHING**

#### CÂMARA MUNICIPAL DE PONTA DELGADA

- Apresentação do **CLUBE SAUDÁVEL**

#### CLINICA YIN YANG

- Sessões de **REFLEXOLOGIA**  
- Sessões de **HIPNOSE**  
- Sessões de **PSICOLOGIA**  
- Sessões de **NEUROFEEDBACK**

#### HOSPITAL DIVINO ESPIRITO SANTO (SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA)

- Rastreio de **DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**

**17h00m** - Encerramento