



LISBOA
NO CORAÇÃO

AO CAMINHAR ESTÁ A
AJUDAR O SEU CORAÇÃO



MANTER O CORAÇÃO EM FORMA

EM MAIO



FAÇA OS 24 TRAJETOS
NAS 24 FREGUESIAS



PASSAPORTE



fundação
portuguesa de
cardiologia



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



Lisboa
2021
CAPITAL EUROPEIA DO DESPORTO
EUROPEAN CAPITAL OF SPORT



Santander

BEM-VINDO



Convidamos todos os Municípios e a população interessada, a conhecer os cantos, recantos e os pontos de referência das nossas 24 freguesias.

Vamos fazê-lo através de uma caminhada ou corrida e, no final de cada trajeto, o seu coração, vai certamente, agradecer-lhe!

Esta iniciativa insere-se no âmbito da campanha nacional “Manter Coração em Forma”, promovida pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, no decorrer do mês de maio, mais informações sobre esta campanha e outras iniciativas em www.maionocoracao.pt.

Em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, a Câmara Municipal de Lisboa, associou-se à campanha nacional da Fundação, desafiando todos a participar no evento “Lisboa no Coração”, integrando a programação de Lisboa Capital Europeia do Desporto 2021.

Sozinho ou acompanhado, descubra a nossa cidade, ao mesmo tempo que cuida do seu coração!

Agora, ponha-se a mexer!



**LISBOA
NO CORAÇÃO**

Para mais informações:
<https://www.lisboa.run/>

Ao caminhar está a ajudar o seu coração.
MANTER O CORAÇÃO EM FORMA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA



A importância da prática regular de atividade física é incontestável e são inúmeros os seus benefícios:

- ◆ Ajuda a reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, das quais fazem parte as doenças cardiovasculares.
- ◆ Ajuda a controlar a glicemia.
- ◆ Ajuda a regular o peso e a pressão arterial.
- ◆ Melhora a qualidade do sono.
- ◆ Melhora a postura.
- ◆ Alivia o stress.
- ◆ Melhora a autoestima.
- ◆ Fortalece os ossos e as articulações.
- ◆ Aumenta a força e a resistência muscular.
- ◆ Promove a sensação de bem-estar.
- ◆ Combate a ansiedade e a depressão.
- ◆ Fortalece o sistema imunológico.

No entanto, existem alguns cuidados que não podem ser descuidados e que ajudam a reduzir o risco de lesões, melhorar a eficiência dos exercícios e obter os benefícios desejados, e incluem:

- ◆ Escolher atividades físicas que são adequadas à condição física para não fazer esforço excessivo que possa prejudicar a saúde;
- ◆ Respeitar os limites do próprio corpo;
- ◆ Aumentar a intensidade da atividade física gradualmente ao longo do tempo de acordo com os objetivos;
- ◆ Escolher ambientes seguros para a realização das atividades.
- ◆ Se sofrer de insuficiência cardíaca, o acompanhamento médico faz toda a diferença quando o assunto é a saúde do seu coração.

Independente da sua idade, lembre-se que, o exercício físico, praticado todos os dias de forma adequada, irá manter o corpo e o coração estimulados, protegidos e jovens por mais tempo.



**LISBOA
NO CORAÇÃO**

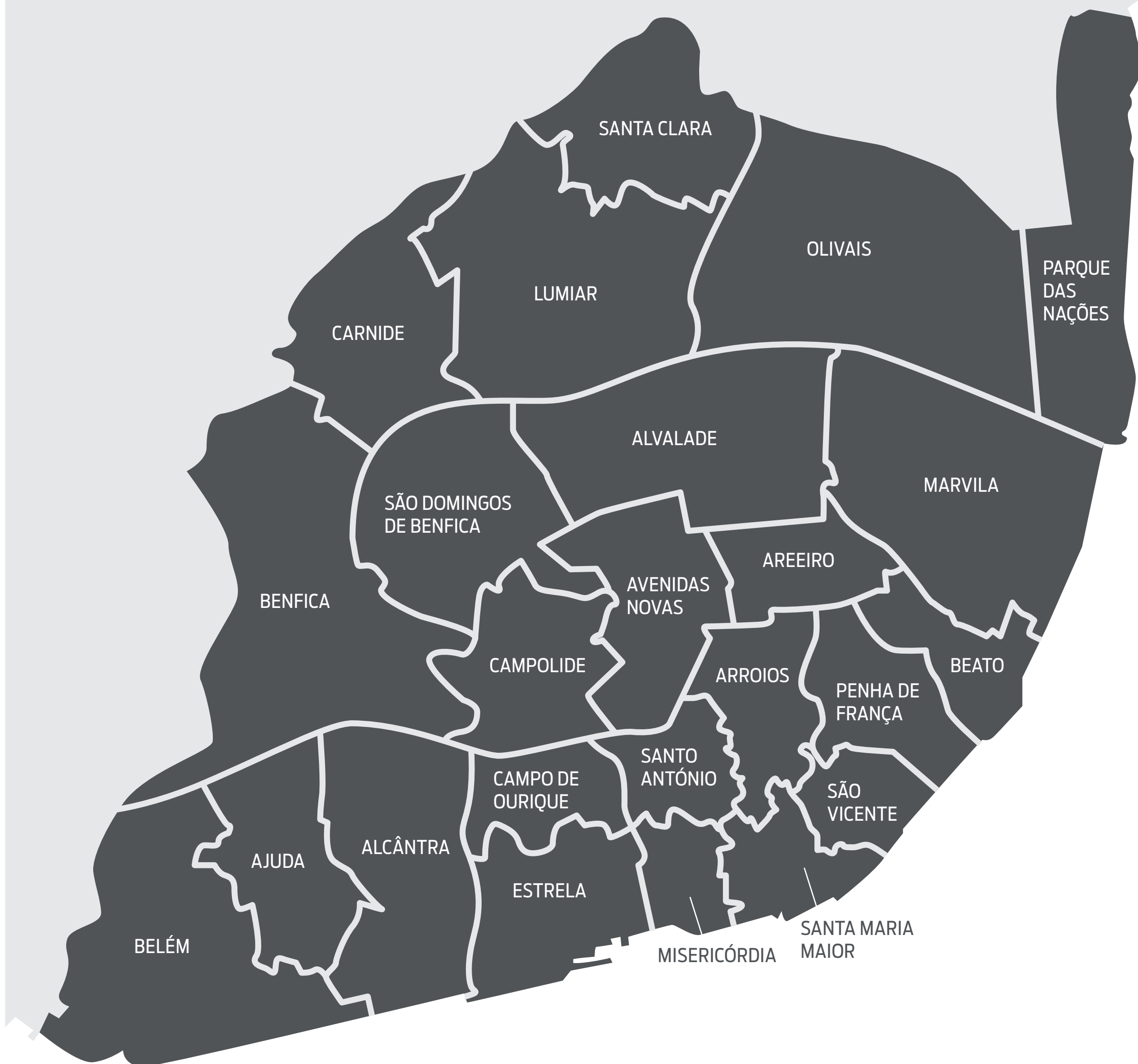
Ao caminhar está a ajudar o seu coração.

MANTER O CORAÇÃO EM FORMA

MAPA LISBOA



Faça os 24 trajetos nas 24 freguesias.
Colecione todos pins.



ESTUÁRIO DO TEJO



**LISBOA
NO CORAÇÃO**

Para aceder aos trajetos, deverá consultar a seguinte página:

<https://www.lisboa.run/trajetos/>

Ao caminhar está a ajudar o seu coração.

MANTER O CORAÇÃO EM FORMA