

Semana «Viver com Saúde» em Guifões

De 18 a 22 de maio decorreu em Guifões, a Semana "Viver com Saúde". Foram várias as atividades e ações de sensibilização desenvolvidas durante toda a semana, que contaram com uma participação ativa por parte da população.



Saúde e higiene oral

No dia 18 no Salão Nobre do Edifício Administrativo de Guifões, a Dra. M^a de Lurdes Lobo Pereira, docente de Medicina Dentária Preventiva e Saúde Oral Comunitária, na Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto, dinamizou duas palestras de sensibilização para a saúde e higiene oral, para as crianças das salas dos 5 anos da Associação Social de Desenvolvimento de Guifões e do Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões. Nesta ação, abordaram-se temáticas distintas, como a importância dos hábitos de alimentação para a saúde bucal, a higiene oral e técnicas de escovagem e prevenção de doenças nos dentes e gengivas.

Yoga do Riso

No dia 18, pelas 15 horas, também no Salão Nobre do Edifício Administrativo de Guifões, os utentes da Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões, do Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões e da Associação de Familiares e Utentes e Amigos do Hospital Magalhães Lemos, integraram uma sessão de *Yoga do Riso*. Dinamizada por Eveline Cunha, contou com um total de 50 participantes que se mostraram muito colaborativos e ativos no desenvolver da ação. Nesta atividade, trabalharam as emoções positivas, seguindo a filosofia de que sorrir para a vida, faz com que a vida nos sorria!



UCC - Sra da Hora

Na manhã do dia 19, a UCC - Sra da Hora dinamizou em Guifões várias atividades. Consistiram no **Clube do Tricot**, na qual os utentes da Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões e do Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões puderam trabalhar a estimulação cognitiva - visa preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas, como a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas.

Foi também dinamizada uma aula de **Ginástica a Dançar**, que além dos utentes da ASDG e do CCSSG contou ainda com a participação de utentes da Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital Magalhães Lemos, que tiveram a oportunidade de aprender a dançar Merengue.



A terminar a manhã, o Workshop **Saber comer é saber viver**, dinamizado pelas nutricionistas da UCC - Sra da Hora, que através de jogos dinâmicos, abordaram as questões da importância da alimentação equilibrada e saudável com as crianças da sala dos 5 anos do CCSSG.

Aula de Yoga

No dia 20, pelas 10 horas, no Salão Nobre do Edifício Administrativo de Guifões, Gualter Pelicano Borges, professor do método DeRose, dinamizou uma aula de Yoga para os utentes do Colégio Novos Rumos, Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital de Magalhães Lemos, Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões, Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões, tendo contado com a presença de cerca de 30 pessoas. Nesta ação, foram abordadas questões como a origem do Yoga e a importância desta prática para a saúde física e psíquica.



Acupuntura e massagem energética Tui Na

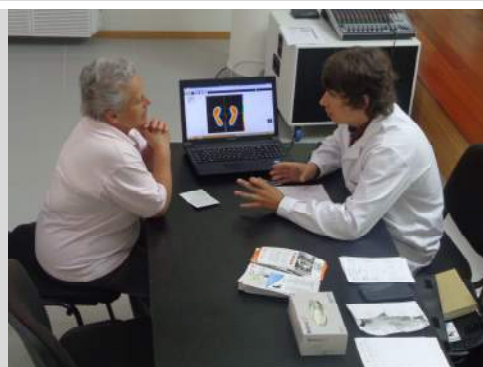
No dia 20, à tarde, no Salão Nobre de Guifões recebemos no Salão Nobre de Guifões a Universidade de Medicina Chinesa, representada pelo Dr Pedro Coelho.

Os utentes da Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões assistiram a uma palestra acerca dos benefícios das terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa e no final puderam assistir a uma demonstração prática de acupuntura e massagem energética Tui Na.

Rastreios à população

Na manhã do dia 21, desenvolveu-se mais uma ação de rastreios no Salão Nobre do Edifício Administrativo de Guifões.

Contámos com a participação da Acústica Médica, da Farmácia de Guifões - Grupo Sofarma e da Pediscare - Policlínica de Saúde e Podologia. Numa atividade aberta ao público em geral, cerca de 80 pessoas usufruíram gratuitamente de rastreios de glicemia, colesterol, triglicéridos, auditivo e de podologia.



Marcha da Saúde

No dia 22 de maio, pelas 15 horas, à semelhança do que tem acontecido em anos anteriores, Guifões recebeu a Marcha da Saúde. Esta atividade contou com a participação de cerca de 150 pessoas, que se inscreveram entregando um bem alimentar. Esta recolha de alimentos, reverteu a favor das famílias carenciadas apoiadas pela Ajuda Fraternal. O percurso teve início no Edifício Administrativo de Guifões, onde terminou, após ter passado pela Rua Passos Manuel e Avenida Joaquim Neves dos Santos, em ambos os sentidos.

A Semana Viver com Saúde, organizada pela Comissão Social de Freguesia de Guifões, terminou assim, com o imprescindível apoio de todos os parceiros que dela fazem parte.

