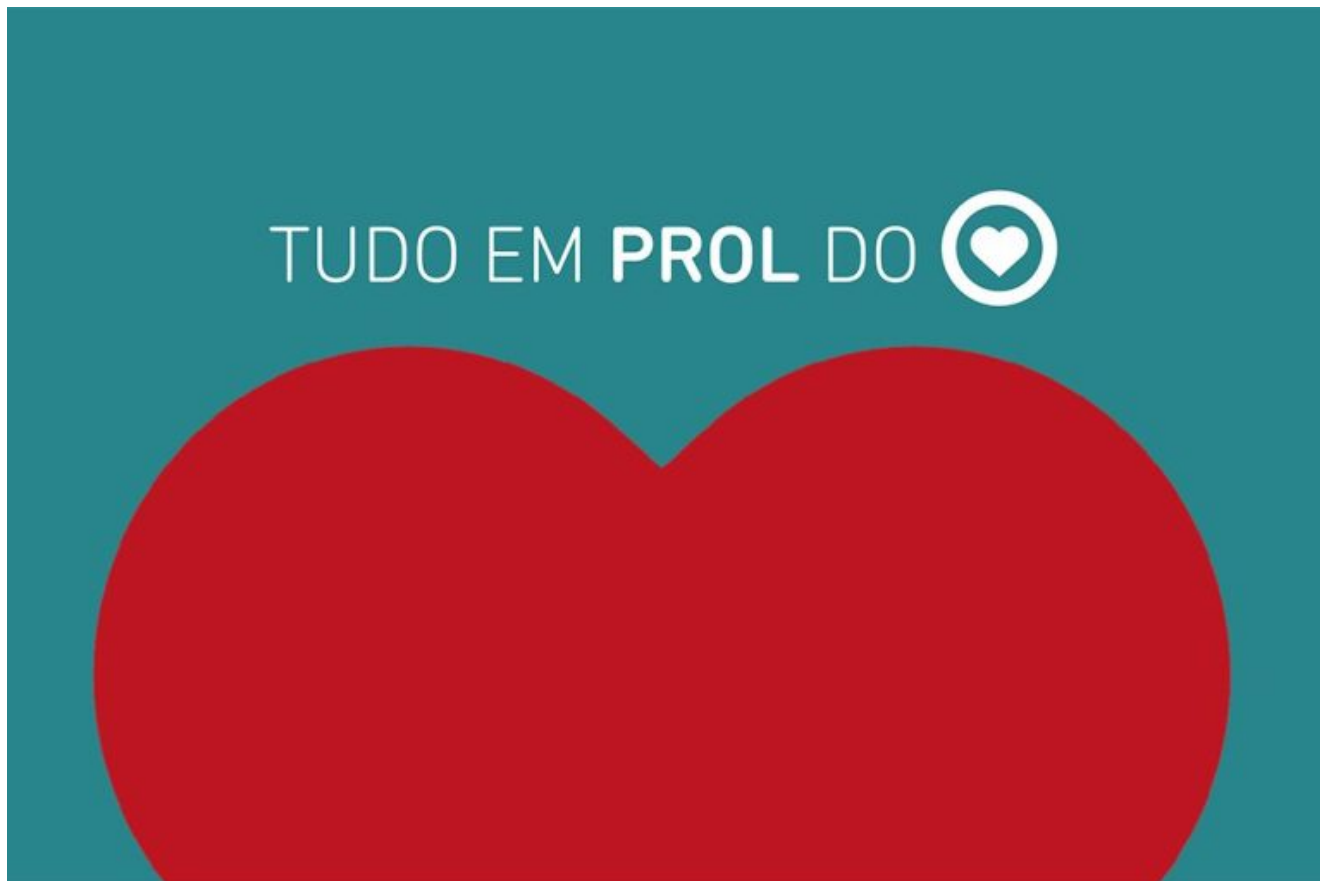


“Tudo em ProL do Coração” regressa a Odemira

written by O Cidadão | 1 de Maio, 2025



O Município de Odemira volta a promover a iniciativa “**Tudo em ProL do Coração**” durante o mês de maio, com o objetivo de sensibilizar a população para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, com especial enfoque na prática regular de **exercício físico** e na **alimentação equilibrada**, contribuindo para a **saúde do coração**.



FLYER | CM ODEMIRA

A iniciativa contará com cinco momentos, a realizar em diferentes localidades do concelho: **2 de maio no Jardim da Elsa em São Teotónio, 9 de maio no Pavilhão Multiusos de Sabóia, 16 de maio no Jardim Sousa Prado em Odemira, 23 de maio no Jardim Público de Vila Nova de Milfontes e 30 de maio no Polidesportivo de Colos.** As atividades incluem palestras sobre alimentação saudável, rastreios de saúde, ações de sensibilização e atividades desportivas, tudo pensado para promover o bem-estar físico e mental da comunidade.

Entre as 9.30 e as 13.00 horas, os participantes poderão usufruir de diversas ações, tais como **rastreios de saúde,** realizados pelas farmácias locais, **aulas de ginástica** (pelo Programa Municipal de Atividade Física para seniores “Viver Ativo” do Município de Odemira e dinamizado pela Cautchú – Associação de Promoção e Desenvolvimento de Desporto), **provas de orientação pedestre e BTT** (promovidas pelo COALA – Clube de Orientação e Aventura do Litoral Alentejano e ADAL – Associação de Desporto e Aventura do Alentejo), **palestras**

sobre alimentação saudável (pelo Centro de Saúde de Odemira/ULSLA – Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano) e ainda ações de sensibilização sobre **Suporte Básico de Vida** (conduzidas pelos Bombeiros Voluntários de Odemira e Vila Nova de Milfontes).

Esta ação é organizada pelo Município de Odemira, com o apoio das Juntas de Freguesia de Colos, Sabóia, São Salvador e Santa Maria, São Teotónio e Vila Nova de Milfontes. Conta ainda com a colaboração da ULSLA – Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano/Centro de Saúde de Odemira, Farmácia Confiança, Farmácia Nova de São Teotónio, Farmácia Popular de Sabóia, Farmácia Milfontes, Cautchú – Associação de Promoção e Desenvolvimento de Desporto, COALA – Clube de Orientação e Aventura do Litoral Alentejano, ADAL – Associação de Desporto e Aventura do Alentejo, Bombeiros Voluntários de Odemira e Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Milfontes.

Com esta iniciativa, e enquanto membro da **Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis**, o Município de Odemira convida todos os cidadãos a adotarem uma vida mais saudável e a cuidarem da saúde do coração, promovendo uma maior qualidade de vida para todos.

OC/MP