



fundação
portuguesa de
cardiologia
delegação centro

AV. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 Coimbra
Tel.: 239 83 85 98
Tlm.: 962038875/6/8
Fax: 239 82 79 96
fcp-centro@netcabo.pt

PIAF

PROGRAMA DE INICIAÇÃO À ACTIVIDADE FÍSICA

Parceria



**Combata
o risco....**

Patrocínio



**Caminhe
para uma
vida mais
saudável!**



**PROGRAMA DE INICIAÇÃO
À ACTIVIDADE FÍSICA**

Este Programa é gratuito
e inclui um seguro de acidentes pessoais

FPC-Delegação Centro
PIAF-PROGRAMA DE INICIAÇÃO À ACTIVIDADE FÍSICA
Av. Sá da Bandeira, n.º 52-1º
3000-350
COIMBRA

PIAF

PROGRAMA DE INICIAÇÃO À ACTIVIDADE FÍSICA



FORMULÁRIO DE PRÉ-INSCRIÇÃO

no PROGRAMA PIAF

Caminhe para uma vida mais saudável!

PIAF - Programa de Iniciação à Actividade Física para pessoas de baixo risco cardiovascular - tem como objectivos:

- › Contribuir para a Preservação da saúde e prevenção de doenças pela adopção de estilo de vida saudável;
- › Perder peso e reduzir o risco cardiovascular;

A QUEM SE DESTINA

A adultos de ambos os sexos.

ONDE DECORRE O PROGRAMA PIAF

As sessões de Educação para a Saúde e as sessões de Actividade Física do Programa PIAF decorrem nas instalações do Parque de Campismo da cidade de Coimbra "Catarino & Associados, Lda." (Rua da Escola, Alto do Areeiro).

DURAÇÃO DO PROGRAMA

Três sessões semanais (durante 8 semanas:

- › 2ª, 4ª e 6ª (18H às 20H)
- › ou 3ª, 5ª (18H às 20H) e sábado (9H às 11h).

A EQUIPA DO PROGRAMA PIAF

Responsáveis pelo Programa:

Fundação Portuguesa de Cardiologia Delegação Centro (FPCDC) e colaboradores

Direcção

Prof. Doutor Polybio Serra e Silva
(Presidente da Delegação Centro da FPC)

Coordenação

Área da Cardiologia | Dr. Armando Gonsalves
Área da Actividade Física | Prof. Doutor Raúl Martins
Área da Nutrição | Prof. Doutor M. Teixeira Veríssimo
Área de reabilitação | Prof. Doutor Pascoa Pinheiro

Coordenadores executivos

António Carvalho
(Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação dos Hospitais da Universidade de Coimbra)
Tiago Balonas
(Aluno de Medicina)

Outros colaboradores operacionais

Anabela Santos e Carlos Tavares
(Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação)
Dra. Patrícia Fernandes e Dr. João Pedro Leitão
(Psicólogos)
Dras. Ana Carvalhas, Augusta Carvalho e Sofia Freitas
(Nutricionistas)

COMO PARTICIPAR NO PIAF

Pode fazer desde já a sua **Pré-Inscrição**, preenchendo o Formulário deste folheto que deverá remeter à Fundação Portuguesa de Cardiologia. A Pré-Inscrição apenas indica a sua intenção de participar, não se considerando como uma inscrição definitiva.

Para obter informações adicionais poderá ainda contactar a Equipa através do seguinte e-mail:

ProgramaPIAF@gmail.com.

Nome

Morada

Nacionalidade

N.º Bilhete de Identidade

Arquivo de Identificação

Data de Nascimento

Telefone/Telemóvel

E-mail

Habilitações Literárias

Situação Profissional

Referenciado para o PIAF por:

FACTORES DE RISCO PARA A DOENÇA CARDIOVASCULAR

Em caso positivo, p.f. assinalar com uma cruz

- Fumador
- Tensão Arterial Elevada
- Diabetes Tipo 2
- Diabetes Tipo 1
- Colesterol Elevado
- Excesso de Peso
- Obesidade

Assinatura