

Informação 66 - 24 de abril de 2020

“Saúde em Dia” de Tondela chega virtualmente a casa dos utentes para promover exercício físico

O programa “Saúde em Dia”, que conta com cerca de 1.500 inscritos, vai chegar virtualmente a casa dos utentes, através da rede social Facebook, disponibilizando vídeos e vários conteúdos, que visam a promoção do exercício físico, mas também o combate ao isolamento e a solidão.

Em virtude da conjuntura atual que vivemos relacionada com a COVID-19, o programa “Saúde em Dia” adaptou-se à nova realidade, disponibilizando diversos conteúdos em:

<https://www.facebook.com/groups/saude.em.dia.tondela.em.casa>

Assim, sem saírem de suas casas, os técnicos dos projetos locais, assim como os do Centro Municipal de Exercício Físico Saúde e Bem-Estar, chegam a casa dos utentes em plataforma digital, com aulas de exercício físico e aconselhamentos de saúde, alimentação saudável ou outros à distância de um clique.

