

Testes Grátis!

# Como vai a sua SAÚDE?

24 a 26 de novembro  
Junta de Freguesia do Bonfim  
Campo 24 de Agosto - Porto

Dia 24 Conferência\*: "As Armas de Destruição Massiva e Seus Efeitos na Saúde": 20h30

Dia 25 Ateliers: 17h00 às 22h00

Conferência: "Porque Ficamos Doentes": 16h30

Dia 26 Ateliers: 10h00 às 20h30

Conferência: "Estilo de Vida Saudável": 20h30

- Ateliers:**
- Colesterol / Glicemia
  - Tensão arterial
  - Teste de forma física (Harvard)
  - Gordura corporal
  - "Peak Flow" (Teste respiratório)
  - Risco de Doença Cardíaca
  - A Idade pela Saúde
  - Massagem de relaxamento
  - Aconselhamento médico

Entrada livre!

# Visite a ExpoSaúde

**Testes Grátis!**

\*Palestrante: Dr. António Luis Castelo  
Medicina Geral e Familiar  
Mestre em Saúde Pública

## AR PURO

Avalie o estado das vias respiratórias. Avaliação do Monóxido de Carbono e Apoio à Cessação Tabágica.

## EXERCÍCIO FÍSICO

Faça o teste de forma física e oiça algumas recomendações úteis.



## DESCANSO

Faça uma massagem e conheça alguns conselhos úteis de repouso.

## TEMPERANÇA

Conheça os efeitos do álcool e do tabaco e aproveite para medir a percentagem de gordura corporal relacionada com o controle do apetite.

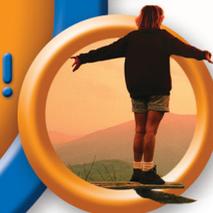
## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Meça o colesterol e glicemia e receba conselhos sobre nutrição.



## ÁGUA

Assista a demonstrações de tratamentos simples de hidroterapia.



## LUZ SOLAR

Avalie a tensão arterial e fique a saber quais as vantagens da luz solar.



## CONFIANÇA

Fique a saber qual a sua idade em termos de saúde e algumas recomendações saudáveis.

Descubra os  
**8 Remédios**  
para uma  
**Vida Saudável!**

Percorra os  
**diferentes**

**Ateliers** que temos para si!