



## Associação de Utentes do Agrupamento dos Centros de Saúde Porto Oriental



### “Futebol Doce II”

**Caro/a Utente do Agrupamento dos Centros de Saúde ACES Porto Oriental, esta Associação desenvolve um programa de exercício físico “Futebol Doce II” desde Setembro de 2019, junto dos utentes da Freguesia de Paranhos, com comprovados resultados no benefício da saúde dos seus participantes.**

**Pretendemos desenvolver o mesmo programa, junto dos utentes da Freguesia de Campanhã, este programa é Gratuito.**

**Se tem uma idade igual ou superior a 55 anos e vive na área de influência da Junta de Freguesia de Campanhã, apareça no dia 12 de Agosto (Terça-feira) no Pavilhão desportivo do Lagateiro pelas 14h30 horas, para uma demonstração, ministrada por um técnico habilitado**

**O exercício físico controlado é mais eficaz que a medicação.**



AUACESPOR Associação – Fundada em 28/8/2019  
NIF 515628131 Contactos: Facebook Associação Utentes ACES  
Porto Oriental Telef. 913044425 Email: [auacespo@gmail.com](mailto:auacespo@gmail.com),  
[geral@auacespor.pt](mailto:geral@auacespor.pt), [www.auacespor.pt](http://www.auacespor.pt)



## Associação de Utentes do Agrupamento dos Centros de Saúde Porto Oriental

**A AUACESPOR, Associação de Utentes ACES Porto Oriental, desenvolve um programa de exercício físico “Futebol Doce II” desde Setembro de 2019.**

**O que é o Futebol Doce? É uma prática de Desporto, na modalidade de futebol a andar (Walking Football) para Utentes na faixa etária dos 55 aos 90 anos, com regras específicas, ministrado por um técnico habilitado com experiência nesta prática de desporto.**

**Este programa de exercício físico, tem o acompanhamento de enfermeira e um médico, com consulta periódica e sempre que necessário.**

**Os resultados alcançados, na melhoria da saúde física e mental dos seus praticantes alcançou um tal sucesso, que tem sido sistematicamente apoiado pela Direção e corpo clínico do ex- ACES Porto Oriental (agora ULS Hospital de São João) e financeiramente pelo Município do Porto, o programa é incorporado com utentes com várias patologias, principalmente: diabetes 2, Hipertensão e Obesidade, patologias essas que normalmente evoluem para a diabetes.**

**Este programa é gratuito e é dirigido para si, para um envelhecimento ativo**

**Não fique no sofá.**

**Para qualquer esclarecimento, dúvida ou inscrição, pode utilizar a nossa página do facebook (Associação de Utentes ACES Porto Oriental), dos emails [auacespo@gmail.com](mailto:auacespo@gmail.com), [direcao@auacespor.pt](mailto:direcao@auacespor.pt), através do site [www.auacespor.pt](http://www.auacespor.pt) ou em último caso pelo telefone 913044425**



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



SÃO JOÃO



CUIDADOS  
DE SAÚDE PRIMÁRIOS



AUACESPOR Associação – Fundada em 28/8/2019  
NIF 515628131 Contactos: Facebook: Associação Utentes ACES  
Porto Oriental Telef. 913044425 Email: [auacespo@gmail.com](mailto:auacespo@gmail.com),  
[geral@auacespor.pt](mailto:geral@auacespor.pt), [www.auacespor.pt](http://www.auacespor.pt)