

## Eco-trilho familiar . Caminhando pela Ação Climática

### Estação 4: Coração em Movimento

**Tema | Estação:** Saúde cardiovascular e sustentabilidade

**Local:** Capela da aldeia de Outoreça

**Ciências envolvidas:** Educação Física, Ciências Naturais, Educação para a Saúde

**Autores:** PESES – Projeto de Educação para a Saúde e Educação Sexual

#### Sabia que ...

Caminhar 30 minutos por dia reduz o risco de doenças cardiovasculares?

#### Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza

##### Etapa Sinta a Natureza

Pausa ativa com alongamentos e dicas de respiração consciente.

##### Etapa Viva a Natureza

Quiz interativo com perguntas sobre o coração, hábitos saudáveis e a importância do exercício físico.

#### Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza

Discussão sobre como estilos de vida saudáveis beneficiam a saúde pessoal e o ambiente.

#### Para saber mais

Fundação Portuguesa de Cardiologia; Mês do Coração – maio

## **Informação para formadores**

### **Ligações com:**

Saúde e bem-estar (ODS 3), Educação Física, Cidadania

### **Objetivos**

Promover hábitos saudáveis e o exercício físico ao ar livre.

### **Materiais:**

Cartaz, telemóveis