

Residências saudáveis

Os **Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (SASUM)**, no âmbito do Programa “Mentoria em Residências Universitárias” que se insere no Projeto da UMinho para a Promoção de Sucesso e Redução de Abandono Escolar no Ensino Superior, vão promover, nos próximos dias **11 e 12 de fevereiro 2025**, a iniciativa **Residências Saudáveis** com **atividades de rastreio e ações de sensibilização para hábitos de vida saudáveis**, dirigidas a todos os **estudantes residentes**.

As atividades serão realizadas por **enfermeiras e técnicos desportivos dos SASUM**, que estarão disponíveis nas 4 Residências Universitárias para fazer **medições de indicadores de saúde** como a **tensão arterial**, a **frequência cardíaca** e o **índice de massa corporal**.

As iniciativas, **gratuitas e sem necessidade de marcação**, têm como objetivo a **promoção da saúde e do bem-estar dos residentes**.

Aos estudantes residentes que participarem nas atividades será entregue um **voucher com a oferta da inscrição nos serviços desportivos dos SASUM** para posterior elaboração de um programa de atividade física.

Vem Avaliar a tua Saúde!



Hall das Residências

11 de fevereiro	16H00 – 18H00	Santa Tecla
		Azurém
12 de fevereiro	16H00 – 18H00	Lloyd
		Combatentes

