3 outubro 2025
Número 24

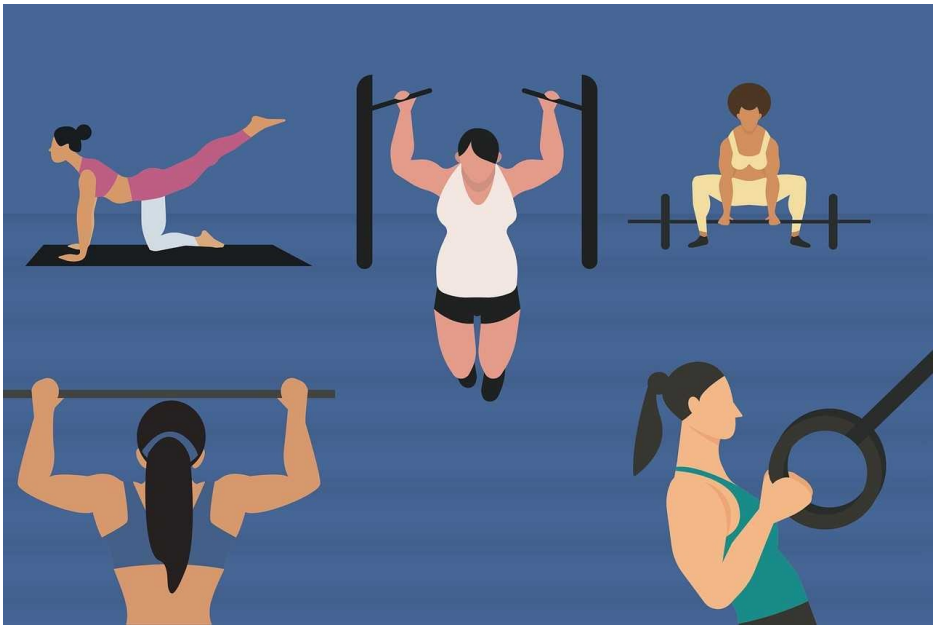
Obesidade Zero enGalicia
REGAPS

Rede Galega de Promoción da Saúde

Venres saudable

Exercicio físico na menopausa

A menopausa é un período crítico na vida da muller que comporta numerosos cambios fisiolóxicos, metabólicos e psicolóxicos, estreitamente relacionados co descenso nos niveis de estróxenos. O exercicio físico, como intervención non farmacolóxica, demostrou ser eficaz na prevención e no tratamento de múltiples síntomas e comorbilidades asociadas a esta etapa. Este artigo revisa a evidencia científica actual e propón pautas prácticas para a prescrición de actividade física en mulleres en etapa de menopausa. **Preme aquí para máis información.**



XUNTA DE GALICIA

Día mundial da alimentación

O 16 de outubro celébrase o Día mundial da alimentación 2025, coincidindo co 80º aniversario da FAO. Baixo o lema *Mano de la mano por unos alimentos y un futuro mejores*, a conmemoración fai un chamamento á acción conxunta de gobernos, produtores, entidades e cidadanía para transformar os sistemas agroalimentarios, garantindo dietas saudables, accesibles e sostibles para todas as persoas, e protexendo ao mesmo tempo o noso planeta. Consulta o artigo completo na nosa web para saber máis.
Preme aquí para máis información.

Diario de sono

O sono é unha necesidade biolóxica, vital e reversible que implica unha interrupción practicamente completa da actividade consciente e unha falta de resposta á contorna. Cada vez incídese máis na importancia que realmente ten xa que resulta esencial para a recuperación física e mental. A miúdo, o ritmo de vida acelerado e a rutina inflúen negativamente no descanso das persoas. O diario de sono é unha ferramenta dispoñible en Sanidade Mediaverso e pretende detectar todas aquelas áreas de mellora para promover medidas encamiñadas a conseguir un sono de calidade que permita un adecuado descanso.
Proba aquí o diario de sono.

Axenda saudable

Preme *aquí* para ver máis actividades

A Coruña e Cee

• As andainas de Remocea: Oza
Lugar: igrexa parroquial de Oza (Carballo). *Data e hora*: 5/10 ás 20.00 h. *Dirixido á* poboación maior de 60 anos. Inscríbete **aquí.**

• Carreira Enki´25
Lugar: saída desde a explanada do Parrote (A Coruña). *Data e hora*: 18/10 ás 16.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete **aquí.**

Santiago de Compostela e Barbanza

• Alimentación saudable
Lugar: club de xubilados (Porto do Son). *Data e hora*: 16/10 ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete **aquí.**

• TrazAndo 2025 - 11 parroquias, 11 andainas
Lugar: saída na igrexa de Morlán (Trazo). *Data e hora*: 18/10 ás 10.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no **682 902 185.**

Ferrol

• *En marcha*, rutas saudables 2025-2026
Lugar: saída da sede da AECC (Ferrol). *Data e hora*: 14/10 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

• Coidar sen descoidarse
Lugar: centro sociocomunitario (Mañón). *Data e hora:* 24/10 ás 11:00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais
Lugar: aula de cotraballo da casa da cultura, Os Chaos s/n (A Fonsagrada). *Data e hora:* 20/10 ás 16.30h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete **aquí.**

• Mindfulness
Lugar: A Ferretería (Lugo). *Data e hora:* 28/10 ás 17.00 h. *Dirixido a* pacientes oncolóxicos e persoas coidadoras. Inscríbete en **humanizacion.eoxil@sergas.es**

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• Alimentación saudable
Lugar: centro de saúde (A Pobra de Trives). *Data e hora:* 14/10 ás 16.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no **692 113 551.**

• Ruta saudable
Lugar: O Malecón (O Barco de Valdeorras). *Data e hora:* os mércores ás 16.15 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no **900 100 036.**

Pontevedra e O Salnés

• Ponteandadas
Lugar: parque da área recreativa da Fracha (Pontevedra). *Data e hora:* 12/10 ás 9.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no **625 482 636.**

• Programa +Bosques
Lugar: O Carreirón (A Illa de Arousa). *Data e hora*: 26/10 ás 10.00 e ás 10.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete **aquí.**

Vigo

• Roteiro polo río Muíños
Lugar: confirmarase coa inscrición (Nigrán). *Data e hora:* 4/10 ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete en **roteiros@nigran.org**

• Roteiro pola poza da Moura
Lugar: confirmarase coa inscrición (Moaña). *Data e hora:* 12/10 ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no **611 080 853.**