

EDIÇÃO ESPECIAL



BY Grupo Desportivo

Quando o tema é bem-estar e vida saudável, o Grupo Desportivo Santander Totta faz questão de apoiar e estar presente, também a nível corporativo, o Banco Santander promove anualmente a semana BeHealthy, que decorre simultaneamente em todos os países do grupo. Este ano será de 15 a 21 de abril e o principal objetivo é despertar para a importância dos hábitos saudáveis, que passam por uma correta alimentação, atividade física regular, e muito importante, pela nossa felicidade! Aproveita as nossas sugestões.



CAMINHADAS SOLIDÁRIAS 20 de abril em Lisboa, Porto, Coimbra, e Funchal

Vamos dar o 1.º passo em conjunto!
Seja pelo convívio, pelo desporto ou pela ajuda ao próximo, participa numa das caminhadas solidárias e termina em grande a semana BeHealthy.

Em cada uma destas cidades, vamos ter instituições de solidariedade locais que vamos apoiar com a ajuda de todos. Podes vir sozinho ou trazer familiares e amigos para esta atividade. Inscreve-te **aqui** para garantir já o teu lugar.

Nota: as caminhadas solidárias destinam-se a Colaboradores do banco Santander, em situação de "ativo". Para mais informações, envia email para: peessoasecultura@santander.pt

Os mimos também fazem bem à saúde

Aproveita as nossas sugestões e dedica tempo a ti mesmo. Cuidar de nós próprios não é um capricho, é uma necessidade que favorece o corpo e a mente. Consulta no site do GDST os protocolos com condições especiais que temos para ti.

MEDICINA GERAL, MEDICINA DENTÁRIA E FISIOTERAPIA



**15%
DESCONTO**

Happy Cares by Teresa Leal

A Happy Cares by Teresa Leal é uma empresa especializada em terapia manual que tem como foco principal a saúde e bem estar dos que recorrem aos nossos serviços. Somos uma empresa jovem no mercado, mas, com provas dadas, de alta taxa de sucesso nas interve...

MEDICINA GERAL, MEDICINA DENTÁRIA E FISIOTERAPIA



**20%
DESCONTO**

THORAMA - Cuidados de Saúde, Lda

o presente protocolo tem por objeto o fornecimento de serviços de apoio domiciliário aos Associados do GDST e respetivos agregados familiares, domiciliados nos Concelhos de Cascais, Sintra, Oeiras e Lisboa, nas condições especiais definidas nas cláusulas...

EDIÇÃO ESPECIAL



BeHealthy



Testemunho de **Silvério Correia**

Ter uma vida saudável é mesmo a melhor escolha?

Manter uma vida ativa e saudável faz parte dos hábitos diários do Silvério Correia, por isso, quisemos perceber qual a importância deste estilo de vida para a sua vida social, familiar e no trabalho.

O que o levou a adotar o estilo de vida BeHealthy?

Foi muito cedo que descobri a minha vocação pelo desporto e, claro, pelas corridas, mas as rotinas familiares e do trabalho levaram a ter pouco tempo disponível, mas foi precisamente a minha família que fez com que voltasse a correr, acompanhando o meu filho João nos desportos que praticava na sua adolescência.

E assim a minha primeira corrida na fase mais "kota" viria a acontecer em 2010, com 43 anos de idade, e as incursões no "trail running" a partir de 2012. No total, são já 227 provas realizadas - das quais cinco maratonas de estrada e 19 ultramaratonas de trail - nas quais obtive mais de 30 pódios de escalão, principalmente no trail, que é a minha grande paixão como atleta e desportista.

É também muito dinâmico na promoção e divulgação de um estilo de vida saudável e prática do desporto, juntos dos colegas.

Por onde passo não gosto de ficar na expectativa, ser pró-ativo e resiliente está no meu ADN.

Atualmente, na direção do GDST sou responsável pelas modalidades do Karting, Grupo Motard, Atletismo e Trail Running e a mais recente Caminhadas. Onde me sinto bem é junto dos atletas e praticantes, é junto destes companheiros de corrida e aventura.

Sim, pois correr não é só dar à sapatilha, a força de cada um de nós, de cada indivíduo, vem da força da equipa, que pela sua vertente social traz harmonia, segurança e evolução ao grupo, e divertimento claro! Orgulho enorme por pertencer a esta "família". No Centro Santander a partir do ginásio funciona o nosso grupo informal de corrida, com treinos matinais, à hora do almoço ou até ao final do dia.

Neste grupo além da corrida de estrada ou de Trail, partilhámos ideias, experiências de treinos específicos ou alimentação e equipamento, motivamo-nos constantemente para atingir os objetivos de cada um.

Também acertamos a participação nas provas em qualquer serra do país, e a toda a logística associada.

É um exemplo de motivação e persistência para os seus colegas, que mensagem lhes gostaria de deixar para a semana BeHealthy?

Não gosto de me considerar um exemplo, mas se servir para alguma coisa que olhem para mim e pensem que nunca é demasiado tarde para iniciar a prática de desporto e um estilo de vida BeHealthy, Foco, persistência, trabalho individual e coletivo e os resultados aparecem. A prática regular de desporto e estilo de vida saudável melhoram a nossa autoestima e qualidade de vida, renovando a energia para o trabalho, os tempos livres e o desenvolvimento das relações familiares e sociais.

Ficar parado não é opção!

Para mais informações sobre a semana BeHealthy, envia email para pressoascultura@santander.pt.