

2017-11-10 19:03:07

<http://justnews.pt/noticias/dia-aberto-dos-centros-de-saude-da-regiao-de-lisboa-com-mais-de-350-atividades>



Dia Aberto dos Centros de Saúde de Lisboa com mais de 350 atividades

Mais Vida, Mais Saúde é o lema desta iniciativa inédita, que se realiza na próxima terça-feira e que abrange os 15 Agrupamentos de Centros de Saúde da ARS de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT). "Queremos evidenciar muito do trabalho de promoção de estilos de vida saudável que os nossos Centros de Saúde já fazem", afirma Rosa Valente de Matos, presidente do Conselho Diretivo da ARSLVT.

Caminhadas, aulas de zumba, sessões de relaxamento e de gestão de stress, exercícios na sala de espera, sessões de educação para a saúde, rastreios da diabetes e até mesmo workshops de cozinha e de alimentação saudável. Estes são apenas alguns exemplos das mais de 350 atividades que vão ser dinamizadas no dia 14 de novembro.

Rosa Valente de Matos explica que "este primeiro Dia Aberto coincide com o Dia Mundial da Diabetes, precisamente por esta ser uma doença com uma relação muito direta com os hábitos alimentares incorretos e com o sedentarismo que temos hoje em dia".



Na sua opinião, "os Centros de Saúde, através da Equipa de Família, são o sítio certo para se falar mais de saúde e menos de doença. Colocar o cidadão no centro do sistema passa por 'prescrevermos' uma vida saudável e que permita que vivamos mais anos com qualidade."

Acrescenta ainda a responsável: "Não basta aumentar a esperança média de vida, é preciso que esse crescimento seja acompanhado por um envelhecimento ativo. Temos de dar mais anos à vida, mas também mais vida aos anos."

Neste Dia Aberto, o objetivo é que os centros de saúde da região de Lisboa e Vale do Tejo possam sensibilizar a população, "de forma inovadora e dinâmica, para a importância de incluir no dia-a-dia rotinas de atividade física e de alimentação saudável".

O evento visa, assim, reforçar a ideia de que a unidade de saúde desempenha "um papel de grande importância na adoção de estilos de vida saudáveis, sendo também um meio de motivação das equipas e profissionais das Unidades e uma forma de premiar a inovação".



Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS