

2016-05-16 18:41:36

<http://justnews.pt/noticias/dia-mundial-da-hipertensao-e-amanha-assinalado-em-aveiro>



Dia Mundial da Hipertensão é assinalado em Aveiro

Aveiro foi a cidade eleita para acolher as actividades comemorativas do Dia Mundial da Hipertensão que se assinala a 17 de maio, terça-feira. Esta é uma iniciativa da World Hypertension League, à qual se associa a Sociedade Portuguesa de Hipertensão (SPH), presidida por José Mesquita Bastos. O objetivo da iniciativa, que tem o apoio da Câmara Municipal e da Universidade de Aveiro, é alertar a população para a hipertensão, doença que afeta 42% de portugueses.

Neste dia, a SPH pretende sensibilizar a população para a necessidade de conhecer os valores da pressão arterial, aliando-se assim à campanha mundial cujo lema é: "Conheça os seus valores. Controle a sua pressão arterial".

A "Capital da Hipertensão 2016" vai ter as actividades centradas na Praça Dr. Joaquim Melo Freitas, em Aveiro. Como já é habitual no Dia Mundial da Hipertensão, médicos e enfermeiros realizam rastreios gratuitos à pressão arterial, glicémia capilar, índice de massa corporal, além de prestarem aconselhamento nutricional. Os rastreios têm início às 9h30 e terminam às 17h30.

Receitas com baixo teor de sal

A alimentação saudável e a redução de consumo de sal continuam a ser as grandes prioridades para a SPH e, por isso, este Dia Mundial da Hipertensão vai ser marcado por dois momentos de Show Cooking, um de manhã e outro de tarde. No período da manhã vai ser realizado com o Chef Paulo Vieira e os alunos dos Cursos Vocacionais do Colégio Vieira de Castro. Receitas com baixo teor de sal e alimentos saudáveis para o coração vão ser o foco destas aulas de culinária.

Os restaurantes da cidade de Aveiro também não vão ficar indiferentes a esta efeméride e, por isso, colocam à disposição um prato ou menu especialmente concebido para a comemoração do DMH.

Está ainda prevista a realização de uma caminhada, uma aula de exercício físico adaptado à população sénior e uma aula de zumba com "muita música e animação".

As actividades para os mais novos terão lugar no Centro Cultural e de Congressos da cidade de Aveiro. A SPH acredita que "o envolvimento das crianças em ações de sensibilização são a melhor forma de levar bons hábitos para a casa dos portugueses, devido ao seu grande poder de influência no núcleo familiar". As actividades para os mais novos começam às 10h com uma peça de teatro "Viver Saudável – Viver Feliz", seguida da palestra "A Brincar Aprendemos" e jogos tradicionais.

"Mister Sal Não Leve a Mal"

O Dia Mundial da Hipertensão também será assinalado em Lisboa pela SPH, com realização de actividades dirigidas aos mais novos, protagonizadas pelo herói infantil Mister Sal. O Externato Educação Popular, em Lisboa, recebe a iniciativa "Mister Sal Não Leve a Mal", uma ação lúdica de sensibilização para o consumo de sal em excesso e ainda a peça de teatro "Com Peso e Medida".

As ações de sensibilização desenvolvidas neste dia "têm grande importância para a SPH porque é urgente travar o aparecimento da hipertensão arterial", refere o presidente da SPH, José Mesquita Bastos.

Sublinha o responsável que "uma parte considerável da população portuguesa é hipertensa, pelo que importa

prevenir a doença com rastreios regulares, exercício físico e alimentação saudável com baixo teor de sal. As consequências da hipertensão podem não ser imediatas, até porque se trata de uma doença assintomática numa fase inicial, mas a longo prazo pode dar origem a problemas mais graves como o acidente vascular cerebral, enfarte agudo do miocárdio e doenças renais".