

2014-05-28 11:51:44

<http://justnews.pt/noticias/maia-coracao-fixe-iniciativa-que-sensibiliza-para-a-prevencao-das-doencas-cardiovasculares-realizase>

## **“Maia Coração Fixe”: iniciativa que sensibiliza para a prevenção das doenças cardiovasculares realiza-se hoje, durante a tarde**

O Hospital de Santa Maria – Porto e a Escola Superior de Enfermagem de Santa Maria associaram-se para realizar, durante a tarde do dia de hoje, entre as 12h00 e as 18h00, um evento na Maia, com o objetivo de sensibilizar a população para a prevenção das doenças cardiovasculares e para a importância de serem adquiridos hábitos de vida saudáveis. Com a designação “Maia Coração Fixe”, a iniciativa decorre no centro da Maia, na Praça do Município, e inclui rastreios gratuitos, aconselhamento em nutrição e aulas de fitness para toda a população.

Os rastreios, que serão realizados por alunos e professores do Curso de Enfermagem da Escola Superior de Enfermagem de Santa Maria, incluem a avaliação de colesterol total, tensão arterial, peso, perímetro abdominal e cálculo do índice massa corporal, aconselhamento nutricional e outros, de acordo com as necessidades de cada participante. Irão também decorrer duas aulas de atividade física, dinamizadas pelo Holmes Place, com duração de 45 minutos cada, pelas 12h e pelas 14h, bem como a oferta de iogurtes, fruta e água.

Esta iniciativa, que conta com a colaboração do Departamento de Ensino e Saúde da Câmara Municipal da Maia e da Fundação Portuguesa de Cardiologia, pretende "sensibilizar para os cuidados a ter para prevenir riscos de afeções cardíacas, realizar rastreios de despiste de indicadores de saúde e patologias cardíacas, estimular hábitos de vida saudáveis e promover boas práticas de atividade física e alimentação".



The graphic features a red background with a white heart icon containing a thumbs-up gesture. Below it, the text "MAIA CORAÇÃO FIXE" is written in white. A large white speech bubble contains the text "DÁ-NOS UM MINUTO NÓS DAMOS-TE VIDA!" and "28 Mai 12-18h MAIA". At the bottom, there are logos for the organizing institution (Hospital de Santa Maria), sponsors (Danone, Inem, Holmes Place), and other partners (Fundação Portuguesa de Cardiologia).