

Maio – Mês do coração

Como forma de sensibilizar os cidadãos para a problemática das doenças cardiovasculares e para a imperatividade de prevenir o seu aparecimento, através de estilos de vida saudáveis, a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) institucionalizou o mês de maio como, o **“Mês do Coração”**.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia dedica o mês de maio à sensibilização para a insuficiência cardíaca (IC), uma situação clínica debilitante, e potencialmente fatal, em que o coração não consegue bombear sangue, em quantidade suficiente, para suprir todas as necessidades do organismo.

Atualmente, a insuficiência cardíaca afeta 26 milhões de pessoas em todo o mundo e cerca de meio milhão em Portugal ... e os números não param de crescer.

Para assinalar esta data, e sensibilizar para a importância de manter um coração saudável, no dia 28 de maio, as equipas dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco Escolas, promoveram um conjunto de atividades, que contaram com a participação dos alunos de 12º ano, turma CT1, que, durante os intervalos do período da manhã, estiveram disponíveis para fazer a “Medição da tensão arterial” e o “Cálculo do índice de massa corporal” aos elementos da comunidade escolar, tendo colaborado, ainda, na montagem/desmontagem dos placards respetivos. Bem hajam pelo empenho e dedicação demonstrados.

Como forma de alertar para a prática de uma alimentação equilibrada, condição essencial para manter o coração saudável, foram oferecidas saladas variadas, confeccionadas com produtos da estufa da nossa escola e, a acompanhá-las, não faltaram os sumos naturais, lembrando que, mesmo ao pé de nós, podem estar os ingredientes fundamentais para uma alimentação económica e salutar.

E, porque nunca é demais, lembramos, mais uma vez, que uma alimentação equilibrada contribui para que sejam saudáveis ... e felizes.

As equipas dos Projetos de Educação para a Saúde e Eco Escolas agradecem a todos aqueles que, direta ou indiretamente, participaram na concretização destas atividades. **BEM HAJAM!**

Equipa PES / Eco Escolas



