

NÁDIA DE TONI

Desde 1948, o Dia Mundial da Saúde, comemorado hoje, é motivo para reflexão sobre os problemas que atingem as comunidades. Atualmente, o foco é conscientizar para hábitos saudáveis. E há muitas razões para isso: das 10 doenças que mais matam no mundo, cinco estão diretamente associadas à má alimentação: obesidade, diabetes, infarto, derrame e câncer.

Parece desafiador, mas não é difícil pôr em prática hábitos saudáveis. Especialistas afirmam que adotar uma dieta balanceada, praticar exercícios físicos com regularidade, não fumar e aprender a controlar o estresse pode evitar 80% das doenças. O desafio é dar o primeiro passo.

Para demonstrar como colocar em prática novos e bons hábitos, o Vida Saudável promove hoje, das 8h às 15h, uma grande ação social na Praça Dante Alighieri. Realizada em parceria com algumas instituições, a ação terá prestação de serviços de saúde gratuitos, tanto para prevenção quanto para diagnóstico de doenças. Haverá atendimento de nutricionistas, aulas de alongamento, massagem expressa, medição de pressão arterial, dos níveis de glicose e esclarecimentos sobre a vacina da gripe A, além de uma mesa redonda em que médicos de diferentes especialidades responderão às perguntas do público. Participe!

nadia.detoni@pioneiro.com

PROGRAME-SE

Confira a lista de serviços prestados gratuitamente, hoje, na Praça Dante Alighieri. A ação ocorre das 8h às 15h.

Orientações médicas

- ▼ Gripe A (H1N1) e vacinas
- ▼ Atendimento a gestantes e saúde da mulher
- ▼ Serviço de fonoaudiologia

Testes

- ▼ Medição de glicose (diagnóstico de diabetes)
- ▼ Exames de visão
- ▼ Verificação de pressão arterial
- ▼ Medição da cintura (risco de doenças cardiovasculares)
- ▼ Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)
- ▼ Teste de pisada (leitura da planta do pé para saber o tipo indicado de palmilha)

Orientações sobre bons hábitos

- ▼ Atendimento nutricional
- ▼ Escovação correta dos dentes
- ▼ Aulas de alongamento em tenda coberta
- ▼ Massagem expressa para relaxar
- ▼ Orientação sobre exercícios físicos para portadores de doenças crônicas
- ▼ Dicas para obter uma postura correta
- ▼ Orientação sobre sexualidade e distribuição de preservativos
- ▼ Instruções sobre combate à dengue
- ▼ Orientação com farmacêutico

Das 13h às 14h30min

- ▼ Em estrutura coberta, uma mesa redonda com participação de médicos e profissionais da área da saúde vai debater sobre hábitos saudáveis e doenças. Os profissionais responderão a dúvidas do público presente.

Participantes da mesa redonda

- ▼ Cardiologista: Edie Mello de Oliveira
- ▼ Endocrinologista e nutróloga: Daniela Kappes
- ▼ Medicina esportiva: Ana Paula Camassola
- ▼ Medicina preventiva: Kisi Guerra
- ▼ Psicóloga: Maria Elisa Carpena
- ▼ Mediação: Nádia De Toni

Durante todo o dia

- ▼ Animadores interagindo com o público.
- ▼ Atualização do Blog do Vida Saudável pela jornalista e blogueira Nádia De Toni direto da praça. Público poderá conhecer o trabalho e dar sugestões.

Diversos serviços serão prestados gratuitamente hoje

Dia para cuidar da saúde

MAIS

Apoio

A ação Vida Saudável na Praça é patrocinada pelo Círculo e tem o apoio da prefeitura de Caxias do Sul, Ueba Pró-Comunicação, Codeca e Samae. Também participam da ação a Universidade de Caxias do Sul (UCS), Faculdade da Serra Gaúcha (FSG) e Faculdade América Latina.



SAÚDE, EDUCAÇÃO E SÓLIDARIEDADE

Fique por dentro da maior e mais completa estrutura de saúde da região.