



Na marginal do rio Mondego

# Miúdos e graúdos sensibilizados para os riscos da hipertensão

G. B.

Pais, filhos e avós são convidados a participar, domingo, Dia Mundial da Saúde, numa acção dinamizada pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), a que se junta mais de uma dezena de entidades e instituições.

A marginal do rio Mondego, entre o Pavilhão Centro de Portugal e o Museu

da Água, é o cenário onde a iniciativa se vai realizar, durante toda a manhã, no âmbito das comemorações da efeméride levada a cabo pela Organização Mundial de Saúde (OMS), este ano dedicadas ao tema da hipertensão.

Constituídos em equipas, preferencialmente, com elementos de várias gerações, os participantes são convidados a percorrer

aquele espaço, onde estão representados diversos intervenientes da área da saúde.

Trata-se de um jogo com duração de 90 minutos e uma dezena de provas, em que as equipas terão de completar desafios e demonstrações, recolher pistas e informações para responder a um questionário que lhes é inicialmente apresentado.

As inscrições podem ser formalizadas através da Internet, no sítio da ESEnfC ([www.esencf.pt](http://www.esencf.pt)), onde estão disponíveis mais informações sobre esta prova de carácter lúdico que pretende que cada um possa testar os seus conhecimentos sobre os estilos de vida que podem

causar hipertensão e, ao mesmo tempo, receber aconselhamento personalizado.

Com esta iniciativa, a cidade de Coimbra participa numa acção internacional que levará à realização de idênticas actividades em Portugal, no Brasil e em Cabo Verde, contando para isso com a colaboração das escolas de cada país, na área da enfermagem.

Segundo Irma Brito, docente da ESEnfC, o objectivo é o de “sensibilizar a sociedade e, de uma forma lúdica e informal, conseguir que os cidadãos se envolvam” na difusão de estilos de vida que possam contribuir para prevenir a hipertensão.



**Iniciativa conta com a colaboração de várias entidades e instituições**

“A hipertensão, sem dizer nada, mata. É por isso que é chamada de doença silenciosa”, sustenta Polybio Serra e Silva, presidente da Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, sublinhando a necessidade de alertar os portugueses para que adoptem estilos de vida saudáveis.