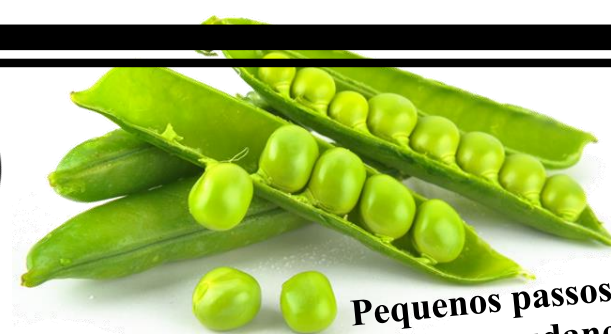


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 109 / 7 a 14 de abril 2019



Dia Mundial Da Saúde...



Todos os anos, no dia 7 de abril, celebra-se o Dia Mundial da Saúde. A sua criação surgiu na primeira assembleia da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1948 e desde 1950 que este dia se comemora. Esta celebração tem como objetivo sensibilizar a sociedade civil para temas-chave, na área da saúde que afetam a humanidade, para além de desenvolver atividade com vista à promoção do bem-estar das populações, tal como hábitos de vida saudáveis.

Cuidados de Saúde Primários...

Os cuidados de saúde primários apresentam-se como uma das grandes preocupações da OMS e por isso, este ano, serão um dos assuntos a abordar no dia mundial da saúde.

É necessário sensibilizar a população, não só para o tratamento das doenças, mas também para a sua prevenção.

Em Portugal, o panorama nacional de saúde é também motivo de alerta, devido ao crescimento do número de casos de doenças crónicas, tais como a diabetes, a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças oncológicas, entre outras, que se tem verificado nos últimos anos.



**DIA MUNDIAL
DA SAÚDE**

Alimentação e Atividade Física...

Aliada à prevenção de doenças está sempre associada uma alimentação equilibrada, completa e variada.

Para além da alimentação, também a prática de atividade física tem um papel importante na prevenção de doenças. São mais de 20 as doenças (ex: hipertensão, trombose, diabetes tipo II, cancro da mama e colorretal) e condições relacionadas com a saúde para as quais existe evidência científica de um papel positivo da atividade física regular. Em Portugal, a inatividade física atinge cerca de 77% da população, por isso é urgente alertar a população para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e para a prática de atividade física regular.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Sabia que...

Existem milhares de pessoas que não têm acesso a quaisquer cuidados de saúde e que são forçadas a escolher entre cuidados de saúde e outras despesas diárias, como alimentos e roupa.

Porto.