

Realizar-se-á na **Escola Básica Integrada de Apelação** nos dias 01 e 02 de Julho de 2012, uma **EXPOSAÚDE – “Saúde em Exposição”**. A **EXPOSAÚDE** estará aberta ao público entre as 10h30 e as 13h30, as 14h00 e as 19h00 do dia 01 de Julho e entre as 17h00 e as 19h00 do dia 02 de Julho. No dia 01 de Julho, às 19h00, decorrerá uma conferência sobre saúde com o tema “Estilos de Vida Saudável”.

Esta é uma iniciativa da **AIT- Associação Internacional de Temperança** e da **Mén Non - Associação das Mulheres de São Tomé e Príncipe em Portugal**, em parceria com a **Câmara Municipal de Loures**.

As doenças degenerativas são a principal causa de morte e de doença em Portugal. Mais de 40% das mortes são devidas a doenças cardiovasculares sendo o cancro responsável por cerca de 20% das mortes neste país. Existem mais de 500 000 diabéticos no nosso país, um problema com proporções de epidemia. Cerca de 50 % dos adultos em Portugal tem excesso de peso e níveis elevados de colesterol no sangue. A osteoporose afecta quase 1/3 das mulheres Portuguesas e este número cresce anualmente.

O que têm estas doenças em comum? Todas elas são doenças potencialmente evitáveis! Pelo menos metade das mortes por enfarte do miocárdio (ataque do coração) e por AVC (Acidente Vascular Cerebral) podem ser evitadas se houver melhores programas de prevenção. Mais de 60 % dos casos de cancro podem ser evitados através de uma melhor alimentação, de mais exercício físico, da manutenção de um peso saudável e de parar de fumar, por outras palavras... através de um estilo de vida saudável.

A **EXPOSAÚDE – “Saúde em Exposição”** tem como objectivo promover estilos de vida saudáveis através da educação para a saúde e do despiste de várias doenças comuns. Cerca de 50 voluntários, profissionais de saúde e pessoas interessadas trabalharão lado a lado efectuando vários testes e oferecendo aconselhamento sobre como melhorar a saúde. Eis alguns dos testes oferecidos: **avaliação do colesterol, avaliação da glicemia, avaliação da tensão arterial, teste de Forma Física de Harvard, medição da percentagem de gordura corporal, cálculo da Idade pela Saúde**, entre outros.

**Todos os serviços são gratuitos.** As entidades organizadoras estão preparadas para assistir cerca de 250 pessoas.

Já se realizaram eventos desta natureza em muitos lugares da América do Norte, Sul e Central, Europa e Extremo Oriente. Em Portugal a primeira **EXPOSAÚDE** ocorreu em Ponta Delgada, em 2002, e contou com o apoio da “Direcção Regional da Juventude, Emprego e Formação Profissional”, tendo recebido no seu total cerca de um milhão de visitantes. De 2002 até ao presente, e com o apoio das autoridades locais, realizaram-se **mais de uma centena de ExpoSaúde** em todo o território continental e insular com mais de **setenta e oito mil** visitantes.

A colaboração dos meios de comunicação social será imprescindível para a divulgação deste evento de benefício público. Para tal, convidamos o vosso órgão de comunicação para esta **EXPOSAÚDE – “Saúde em Exposição”**, não só para a divulgação do evento, mas também para participar nos vários testes e saber como melhorar a vossa saúde!

Para mais informações por favor contactar:

Catarina Ferreira

Vice-directora AIT

Coordenadora Nacional ExpoSaúde

[catarina.ait@gmail.com](mailto:catarina.ait@gmail.com)

965 067 418/232 758 142