

DIA 20 DE NOVEMBRO

# Feira da Saúde oferece atendimento gratuito à população

**A ação será neste sábado, dia 20, das 6h às 10h, no salão paroquial**

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O Lions Clube Tangará da Serra, com apoio de diversos parceiros, realizará mais uma edição da tradicional Feira da Saúde, em atenção a Dia Mundial de Prevenção ao Diabetes.

A ação, que acontecerá neste sábado, dia 20 de novembro, das 6h às 10h, oferecerá à comunidade diversos serviços de saúde, gratuitamente. A Feira de Saúde acontecerá no salão da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, centro da cidade.

“Uma feira muito importante para nossa comunidade, com objetivo de passar orientações e

esclarecimentos a respeito de diferentes problemas de saúde e realizar testes rápidos através dos parceiros que estarão presentes”, destaca o coordenador da campanha, Eduardo Pereira.

Na oportunidade, serão oferecidos exame de glicemia (diabetes), aferição de pressão arterial, teste

“

**A feira da saúde é aberta para pessoas de todas as idades**

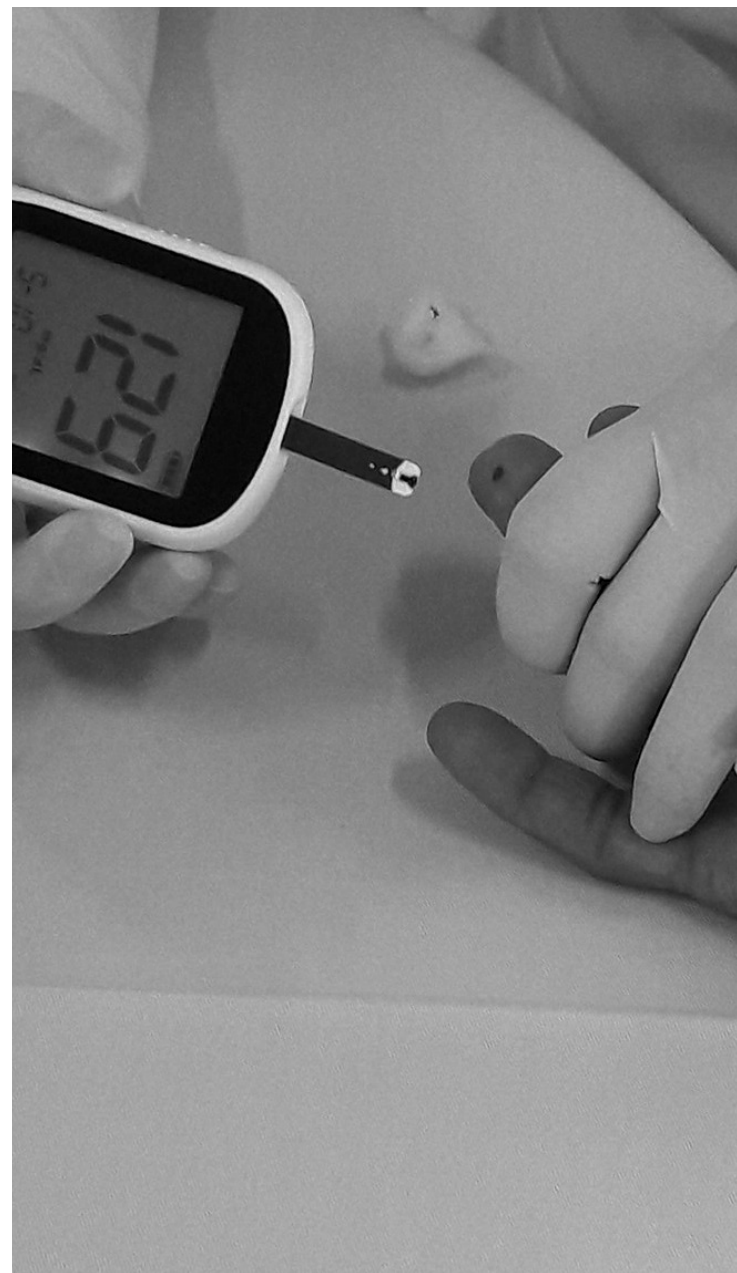
de IMC, avaliação nutricional, acuidade visual, teste rápido para Hepatite B e C, entre outros, além de corte de cabelo e uma grande feirinha para doação de roupas (todas

as idades) e livros.

A expectativa, segundo o coordenador, é atender um grande número de pessoas, de todos os bairros, e assim colaborar com a prevenção de várias doenças. “A feira da saúde é aberta para pessoas de todas as idades, tanto para homens e mulheres”, reforça o responsável, ao convidar toda a população para participar de mais este evento de saúde e cidadania desenvolvido pelo Lions Clube de Tangará da Serra.

Vale lembrar que para testes específicos de saúde, como o de glicemia, o paciente precisa estar em jejum.

São parceiros do Lions Clube Tangará da Serra nesta ação a Paróquia Nossa Senhora Aparecida, Prefeitura Municipal de Tangará da Serra, Cen-



Serão oferecidos diferentes serviços de saúde

tro de Testagem e Aconselhamento e o Serviço de Assistência Especializada (CTA/SAE), Drogasil, SZ Studio, Senac,

Unic e Unemat, através dos alunos e professores dos cursos de Nutrição, Fisioterapia e Enfermagem.



Alguns produtos devem ser evitados

## ALERTA

# 30% dos brasileiros são hipertensos

**Pode levar a insuficiência renal e cardíaca**

MF Press Global

Em tom de alerta, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) apontou em 2021 que cerca de 30% dos brasileiros são hipertensos, condição potencialmente grave na qual a pressão do sangue exercida na parede das artérias ocorre acima do esperado, podendo sobrecarregar órgãos vitais como o coração, o cérebro e os rins. Quando não tratada, a hipertensão pode levar a insuficiência renal e cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo do miocárdio (IAM), além

de outras doenças.

Para prevenção, o médico cardiologista Roberto Yano destaca a importância de hábitos saudáveis. “Sabemos que o exercício físico reduz a pressão arterial. Sendo assim, tanto indivíduos hipertensos e não hipertensos deveriam fazer exercício de rotina. O mínimo preconizado é de se realizar 150 minutos de atividade física por semana. Outra coisa muito importante é ter uma dieta equilibrada, já que

“

**Sabemos que o exercício físico reduz a pressão arterial**

a alimentação influencia diretamente na pressão arterial e em toda a saúde do nosso corpo”, pontua.

Fritura, produtos com alto índice de sódio, doces industrializados e carne vermelha devem ser evitados.

O excesso de sal na dieta e o consumo de bebidas alcoólicas também são capazes de desencadear e intensificar quadros de hipertensão arterial. Uma vez que a doença é diagnosticada, deve-se iniciar o tratamento imediatamente, seja através de mudança de estilo de vida, com melhora da alimentação, controle do peso, redução dos níveis de estresse e intensificação do exercício físico, e em alguns casos até iniciar com terapia medicamentosa associada.