

Com hábitos de vida saudável

Prevenção das doenças começa em cada um



DR

A “prevenção não farmacológica de doenças cardiovasculares” foi o tema da primeira das seis conferências que a Santa Casa da Misericórdia de Machico vai realizar ao longo deste ano. Esta primeira iniciativa decorreu ontem naquela instituição e contou como orador Polybio Serra e Silva, professor jubilado da Faculdade de medicina de Coimbra e presidente da delegação do Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia. Momentos antes da conferência ter início, o orador, que conta com 79 anos mas ainda exerce medicina, disse considerar que existem quatro factores de risco: o tabagismo, o sedentarismo, uma má alimentação e nesta última, uma série de outros sub-factores como sejam a obesidade, o hiper colesterol, a diabetes e a hipertensão arterial.

No entender de Polybio Serra e Silva, ainda há alguma má informação das populações

quanto à prevenção não farmacológica de doenças cardiovasculares. Segundo defendeu, as pessoas precisam de andar, ter cuidado com a alimentação, corrigir aquilo que comem. «Se nós dissermos de que forma não farmacológica o indivíduo pode agir na prevenção da doença, estamos a fazer alguma coisa no sentido da prevenção», sublinhou o orador. É que, na opinião do mesmo, deve ser o doente a promover a sua própria saúde e não estar à espera que seja o médico e só o médico a prevenir a doença.

Refira-se que, nesta iniciativa, que esteve aberta à população em geral, participaram muitos funcionários da Santa Casa da Misericórdia de Machico. Uma forma de aprenderem algo mais no sentido de aplicarem, no dia-a-dia, no contacto com os utentes daquela instituição. ■

Carla Ribeiro

carlaribeiro@jornaldamadeira.pt