

2019-03-14 11:39:17

<http://justnews.pt/noticias/doente-com-avc-servico-de-neurologia-do-chuc-realiza-acao-de-sensibilizacao>

Dia Nacional do Doente com AVC 2019: Serviço de Neurologia do CHUC realiza 5.ª caminhada

Com o objetivo de assinalar o Dia Nacional do Doente com Acidente Vascular Cerebral (AVC) e de sensibilizar a população em geral para a realidade desta doença em Portugal, a Unidade de AVC do Serviço de Neurologia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) vai realizar mais uma caminhada.

A iniciativa, já na sua 5.ª edição, decorrerá dia 30 de março estando aberta à população em geral.



DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

5ª CAMINHADA COMEMORATIVA

HUC, 30 Março 2019

EVENTO GRATUITO

Caminhada circular, percorrendo Coimbra

Partida e chegada – HUC;
Extensão do percurso – 9 Km;
Grau de dificuldade – 2;
Ponto de encontro – **09:00 horas** (HUC- Piso 1);
Início Caminhada - **9:45 horas** em direção à Praça da República, Associação Académica, rua Padre António Vieira, Museu Machado de Castro, Sé Velha, Arco Almedina, Baixa de Coimbra, Parque verde. Regresso: subir pela mata do Botânico até ao Arco da Traição, Sereia-HUC
Fim previsto **13:00 horas**.
Almoço **13:15h**: Local a indicar

Recomenda-se: Roupa adequada às condições meteorológicas. Calçado confortável para caminhada e o necessário suprimento alimentar / água, para o período da manhã.

Nota: Passeio Gratuito. Sem Seguro de Grupo, pelo que cada um caminha por sua conta e risco. Cada participante deve conhecer o seu estado de saúde e as suas reais condições de participação e assumir todos os riscos associados ao decorrer do evento.



Coordenação: Serviço de Neurologia/Unidade de AVC.

O CHUC recorda, a propósito, que a informação sobre o AVC, "especialmente em relação aos factores de risco, aos sinais de alarme e modo de actuar perante os sinais, ainda é muito desconhecida". Nesse sentido, e porque "é fundamental insistir em campanhas de sensibilização para a população", são desenvolvidas ações como a que se realiza este mês.

É também partilhada uma mensagem central: "Os principais factores de risco são evitáveis se adoptarmos um estilo de vida mais saudável".