

## RASTREIO DE SAÚDE

**HIPERTENSÃO ARTERIAL** – É uma doença que se caracteriza pelo elevar da pressão arterial, a maioria das vezes devido ao estreitamento das artérias por onde corre o sangue.

Diz-se que uma pessoa sofre da hipertensão quando a pressão arterial máxima está acima de 160 mmHg ou a mínima é superior a 90 mmHg.

**DIABETES** – É uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis do açúcar (glucose) no sangue. A quantidade de glucose no sangue chama-se glicemia e ao aumento da glicemia chama-se hiperglicemia.

Diz-se que uma pessoa sofre a diabetes quando tem um valor superior +/- 125 mg/dl.

**COLESTEROL** – É uma gordura (lípidio) produzida pelo próprio organismo no fígado, ou ingerida através consumo de alimentos de origem animal. Existem dois tipos de colesterol:

- O LDL (colesterol mau) que se deposita nas paredes das artérias e deve ser baixo;
- O HDL (colesterol bom) que leva o LDL para ser eliminado no fígado e deve ser alto.

Diz-se que uma pessoa sofre de colesterol quando a soma deles é superior a 190 mg/dl.

### COMO PREVENIR E COMBATER ESTAS DOENÇAS:

- Submeter-se com regularidade aos rastreios de despistagem;
- Ter uma dieta alimentar saudável;
- Fazer exercício físico;
- Não fumar;
- Levar uma vida calma e regrada, evitando excessos alimentares ou de tensão nervosa.

### EXEMPLO DE UMA DIETA ALIMENTAR

Independentemente da adaptação da dieta às necessidades específicas de cada paciente, aqui ficam algumas dicas para a generalidade das pessoas:

- Fazer refeições pequenas e frequentes ao longo do dia (6/7 refeições por dia);
- Os alimentos devem ser mastigados lentamente;
- Optar por fazer refeições à base de peixe e carnes brancas;
- Evitar as gorduras, optando por alimentos magros;
- Redução ou abolição do sal e do açúcar;
- O pão, as batatas e os farináceos devem ser comidos em quantidades pequenas;
- A sopa deve ser só de legumes e comida no início das refeições;
- Deve-se comer vegetais e frutas ricos em fibras;
- Evitar as bebidas alcoólicas e ingerir bastante água ao longo do dia.

### O QUE NUNCA DEVE ESQUECER

Mesmo que não tenha sintomas de doença, deve regularmente consultar o seu médico, pedindo-lhe que lhe prescreva os exames e as análises necessárias à despistagem destas doenças.

CUIDE DA SUA SAÚDE E SEJA FELIZ !!!

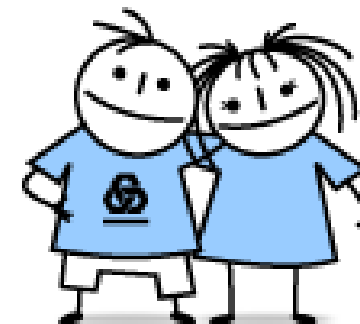
# 135º Aniversário CGD

## Juntos, Transformamos Realidades

A Caixa comemora o seu 135.º aniversário no dia 10 de Abril, Domingo. Para o comemorar, tendo em conta o facto de 2011 ser o Ano Europeu do Voluntariado, pretende-se marcar a data com uma acção de voluntariado de proximidade.

A equipa de colaboradores da Agência da Caixa Geral de Depósitos de Oliveira de Azeméis associou-se aos Rotary Club de Oliveira de Azeméis (Membro Rotary Internacional) com a colaboração do Município de Oliveira de Azeméis, a fim de realizar no Largo do Município, das 9.00 horas até às 13.00 horas, os seguintes Rastreios de Saúde:

- Despiste da Hipertensão
- Despiste da Glicose (diabetes)
- Despiste do Colestrol



Iniciativa:



Colaboradores da agência de Oliveira de Azeméis

Organização:



Apoios:



## Voluntariado na Caixa Geral de Depósitos

Na Caixa promovemos a mobilização e a tomada de consciência cívica, social e ambiental. Esta é a nossa imagem pública, conseguida pelo reconhecimento de todos e fundamentada em iniciativas concretizadas, no apoio a causas que defendem os mesmos valores e a mesma filosofia de intervenção.

Somos um banco que promove a sustentabilidade, nas mais diversas frentes, ao mesmo tempo que desenvolvemos as melhores práticas de governação e de conduta ética.

Em coerência com esta actuação, a palavra mobilização faz-se do interior para o exterior. A primeira frente desta mobilização é constituída, de facto, pelos nossos colaboradores, que se interessam e dedicam a causas. Sensíveis à mudança e aos apelos decorrentes dos tempos, olham a sociedade e o bem comum como um foco de interacção permanente.

Ajudar, colaborar e interagir com a comunidade é o esforço da Caixa e é o esforço de todos quantos nela trabalham. Uma entrega de que já existem evidências em todo o País, cada uma delas com a animação e empenho de quem participa e zela pelo bem comum, com igual consciência de quem toma conta de si próprio.

### Missão, Visão e Objectivos Estratégicos

A **Missão** do Voluntariado na Caixa passa por incentivar práticas internas de voluntariado e participação comunitária, projectando a CGD como uma instituição próxima, responsável, com valores e práticas de referência.

A **Visão** alargada do Voluntariado, materializa-se num trabalho em que se procura contribuir para a obra de instituições que trabalham em prol da redução de assimetrias e desigualdades sociais, ambientais e culturais – em primeira instância com recursos humanos, mas também logísticos e financeiros – adaptando a sua escala de actuação às realidades nacional e locais, com igual nível de eficácia.

Os **Objectivos Estratégicos** do Voluntariado da CGD passam por:

- Contribuir para que as acções de voluntariado dinamizem as áreas de intervenção social já identificadas como estratégicas para a CGD, como Ambiente, Mar, Literacia Financeira, Empreendedorismo, etc..
- Obter afirmação institucional com as acções desenvolvidas na área do voluntariado.
- Desenvolver acções de voluntariado por todo o país, dando oportunidade para participar a todos os colaboradores, no activo e reformados.

- Aumentar o número de voluntários que participam em acções de voluntariado.
- Criar uma estrutura, suportada em canal electrónico, que apoie todas as acções realizadas.
- Obter um impacto social uniforme em áreas de intervenção de âmbito nacional e local.

O Rotary International, a mais antiga organização de prestação de serviços humanitários, engloba os cerca de 33.000 clubes espalhados em mais de 200 países e áreas geográficas. Esses clubes são integrados por líderes executivos e profissionais que ofertam tempo e talentos para servir em suas comunidades e em outros países.

O lema maior da organização, Dar de Si Antes de Pensar em Si, personifica o espírito humanitário que anima mais de 1,2 milhão de rotarianos, os quais desfrutam de companheirismo entre si e participam de projetos comunitários e internacionais, que caracterizam o Rotary mundialmente.

O Rotary ostenta uma rica e complexa tradição e estrutura organizacional, com programas que a princípio podem ser difíceis de entender, principalmente para quem é novo na organização.

Apresentamos a seguir alguns fatos fundamentais sobre o Rotary que possibilitam ao leitor conhecer um pouco melhor a entidade e orgulhar-se ainda mais de pertencer a tão destacada organização.

O Objetivo do Rotary Formulado em 1910 e adaptado sempre que a missão da entidade se expandia, define sucintamente o propósito da organização e as responsabilidades dos rotarianos. O Objetivo do Rotary é estimular e fomentar o ideal de servir, como base de todo empreendimento digno, promovendo e apoiando:

- **PRIMEIRO** O desenvolvimento do companheirismo como elemento capaz de proporcionar oportunidades de servir;
- **SEGUNDO** O reconhecimento do mérito de toda ocupação útil e a difusão das normas de ética profissional;
- **TERCEIRO** A melhoria da comunidade pela conduta exemplar de cada um na vida pública e privada.



Ano Europeu do Voluntariado 2011

