



ASSEMBLEIA GERAL

Presidente

Manuel de Carvalho Rodrigues

Vice-Presidente

Rogério Ferreira

Secretário

Vasco Varela

DIREÇÃO

Presidente

Rosa Maria de Pinho

Presidente-Eleito

Fernando Martos Gonçalves

Secretário-Geral

Heloísa Ribeiro

Secretários-Adjuntos

Manuel Viana

Lima Nogueira

Francisca Abecasis

Tesoureiro

Vitória Cunha

CONSELHO FISCAL

Presidente

Alípio Araújo

Vice-Presidente

Madalena Barata

Secretário

Luís Nogueira Silva

À semelhança do que tem ocorrido nos últimos anos, a *World Hypertension League* (WHL) convida jovens artistas (menos de 18 anos) a entrar neste Programa de Arte, e como tal a enviar um contributo artístico representando um aspecto de consciência acerca do problema que a Hipertensão representa, no âmbito das celebrações do Dia Mundial de Hipertensão a 17 de Maio de 2023.

A elevação da pressão arterial causa doença cardio e cerebrovascular, que representam as principais causas de morte em todo o mundo, e como tal a Hipertensão é vista como um problema de saúde pública global que se inicia ainda na infância. A maioria dos casos podem ser prevenidos ou pelo menos adiados até mais tarde na vida, se houver medidas tomadas precocemente. São exemplos um estilo de vida saudável, uma alimentação rica em legumes e frutas e pobre em gorduras, a redução do consumo de sal, a evicção tabágica, o exercício físico regular.

Este Programa tem sido uma forma eficaz dos jovens em todo o mundo comunicarem e promoverem alterações saudáveis do estilo de vida através da arte. Este ano a ideia é encorajar trabalhos relacionados com o tema da pressão arterial saudável, incluindo:

- Medição adequada e regular da pressão arterial: conhecer os seus números
- Mais actividade física e menos tempo de ecrãs: mexe-te da tua maneira, anda, corre, dança, brinca!
- Dieta com menos sal e saudável para o coração: aprecia as frutas e os vegetais
- Evita o tabaco!

As crianças podem criar um desenho com lápis, caneta, tintas, ou mesmo com ferramentas digitais. O título da obra deve ser “Dia Mundial de Hipertensão 2023”. Todos os artistas que contribuam serão reconhecidos com um certificado da WHL, o desenho será exposto no site da WHL, e alguns desenhos serão seleccionados para apresentação da Newsletter da WHL. Os desenhos devem ser submetidos via um Patrocinador da WHL, que em Portugal será a Sociedade Portuguesa de Hipertensão.

As submissões devem incluir:

- Desenho em GIF, JPG, JPEG ou PDF
- Foto do artista (opcional)
- Nome, idade, país de origem
- Nome e email do patrocinador (Rosa de Pinho/ Sociedade Portuguesa de Hipertensão/ geral@sphta.org.pt)
- Formulário do encarregado de educação ou professor com permissão para a divulgação do desenho – formulário anexo

Prazo: 15 Abril 2023. Envio para: whleague17@gmail.com

Obrigada pela vossa participação!

Rosa de Pinho

Sociedade Portuguesa de Hipertensão



WORLD HYPERTENSION LEAGUE CHILDREN'S ART PROGRAM

GUIDELINES AND SUBMISSION FORM

Young artists (under 18 years old) from around the world are invited to submit an art contribution depicting an aspect of high blood pressure awareness to help celebrate **2023 World Hypertension Day on May 17, 2023**.

High blood pressure drives heart disease, a global public health problem, which begins in childhood. Most heart disease can be prevented, or the onset prolonged to much later in life, if action occurs early on in life. The Program has been an effective means for young people to communicate and promote lifestyle changes for all individuals throughout the world through art.

This year we are encouraging artwork related to the theme of healthy blood pressure, including:

- Accurate and regular blood pressure measurement: **Know Your Numbers**
- More physical activity & less screen time: **Move Your Way: Walk, Run, Dance, Play.**
- A low sodium, heart healthy diet: **Enjoy Your Fruits & Veggies**
- Refraining from any kind of smoking: **Stay Smokefree**

Children can create an original drawing by hand with crayons, colored pencils, ink pens, markers, paint (acrylic or watercolor), or by *using digital tools*. The artwork should be titled **"World Hypertension Day 2023"** in the artist's language.

Contributing artists will be recognized with an WHL award certificate, artwork displayed on the WHL website and select pieces presented in the WHL Newsletter.

Artwork should be submitted through a World Hypertension League sponsor, which includes the members of the WHL Board and Council. **Submissions should include:**

- GIF, JPG, JPEG or PDF of the artwork
- Photo of artist (optional)
- Name, age, and country of the artist
- Name and e-mail of sponsor
- Statement from parent/guardian and sponsor providing permission for artwork and artists to be displayed by the World Hypertension League.

PLEASE USE THE SUBMISSION FORM BELOW. DEADLINE APRIL 15, 2023

WORLD HYPERTENSION LEAGUE ART COMPETITION

WORLD HYPERTENSION DAY 2023

Submission Form

Artist Name _____

Artist Age _____

Artist's School _____

Country _____

Sponsor and e-mail _____

Permission to display – As parent or guardian, I give permission for the World Hypertension League to display the submitted artwork with appropriate attribution to the artist.

Printed Name

Date

An image of the artwork in PDF, JPG, JPEG or GIF form should be submitted with the signed Submission Form and artist photo (optional) to the WHL-Secretary at whleague17@gmail.com by the deadline of April 15, 2023.