

## ASSEMBLEIA GERAL

*Presidente*  
Luís Bronze

*Vice-Presidente*  
Rogério Ferreira

*Secretário*  
Vitória Cunha



## WORLD HYPERTENSION LEAGUE CHILDREN'S ART PROGRAM

## DIREÇÃO

*Presidente*  
Fernando Martos Gonçalves

*Presidente-Eleito*  
Heloísa Ribeiro

*Secretário-Geral*  
Francisca Abecasis

*Secretários-Adjuntos*  
Luís Nogueira Silva  
Cláudia Pinho  
Vasco Varela

*Tesoureiro*  
Lima Nogueira

## CONSELHO FISCAL

*Presidente*  
Alípio Araújo

*Vice-Presidente*  
Filipe Machado

*Secretário*  
Ana Tornada

Tal como em anos anteriores em 2026 a World Hypertension League (WHL) convida jovens artistas (menores de 18 anos) de todo o mundo a participar no seu Programa de Arte como forma de celebração do Dia Mundial de Hipertensão a 17 de maio.

A hipertensão arterial é um conhecido fator de risco para doenças cardio- e cérebro-vasculares, principais causas de morbilidade e mortalidade em Portugal e no Mundo. Na Sociedade Portuguesa de Hipertensão acreditamos que a Literacia em Saúde desde idade jovem contribuirá para reduzir estes números reconhecendo que uma parte significativa dos casos poderá ser prevenido ou, pelo menos, adiado para mais tarde na vida se forem implementadas medidas precocemente.

O Programa de Arte da WHL tem sido uma forma eficaz dos jovens em todo o mundo comunicarem e promoverem alterações saudáveis do estilo de vida através da arte.

A obra deste ano foca-se no tema do **Dia Mundial da Hipertensão 2026**, **“Controlar a Hipertensão em Conjunto”**. Os artistas devem incluir na sua obra **uma ou mais** das seguintes recomendações de estilo de vida:

- Medição adequada e regular da pressão arterial
- Manter um Peso Saudável
- Praticar Exercício Regularmente — Menos Tempo de Ecrã
- Reduzir a Ingestão de Sal
- Dormir Melhor — Desliga os Teus Dispositivos
- Parar de Fumar ou Não Começar

As crianças podem criar um desenho com lápis, tintas ou mesmo com ferramentas digitais. O título da obra deve ser. “Dia Mundial de Hipertensão 2026” escrito na língua do artista.

Todos os artistas serão reconhecidos com um certificado da WHL, o desenho será exposto no site da WHL, e alguns desenhos serão selecionados para apresentação na Newsletter da WHL.

## **ASSEMBLEIA GERAL**

*Presidente*

Luís Bronze

Os desenhos devem ser submetidos via um Patrocinador da WHL, que em Portugal será a Sociedade Portuguesa de Hipertensão. As submissões devem incluir:

*Vice-Presidente*

Rogério Ferreira

- Desenho em GIF, JPG, JPEG ou PDF

*Secretário*

Vitória Cunha

- Foto do artista (opcional)

- Nome e email do patrocinador (Fernando Martos Gonçalves/Sociedade Portuguesa de Hipertensão)

- Formulário do encarregado de educação ou professor com permissão para a divulgação do desenho - formulário anexo

## **DIREÇÃO**

*Presidente*

Fernando Martos Gonçalves

**Prazo de envio: 15 de Abril 2026.** Envio para [whleague17@gmail.com](mailto:whleague17@gmail.com)

*Presidente-Eleito*

Heloísa Ribeiro

Para mais informações e acesso ao formulário de submissão consulte <https://www.whleague.org/awards/childrens-art-program>.

*Secretário-Geral*

Francisca Abecasis

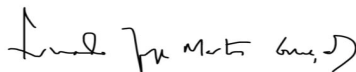
Obrigada pela vossa participação!

*Secretários-Adjuntos*

Luís Nogueira Silva

Cláudia Pinho

Vasco Varela



Fernando Martos Gonçalves

Presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão

*Tesoureiro*

Lima Nogueira

## **CONSELHO FISCAL**

*Presidente*

Alípio Araújo

*Vice-Presidente*

Filipe Machado

*Secretário*

Ana Tornada