

Ame o seu Coração



Nenhum outro
bate tão forte por si

A Fundação Portuguesa de Cardiologia recomenda:

- 1 Não fume. O tabaco impede o coração de respirar devidamente.
- 2 Controle a sua tensão arterial. A hipertensão sobrecarrega o trabalho do seu coração.
- 3 Evite o sal e o excesso de colesterol na sua alimentação. É um meio eficaz de prevenir a hipertensão e a aterosclerose.
- 4 Controle o seu peso corporal. A obesidade é um factor de risco para o seu coração.
- 5 Pratique alguma actividade física adequada à sua idade. O sedentarismo põe em risco o seu coração.
- 6 Controle o nível de açúcar no sangue. A diabetes é um factor negativo para o coração.
- 7 Consulte o seu médico, se algum dos seus pais sofre do coração. Existe predisposição hereditária para padecer de algumas doenças.
- 8 Procure levar uma vida calma e tranquila. O stress desequilibra o seu organismo, até provocar doença.
- 9 Evite o excesso de álcool e café; estimulam indevidamente a actividade do seu coração.
- 10 Consulte regularmente o seu médico.

Recorte pelo picotado e envie
dentro de um envelope para:



Fundação Portuguesa de Cardiologia
R. Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º D.
1070-153 LISBOA



R. JOAQUIM ANTÓNIO DE AGUIAR, 64 - 2º D.
1070-153 LISBOA | PORTUGAL
Tel. 213 815 000 | Fax 213 873 331
fpcardio@mail.telepac.pt
www.fpcardiologia.pt

Deleg. Norte: R. da Torrinha, 254 - Loja E - 4050-610 Porto | Tel. / Fax 222 038 082 / 222 038 083
e-mail: fpcardio@netcabo.pt
Deleg. Centro: Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º - 3000-350 COIMBRA | Tel. 239 838 598 / Fax: 239 827 996
FPC-Centro@mail.telepac.pt
Deleg. da Madeira: Av. Manuel Arriaga, 50 - 1ªA, sala 1 - 9000-064 Funchal | Tel: 291 232 803
recima@mail.telepac.pt



Objectivos do Clube Rei Coração



É fundamental ter um Bom Coração.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) é uma IPSS, cujos principais objectivos são sensibilizar a população portuguesa para os elevados custos em sofrimento humano e financeiro causados pelas doenças cardiovasculares.

Consciencializar também para o facto destas doenças poderem ser prevenidas através de medidas relativamente simples, a implementar no seu quotidiano e, informar sobre os progressos ocorridos na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares e na sua reabilitação.

No Clube Rei Coração - Grupo de Intervenção Comunitária da FPC podem inscrever-se, como Membros, as pessoas que tiveram ou ainda têm problemas cardiovasculares e, principalmente, todas as que os querem evitar.

O Clube Rei Coração tem ainda o coração aberto a familiares que tenham a seu cargo pessoas com este tipo de situação, bem como, a todos os que ajudam e se interessam por esta problemática e desejem ser agentes Voluntários.

Os Membros do Clube Rei Coração têm acesso a publicações sobre os temas da cardiologia, a acções de sensibilização, esclarecimento e convívio, e ainda, a regalias e vantagens que o ajudarão a «colocar a promoção da saúde e a prevenção das doenças cardiovasculares nas prioridades da sua vida pessoal».

A sua filiação, como Membro activo do Clube Rei Coração, irá fazer com que o seu Coração se sinta melhor, por auxiliar muitos outros que necessitam da sua Solidariedade.

Clube Rei Coração, o seu melhor Clube.



Ficha de Inscrição

Ao fazê-lo por Donativo anual de 25,00€ está a ter acesso a múltiplas informações a reuniões de esclarecimento do foro cardiológico, a receber regularmente brochuras que responderão a dúvidas sobre como prevenir os factores de risco e a adoptar estilos de vida mais saudáveis.

Além disso, como **Membro do Clube Rei Coração** irá usufruir de regalias e vantagens que o ajudarão a ter condições favoráveis em certos serviços e produtos de saúde e centros de reabilitação cardíaca.

Torne-se Membro do Clube no qual o seu Coração é Rei.

Preencha este destacável e envie-o pelo correio.

Sim, quero inscrever-me no Clube Rei Coração da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

O meu donativo anual é de 25,00€.*

Para esse efeito envio cheque nº _____
sobre o Banco _____

à ordem de Fundação Portuguesa de Cardiologia, ou transferência
para o NIB: 003800570022086777131 - BANIF - Av. da Igreja.

Nome _____

Morada _____

_____ C. P. _____ -

Tel. _____ Nº Contribuinte _____

Data de Nasci. ____/____/____ Profissão _____

* Valor mínimo do donativo. Em caso de impossibilidade económica o Conselho de Administração deliberará sobre a sua admissão

Se desejar colaborar com o **Clube Rei Coração** da FPC em regime de voluntariado, por favor, assinale com uma cruz em baixo. Existem diversas formas de nos ajudar. Para todas as informações utilize o telefone 213 815 000, o fax 213 873 331, os e-mail actividades@fpcardiologia.pt ou clubereicoracao@fpcardiologia.pt

Sim, desejo colaborar

Nota: A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS). Todos os Donativos são dedutíveis até 140% nos Termos do D.L. nº74/99 (Estatuto do Mecenato).