

Novas do CORACÃO

Boletim Informativo



Fundação Portuguesa
de Cardiologia

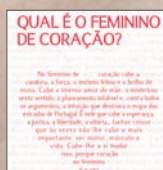
Nº 36

Abr/Mai/Jun 2008



**POR SI
E POR QUEM
GOSTA DE SI,
MEÇA
REGULARMENTE
A TENSÃO
ARTERIAL**

UM CONSELHO DA FUNDAÇÃO
PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA
E DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE HIPERTENSÃO.



Dia Internacional da Mulher



Reunião de Hipertensão



Jantar de Benemerência

Editorial

Dra. Teresa Gomes Mota
Membro Médico do Conselho de Administração

Hipertensão Arterial - O maior problema de saúde pública em Portugal

Sob os auspícios do Mês de Maio, Mês do Coração 2008, a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, juntaram forças para combater o maior problema de saúde pública em Portugal: a Hipertensão Arterial. As razões principais foram:

- Portugal é o país da Europa com mais acidentes vasculares cerebrais (ou A.V.C), que matam 20 000 portugueses todos os anos, sendo a principal causa de morte e de incapacidade grave no nosso país.
- A Hipertensão Arterial é o maior factor de risco cardiovascular em Portugal, afectando cerca de 40% da população adulta.
- Tem havido pouco progresso no controlo da Hipertensão Arterial em Portugal, estando apenas controlada em cerca de 11% das pessoas afectadas.

Tendo em conta que metade das pessoas que têm tensão arterial elevada não o sabem, ao longo de todo o mês de Maio decorreram diversas acções de sensibilização sendo o lema da campanha:

“Por si e por quem gosta de si, meça regularmente a tensão arterial”.

O controlo e tratamento da tensão arterial é importante, na medida em que pode evitar doenças

cardiovasculares e suas complicações, com grande impacto negativo na vida e na qualidade de vida dos doentes e suas famílias. É o fundamento da mensagem:

“Por si e por quem gosta de si...”.

Medir a tensão arterial é um meio poderoso para a tomada de consciência do problema pela própria pessoa afectada. É um método simples, sem incómodo para a pessoa, sem contra-indicações e que pode ser repetido todas as vezes que se considerar necessário. Como a tensão arterial varia ao longo do tempo, uma só medição é insuficiente para se chegar ou afastar um diagnóstico de hipertensão arterial ou para assegurar a uma pessoa que sofra desse problema de que o mesmo está controlado. Por isso a recomendação: “...meça regularmente a sua tensão arterial”.

A medição da tensão arterial pode ser feita pelo médico, com a vantagem de se obter um aconselhamento de imediato. Mas também pode ser feita noutros contextos. Neste caso é importante fazer o registo dos valores encontrados e, quando oportuno, falar deles ao clínico assistente. Causas ambientais e de estilo de vida estão na origem da elevação da pressão arterial, pelo que é possível, com a sua modificação, melhorar os níveis de tensão arterial na população. É o caso do sal, cujo consumo em Portugal é absolutamente excessivo.

Toda a sociedade portuguesa é afectada pela hipertensão arterial, directa ou indirectamente,



incluindo as crianças. É necessário o contributo de todos para a minimização deste problema. Falamos não só da comunidade médica e científica ou do serviço nacional de saúde mas também do poder legislativo, da indústria alimentar, das autarquias, das associações, dos jornalistas, etc., etc., etc.

Há que congregar esforços, não podemos continuar a ser os campeões da Europa em consumo de sal, em hipertensão arterial e acidentes vasculares cerebrais.

Precisamos de todos e de cada um de nós. ■

Faça-se Sócio da Liga de Amigos da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Se desejar tornar-se sócio da Liga de Amigos da FPC preencha, fotocople e envie esta ficha para:
Rua Joaquim António de Aguiar, nº 64 – 2º Dto. 1070 - 153 Lisboa

Quero inscrever-me na Liga de Amigos da FPC. O Valor da minha quota anual é de _____ EUR (mín. 15,00 EUR por ano).

Para os devidos efeitos:

envio o cheque n.º _____ sobre o banco _____ à ordem da Fundação Portuguesa de Cardiologia .

efectuo depósito através de transferência bancária (NIB 003800570022086777131 . Banif – balcão A. da Igreja).

Nome

Morada

Código Postal Telefone Outro Contacto

Contribuinte Data de Nascimento



Dia Internacional da Mulher

QUAL É O FEMININO DE CORAÇÃO?

Coração causa morte a mais de 4 mil portuguesas por ano

No Dia Internacional da Mulher, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras promoveu rastreios cardiovasculares no Paredão da Praia de Santo Amaro, em Oeiras, entre as 10:00h e as 13:00h.

Os rastreios foram realizados por equipas constituídas por enfermeiras e nutricionistas, que vão fazer as avaliações técnicas e respectivo aconselhamento. Através desta iniciativa foi possível conhecer o nível de colesterol total no sangue, a pressão arterial, o índice de massa corporal (peso e a altura) e ainda o perímetro abdominal.

Esta acção teve por objectivo consciencializar para a prevenção das doenças cardiovasculares,

que representam a principal causa de doenças e morte da população portuguesa. As doenças cardiovasculares são responsáveis por mais de 20 mil mortes por ano, devido essencialmente ao acidente vascular cerebral e à cardiopatia isquémica. Surpreendentemente morrem mais 4 mil mulheres que homens por ano, em Portugal, devido a doenças cardiovasculares, o que representa a principal causa de morte no sexo feminino. Os números indicam que todos os anos, morrem nove vezes mais mulheres por doença cardiovascular que por cancro da mama. ■

No Dia Internacional da Mulher lembre-se de cuidar do seu coração.
Um conselho da Fundação Portuguesa de Cardiologia



DIA INTERNACIONAL DA MULHER. 8 MARÇO

Curso de Alimentação Saudável

A Liga de Amigos da Fundação Portuguesa de Cardiologia promoveu no dia 09 de Abril, um Curso de Alimentação Saudável na Academia dos Sabores em Lisboa. A formação foi dada pela Dr.^a Elsa Feliciano (Nutricionista) e pelo Chefe Carlos Madeira.

O objectivo do Curso foi fornecer aos formandos, os conhecimentos necessários para que saibam escolher e adquirir alimentos equilibrados, assim como preparar e confeccionar alimentos e refeições de uma forma saudável. O Curso contou com a participação de 16 formandos (número limite de inscrições), que após ouvirem os conselhos e dicas dadas pela Dr. Elsa Feliciano, prontamente arregaçaram as mangas e meteram mãos à obra seguindo as instruções do Chefe Carlos Madeira. Desde as Entradas, à Sopa, ao prato de Carne, passando pelo prato de Peixe, e claro como não poderia deixar de ser a Sobremesa.



Tudo foi confeccionado de forma saudável, até mesmo a Sobremesa; que digam os nossos formandos que saíram deste Curso com a enorme vontade de repetir a experiência e com a certeza de que afinal até existem diversas maneiras de cozinhar de forma saudável.

O Curso terminou, com um animado almoço em que todos tiveram a oportunidade de saborear os deliciosos pratos confeccionados pelos próprios formandos. ■

VIII Jornadas da Delegação Centro da FPC e 5ª Reunião Internacional da APRECOR



Tal como referimos em “Uma vista de olhos pela Delegação Centro da FPC”, no nº 1 do “Mensageiro do Coração” tiveram lugar, no Grande Hotel do Luso, nos dias 08 e 09 de Maio de 2008, as Jornadas em epígrafe.

Do que foi tal Evento pretendemos hoje dar mais pormenores:

Começamos por destacar a importância da “Discussão de 6 Casos Clínicos”, 3 de Clínica Geral e 3 Hospitalares em que se realçou o papel do Médico de Família na Prevenção da DCV e os desafios por ele enfrentados nessa árdua tarefa, mostrando como é fundamental, na prevenção da disfunção familiar, dado o papel destabilizador que alguns doentes poderão ter no âmbito familiar.

Na “Conferência de Abertura” conseguimos alguma informação sobre a “Reabilitação Cardiovascular e a Nova Rede de Cuidados Continuados”.

Em “Doença crónica - um atributo da vida” foi afirmado que a doença “é mais antiga que o homem, é tão antiga como a vida, porque é um atributo da própria vida” e foi muito bem realçado que “o panorama das doenças cardiovasculares e dos principais factores de risco e a sua evolução em Portugal são paradigmáticos do muito que há a fazer para que as pessoas possam não só viver mais, mas, sobretudo, com mais saúde, contribuindo para o fenómeno da “contração da doença e do sofrimento”.

No tocante às Controvérsias, da cirurgia ou angioplastia, na “Terapêutica invasiva da doença coronária”, assistimos a uma defesa acérrima da primeira, tendo contudo anotado, também, que a angioplastia é um dos grandes avanços da medicina moderna e uma das terapêuticas que mais cresceu em todo o mundo e que mais depressa se universalizou. Foi enfatizado, na “Reabilitação dos doentes cirúrgicos”, que a Reabilitação Cardíaca é um processo multifactorial que inclui o treino físico, educação e aconselhamento comportamental, no que respeita a uma redução do risco e modificação do estilo de vida, e que os riscos de mortalidade e morbidade, resultantes do treino físico, no Programa de RC, são extremamente baixos desde que os doentes sejam adequadamente seleccionados e monitorizados, de acordo com as Recomendações para a Estratificação do Risco.

Quanto a “Como melhorar a Prevenção Cardiovascular na Prática Clínica” concluímos que, nas condições actuais, tudo quanto os médicos possam fazer, neste sentido, não será mais do que “uma manta de retalhos”, enquanto não conseguirmos um Programa Nacional intenso de Prevenção Primária e Secundária, capaz de fazer da Doença do Coração uma Prioridade Nacional.

A “Reabilitação Cardíaca” foi, também, considerada “como um bom indicador de Qualidade nos Cuidados de Saúde Cardiovascular”, concluindo-se que

os Programas de Reabilitação Cardíaca deverão ser obrigatoriamente controlados, enquanto indicadores de bons cuidados de saúde, nos síndromas coronários agudos, devendo colocar-se a hipótese/necessidade de se mudarem os “Paradigmas Médicos”, no Ensino Médico, que possam originar esta dificuldade/entreve.

Na “Apresentação oral e discussão dos Posters” “foi atribuído um Prémio pela ARSC.

Incluímos, no Programa, uma Assembleia Geral da APRECOR.

Foi abordada a Importância Clínica actual da elevação do Colesterol das HDL, com referência ao facto de que a descida de 1 mg/dl dos seus níveis aumenta o risco de DCV em 2 a 3% e que os factores que afectam as HDL se podem agrupar em genéticos, ambientais e farmacológicos, podendo, na prática clínica, intervir nos ambientais e genéticos para alcançar a meta de colesterol HDL? 40 mg/dl., realçando-se o benefício da dieta mediterrânica, da actividade física e da paragem de fumar.



Como “Ponte para alcançar novo objectivo de C-LDL < 70 mg/dl: inibir absorção e produção do colesterol” foi considerado que, como o balanço do colesterol é regulado pela absorção intestinal e pela síntese endógena, parece fazer todo o sentido, na prática clínica, intervir sobre aquelas que são as duas fontes do colesterol.

Ficámos, também, com a certeza da possibilidade e vantagem de fazer “Reabilitação Domiciliária”. Os “Omega3, na abordagem do risco vascular global”, foram considerados como fármacos que, administrados em dose terapêutica, poderão ser um “medicamento protector cardiovascular global” e, “nas Dislipidemias e Arritmias”, ter uma acção benéfica sobre as arritmias e mortalidade cardiovas-

cular, estando indicados nas hipertrigliceridemias puras e nas dislipidemias mistas, podendo, nestas últimas, ser associados às estatinas.

Foi considerado, como evidente, na “Prevenção e reabilitação da Morte Súbita”, que temos de aperfeiçoar a Cadeia de Sobrevivência, o que pressupõe a educação das populações e dos profissionais de saúde, permitindo que, no local e de imediato, estes reconheçam a situação de Morte Súbita, iniciem a reanimação cardiorespiratória, desfibrilhem e assegurem a chegada rápida de uma ambulância medicalizada. No entanto é necessário que Portugal adquira Desfibriladores Externos automáticos, garantindo a sua existência em determinados locais e preparando pessoas capazes de os utilizar. No tocante à “Arritmia e Doença Coronária” chegou-se à conclusão que as arritmias ventriculares malignas são responsáveis pela maioria das Mortes Súbitas, que a Doença Coronária constitui a principal patologia subjacente a estas arritmias e que os Cardioversores Desfibriladores Implantáveis reduzem a mortalidade, nos doentes



de alto risco, quer em prevenção primária quer secundária.

A propósito da “Morte Súbita e Novos Algoritmos de Suporte de Vida” fomos informados que, com o objectivo de simplificar o ensino e aprendizagem das novas Recomendações, são publicados algoritmos que visam uniformizar os procedimentos de todos os intervenientes numa reanimação, desde os algoritmos de Suporte Básico de Vida, até aos de Suporte Avançado de Vida, passando pela

Desfibrilhação Automática Externa e pelos algoritmos de Reanimação Pediátrica.

No que diz respeito à “Hipertensão Arterial” foi afirmado que, apesar da grande exposição da população a mensagens sobre HTA e seus riscos, existe muito a fazer. A “Conferência de Encerramento” terminou com uma Reflexão a propósito da necessidade dum Programa Nacional de Prevenção e Controlo das DCV, sendo apresentados, como realidade nacional, os dados de 2005, em que morreu 1 pessoa, de causa CV, em cada 14 minutos, recordando-se que a manifestação clínica inaugural da DCV é muitas vezes a morte!

A terminar, um “Jantar de Encerramento” no Casino Sol Verde, em Espinho.

Dado o elevado gabarito de todos os Conferencistas e o grande empenho dos, aproximadamente, 200 participantes, na discussão dos temas, apresentados com craveira elevadíssima, podemos dizer que, nestas Jornadas, Coimbra foi, uma vez mais, uma Lição, não de Sonho e Tradição, mas de Prevenção e Reabilitação Cardíaca. ■

Jantar de Aniversário da Delegação Norte

Como o mês de Maio chegou o já consagrado Jantar de Benemerência da Delegação Norte da Fundação Portuguesa de Cardiologia. Recebidos pela simpatia e eficiência dos seus funcionários, deleitados com a qualidade da gastronomia típica da região e brindados por um espectáculo sempre muito elogiado, o jantar decorreu no sítio do costume: Salão Atlântico do Casino Solverde, em Espinho.

Por tudo isto, no dia 9 de Maio, uma sexta-feira, contámos com a presença do presidente da FPC, Prof. Doutor Manuel Carrageta, e o presidente da Delegação Centro, Prof. Doutor Polybio Serra e Silva, recebidos pelo presidente da Delegação Norte, Prof. Doutor João Lopes Gomes, num evento que promove o encontro entre todos os que têm bom coração.

Perto de três centenas de pessoas puderam assistir, como também já vem sendo hábito, ao es-

pectáculo que continua a animar as noites do Casino Solverde. “Ivan, o Bobo” é um espectáculo vibrante que levou ao palco as tradicionais coreografias do ballet russo, repletas de ritmo, cor, emoção e sensualidade.

E porque a amabilidade e qualidade está sempre presente ao longo de todo o evento proporcionado pelo Casino Solverde, já há inscritos para o próximo jantar... Em 2009 voltaremos! ■



Maio - Mês do Coração

“Por si e por quem gosta de si, meça regularmente a tensão arterial”, foi o lema da campanha do Mês do Coração, que uma vez mais a Fundação Portuguesa de Cardiologia levou a efeito durante o mês de Maio.

Actualmente, os dados epidemiológicos disponíveis indicam que esta doença representa um dos maiores problemas de saúde pública em Portugal. Na verdade, cerca de 40% dos portugueses adultos são hipertensos, mais de 50% não têm a doença diagnosticada e apenas 11% dos doentes estão controlados.

Como o foco da campanha foi a hipertensão arterial, a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Sociedade Portuguesa de Hipertensão uniram esforços no sentido de sensibilizar a população portuguesa para a importância da hipertensão arterial na saúde dos portugueses.

Campanha de Divulgação



Como já vai sendo habitual, a Agência de Publicidade Partners foi a responsável pela imagem de toda a campanha do Mês de Maio - Mês do Coração que foi difundida nos mais diversos meios.

Em 2008, o plano de divulgação inclui: filme para televisão; spot de rádio; anúncios em jornais e revistas, tanto generalistas, como de saúde; mupi's; internet e banner's. Ainda foi possível inserir

a imagem do Mês do Coração em outros suportes como por exemplo sacos de compras, t-shirt's, faixas, etc.

De registar a edição de milhares de cartazes do Mês de Maio - Mês do Coração, que foram afixados nos mais diversos locais, como estabelecimentos de ensino, unidades de saúde, associações desportivas, ginásios, serviços públicos, centros comerciais, etc.

Sessão Solene



Este ano, a abertura do Mês de Maio - Mês do Coração teve lugar no final do mês de Abril, tendo a sessão solene decorrido no Palácio Foz, em Lisboa, como é tradicional.



Nesta sessão, presidida pelo Dr. Manuel Pizarro, Secretário de Estado da Saúde, entrevistaram a Dra. Maria de Belém Roseira, Presidente da Comissão da Saúde da Assembleia da República, o Prof. Luís Martins, Presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, o Prof. Manuel Carrageta, Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, o Dr. Luís Negrão, Coordenador do Mês do Coração e Dra. Paula Cardoso, da Agência de Publicidade Partners, que apresentou a campanha do Mês do Coração. No final, a todos os convidados foi oferecido um Porto de Honra e proporcionada a realização de um

rastreio cardiovascular, particularmente da medição da tensão arterial.

Rastreios Cardiovasculares

Foram levadas a efeito dezenas de acções durante o Mês de Maio, nas quais as equipas técnicas da Fundação, constituídas por enfermeiro e nutricionista, avaliaram o colesterol total, mediram a pressão arterial, mediram o peso e a altura para calcular o índice de massa corporal, e mediram o perímetro abdominal. No final os técnicos deram um aconselhamento nutricional e entregaram diverso material didáctico.

Estas acções dirigidas à população, embora com maior predominância nas áreas metropolitanas de Lisboa e Porto, tiveram lugar nas mais diversas localidades, nomeadamente Abrantes, Algés, Barcelos, Caxias, Évora, Grândola, Lisboa, Óbidos, Paço d'Arcos, Penafiel, Samora Correia, Santiago do Cacém, Sesimbra, Tercena, Torres Novas, Vendas Novas.

Também realizámos rastreios em diversas Instituições de diferentes sectores, como por exemplo em estações de televisão, estações de rádio, jornais, revistas, empresas do sector dos serviços, etc.

Por último, temos que destacar as acções realizadas na Presidência da República, na Assembleia da República e na Presidência do Conselho de Ministros. Estas acções revestiram-se de um significado muito particular, quer pelo exemplo que se transmite à população, quer pela repercussão que provoca na comunicação social, contribuindo deste modo para a divulgação da importância da medição da tensão arterial.

Desafio do Coração



A 4ª edição do Desafio do Coração, que uma vez mais, teve lugar no Estádio Universitário de Lisboa, contou com a participação de milhares de pessoas, incluindo a visita de grupos organizados vindos de estabelecimentos de ensino básico e secundário, juntas de freguesia, associações recreativas e outros.

Esta actividade traduz-se num circuito orientado, durante o qual todos os participantes visitaram diversas estações. Nestes espaços, os técnicos de saúde sensibilizam os visitantes para a prática de actividade física e para uma alimentação saudável. O percurso incluiu ainda a avaliação de alguns factores de risco, nomeadamente a tensão arterial, o nível de colesterol total, o índice de massa corporal, o perímetro abdominal e outros parâmetros. Este ano, entre os diversos expositores, estiveram presentes diversas Instituições como o Instituto Português Juventude, Instituto Desporto Portugal, Desporto Escolar, Câmara Municipal Lisboa.



Muito interessante foram as actividades que algumas instituições prepararam para os mais jovens, sendo de destacar o espaço da Câmara Municipal de Lisboa e o stand do Desporto Escolar.

Para receberem um brinde no final, os participantes tiveram de apresentar o passaporte que lhes foi entregue na primeira estação, com os carimbos de todos os expositores presentes nesta edição do Desafio do Coração.

Regata do Coração Feliz

Realizou-se no estuário do Tejo, a 10ª Regata do Coração Feliz para barcos de cruzeiro, que este ano contou com a participação de 40 embarcações. Esta regata anual, organizada pelo Clube Naval de Lisboa, é uma das actividades que surgiu no âmbito do projecto "Coração Feliz", programa da Fundação



Portuguesa de Cardiologia e da Associação Portuguesa de Médicos de Clínica Geral.

Uma vez mais, esta prova constituiu um verdadeiro sucesso face ao número de embarcações inscritas, a que não será alheio o facto de, paralelamente à atribuição dos prémios aos vencedores nas várias categorias, terem sido sorteados prémios a todos os participantes.

Jantar de Benemerência



A Gala "Mulheres de Vermelho" encerrou o Jantar de Benemerência que teve lugar no Hotel Palácio do Estoril, cujo principal objectivo é a angariação de fundos, e que marca o fim das comemorações do Mês do Coração.

Esta cerimónia contou com a presença de muitas individualidades assim como de representantes de instituições de diversos quadrantes da nossa sociedade. As "Mulheres de Vermelho" também não podiam faltar a esta festa, estando presentes a Dra. Maria Barroso Soares, Elisabete Jacinto,

Margarida Rebelo Pinto, Gilda Parede Alves, Clara Currêa.

Mas o momento esperado por todos os convidados foi a Gala "Mulheres de Vermelho", evento organizado pela estilista Fátima Lopes e apresentado por Marisa Cruz, em que os modelos da Face Models desfilaram os vestidos vermelhos oferecidos para as edições de 2006, 2007 e 2008, tendo este ano a lista "Mulheres de Vermelho" aumentado com as entradas de Edite Estrela, Eunice Munoz, Isabel Pires de Lima, Mafalda Arnauth, Margarida Rebelo Pinto, Marisa Cruz e Teresa Lago.

Peditório Nacional

Aproveitando as comemorações do Mês do Coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia realizou, tal como já é habitual todos os anos, a sua campanha de angariação de fundos junto da população, e nas empresas.

Mas esta acção levada a efeito por centenas de voluntários junto da população em geral é também importante por outros dois factores, ou seja, transmitir os conselhos que a Fundação preconiza, através da oferta de diverso material didáctico, e divulgar a actividade que esta Instituição Particular de Solidariedade Social desenvolve desde a sua criação em 1979.

Delegações e Núcleos

As actividades do Mês do Coração tiveram lugar em todo o território nacional, fruto do trabalho que as Delegações e Núcleos Regionais da Fundação Portuguesa de Cardiologia realizaram nas suas áreas.

Actualmente, as Delegações do Centro, Madeira e Norte estão com uma actividade intensa, não só durante o Mês do Coração, mas também ao longo do ano.

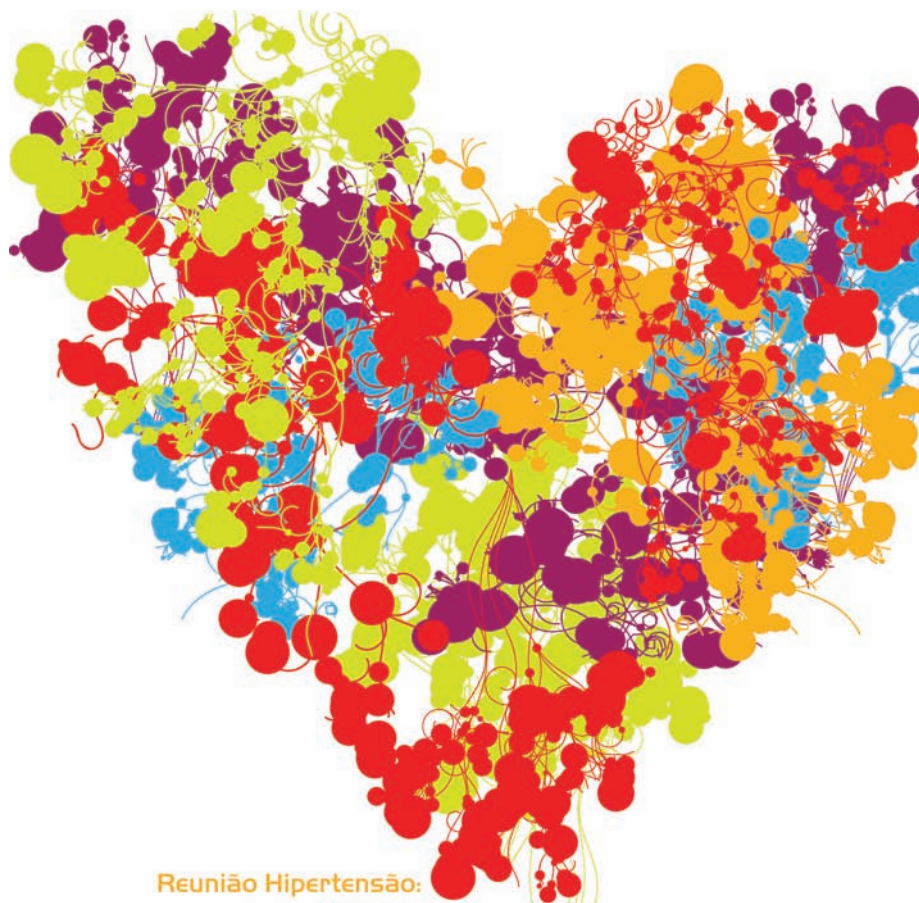
No que respeita ao Mês de Maio, de destacar os Jantares de Aniversário das Delegações Norte (09 de Maio) e Centro (16 de Maio), e as 8ª Jornadas Científicas da Delegação Centro e a 5ª Reunião Internacional de Reabilitação Cardíaca, que decorreram, em simultâneo, no Luso. ■

HTA: O maior problema de saúde pública em Portugal



Numa organização conjunta da Fundação Portuguesa de Cardiologia e da Sociedade Portuguesa de Hipertensão, teve lugar no passado dia 29 de Maio, no Hotel Estoril Palácio, uma reunião científica focada na problemática da hipertensão em Portugal, que contou com a participação de especialistas de todo o país. Na sessão da manhã, assistimos às conferências do Prof. Manuel Carrageta sobre “O impacto global da doença hipertensiva em Portugal” e do Prof. Jorge Polónia sobre a importância do sal na prevenção da hipertensão, seguindo-se uma mesa redonda sobre “Gestão óptima do risco cardiovascular no doente hipertenso”, em que intervieram o Dr. José Barbas, para a patologia renal, e a Dra. Teresa Gomes Mota, para a fibrilhação auricular, e o Dr. Armando Serra Coelho para o doente hipertensivo com doença isquémica cardíaca. No final desta mesa redonda, houve um período de discussão, mais longo do que a mesa queria, mas mais curto para o interesse suscitado pela assistência, em que diversos especialistas usaram da palavra, entre outros, o Dr. Nuno Lousada, Prof. Jacinto Gonçalves, Dr. Fernando Lacerda Nobre, Dr. José Nazaré. Esta manhã de trabalho terminou com a conferência do Dr. Vítor Ramalhinho sobre “Processos na prevenção do acidente vascular cerebral”.

Após o almoço, refeição confeccionada segundo as recomendações da Fundação, e onde não faltou a sopa, a fruta e o pão com baixo teor de sal, teve lugar uma mesa redonda sobre “A terapêutica combinada na redução do risco cardiovascular no hipertenso”, com diabetes pelo Dr. Carlos Catarino, com dislipidemia pelo Dr. Carlos Rabaçal, e no doente com alto risco pela Dra. Paula Alcântara. Seguiu-se um debate, com um painel de peritos constituído pelos Dr. Rasiklal Ranchhod, Teresa Rodrigues e Virgílio Schneider Guimarães, em que, uma vez mais, o tempo foi escasso para o grande interesse que este painel suscitou, e que na opinião generalizada dos participantes, foi de alto nível científico. A conferência “Novos desafios: a obesidade



Reunião Hipertensão:
HTA
O MAIOR PROBLEMA
DE SAÚDE PÚBLICA 29 maio 2008
EM PORTUGAL Hotel Estoril Palácio

Presidentes das Jornadas
Prof. Doutor Manuel Carrageta
Prof. Doutor Luis Martins

Contactos do secretariado: Fundação Portuguesa de Cardiologia
Telf: 213815000 | Fax: 213873331
fpcardio@mail.telepac.pt | mailto:fpcardio@mail.telepac.pt



e síndrome metabólica” do Dr. Pedro Marques da Silva, antecedeu a conferência de encerramento do Presidente da Sociedade Portuguesa de Hipertensão Prof. Luís Martins “Propostas para minimizar o impacto da doença hipertensiva em Portugal”.

A terminar esta reunião científica houve ainda oportunidade para um período de discussão, que teve de ser interrompida, pois o grande

interesse, quer das apresentações dos oradores convidados, quer dos comentários dos especialistas presentes na assistência, motivou um elevado número de intervenções.

Paralelamente à reunião científica, decorreu uma exposição técnica onde estiveram presentes diversas empresas farmacêuticas e alimentares. ■

Gaspacho à Alentejana

4 Pessoas

Chefe António Henriques

Ingredientes

2 Dentes de alho
 2 Colheres sopa de azeite
 3 Colheres sopa de vinagre
 1/2 Pepino
 1 Cebola
 3 Tomates maduros
 1 Pimento verde

Orégãos q.b.

Pão do Alentejo duro

Painho q.b.

Preparação

Corta-se a cebola, o alho, o pepino, o tomate e os pimentos em quadrados pequenos, para dentro de uma terrina. Tempera-se com azeite e vinagre e orégãos.



Acrescenta-se a água necessária para fazer o caldo para 4 pessoas. A água deverá estar gelada, podendo levar alguns cubos de gelo, visto ser uma sopa fria. O pão é cortado aos cubos pequenos e deitado para dentro do caldo. Pode acompanhar-se com painho cortado em cubos. ■

Pergunta Nutrição

Dra. Rute Fradinho
 Nutricionista

O pão é um dos alimentos mais antigos da Humanidade.

O pão é muito importante na nossa alimentação, se for produzido com farinhas adequadas é rico em hidratos de carbono, predominantemente o amido, contém proteínas de origem vegetal, vitaminas (fundamentalmente do complexo B), minerais (fósforo, magnésio, potássio e sódio), fibra alimentar e tem um baixo teor de gordura. O pão faz parte do grupo de “Cereais, derivados e tubérculos” da Roda dos Alimentos. A sua composição nutricional depende do tipo

e grau de refinação da farinha utilizada no seu fabrico. A utilização de uma farinha pouco refinada no fabrico do pão, faz com que este seja mais rico em vitaminas, minerais e fibra alimentar. A fibra alimentar ajuda a reduzir níveis de colesterol no sangue, e a regular os níveis de açúcar no sangue e podem assim diminuir o risco de doenças cardiovasculares. É importante para o bom funcionamento do intestino. Prolonga a saciedade, reduzindo a fome e consequentemente a quantidade de alimentos ingerida. Em Portugal, regra geral, o pão tem excesso de sal. Para se evitar um consumo de sal acima

do recomendado (5g/dia), há que ter atenção ao tipo de pão escolhido, e optar por aqueles em que o seu teor seja mais baixo.

A maioria da população acredita no mito que o pão engorda e pensam que suprimir o seu consumo é a melhor forma de perder peso. Apesar de contribuir para a ingestão energética diária, o consumo de pão não tem relação directa com o aumento de peso quando se respeitam as recomendações de uma alimentação saudável. Tenha em atenção os acompanhamentos que coloca no pão porque podem aumentar assim o conteúdo de gorduras e açúcares. ■

Clube Rei Coração

Dia Nacional do Doente Coronário - 14 de Fevereiro de 2008

Há já dez anos, por iniciativa do Clube Rei Coração agora designado “Grupo de Intervenção Comunitária da FPC”, foi institucionalizado no dia 14 de Fevereiro, o “Dia Nacional do Doente Coronário” estando também, por proposta da Fundação Portuguesa de Cardiologia, a ser comemorado em todo o espaço da Comunidade Europeia no mesmo dia. Este dia, também de São Valentim e dos Namorados, é especialmente dedicado aos afectos, nada melhor para recordar o nosso coração e a necessidade de manter uma vida saudável.

Este ano, para assinalar a importância e o significado do Dia Nacional do Doente Coronário, realizou-se uma Sessão Pública de Abertura na Sede da FPC no dia 13, aberta à Comunicação Social e com a pre-

sença das mais representativas entidades da FCP, altos responsáveis pela Saúde Pública e figuras de relevo Sociedade Civil e Membros do Clube Rei Coração, com assinalável notoriedade e visibilidade mediática.



A comunicação de abertura do Presidente da FPC, Prof. Manuel Carrageta, marcou a importância de que se reveste a sensibilização da População Portuguesa e, em particular da Mulher, para o grave problema da cardiopatia isquémica.

A comemoração do Dia Nacional do Doente Coronário, ficou ainda muito positivamente assinalada pela publicação do Mensageiro do Coração nº 0, editado nesse Dia e inserido em Jornais de grande circulação nacional (Jornal de Notícias, Diário de Notícias e Jornal do Centro de Saúde), cuja soma de tiragens ultrapassou os 350.000 exemplares. ■

Eugénio Lisboa
 Coordenador Executivo do CRC - GIC da FPC

Campanha “Maio - Mês do Coração em Oeiras



A promoção da saúde tem vindo a ser definida de muitas formas, mas baseia-se no princípio de que os comportamentos em que nos envolvemos e as circunstâncias de vida têm impacto sobre a saúde e de que determinadas escolhas podem melhorar a qualidade de vida.

A promoção da qualidade de vida dos habitantes do Concelho de Oeiras e de todos os que dele usufruem surge, assim, como uma das linhas orientadoras da Câmara Municipal de Oeiras, que tem

vindo a desenvolver ao longo dos anos uma série de actividades e acções que visam responder às principais necessidades da população, através do envolvimento dos diversos agentes sociais e sensibilizando a comunidade para a importância da adopção de estilos de vida promotores de saúde. O sucesso desta intervenção implica, necessariamente, o desenvolvimento de um vasto conjunto de projectos, em articulação com os diversos agentes e o investimento na monitorização e avaliação das diferentes acções, de forma a poder introduzir eventuais correcções, quando se justificar.

É neste contexto que se enquadra a Campanha “Maio - Mês do Coração”, que sendo, a nível nacional, da responsabilidade da Fundação Portuguesa de Cardiologia, contou, no concelho de Oeiras, com a parceria desta Autarquia e outras estruturas locais.

Teve esta iniciativa o objectivo de (1) informar sobre diversos parâmetros de saúde (tensão arterial; colesterol; índice de massa corporal e perímetro abdominal), (2) disponibilizar aconselhamento nutricional e (3) sensibilizar para a prevenção das doenças cardiovasculares, através de acções de proximidade à população, que se realizaram de 26 a 30 de Maio em cinco freguesias deste Concelho.

Da avaliação efectuada, considera-se que estas acções:

a) Facilitam o acesso à informação, sobretudo a pessoas com dificuldade de mobilidade;



b) Melhoram os seus resultados quando desenvolvidas em articulação com as estruturas locais, dado que são estas que se encontram em condições de identificar as necessidades e accionar recursos que garantam a sua continuidade. ■

Quem é Quem

Dra. Rute Fradinho

Quando começou a colaborar com a FPC e em que áreas exerce essa colaboração?
A minha colaboração com a F.P.C. teve início em 2002. Intervento nas áreas relacionadas com a alimentação, em diversos projectos e na realização de acções de rastreio cardiovascular.

Qual pensa ser o papel desta Instituição na nossa sociedade?
A Fundação Portuguesa de Cardiologia tem uma missão meritória na prevenção das doenças cardiovasculares. Esta Instituição de Solidariedade Social, através de diversas campanhas, projectos e acções de rastreio, tem conseguido alertar e informar a sociedade relativamente aos vários factores de risco associados às doenças cardiovasculares, e à importância da adopção de estilos de vida saudáveis.



Nome Rute Fradinho
Data Nascimento 21 de Maio de 1976
Naturalidade Portuguesa
Profissão Nutricionista
Maior qualidade Persistência
Maior defeito Teimosia
Lema de vida Ser feliz
Do que tem medo Da desilusão
Indispensável As pessoas de quem gosto
Dispensável A intolerância
Viagem de sonho Itália
Maior desafio As pessoas
Livro “Desencantamentos” de Paulo César
Filme “Melhor é Impossível”
Disco “101” (Depeche Mode)
Programa de TV “Doído por ti”
Hobbies Leitura, caminhadas, ver desporto, ouvir música
Clube Sport Lisboa e Benfica
Grandes datas 25 de Abril de 1974
Um prato que saiba cozinhar Salmão assado no forno, com ervas aromáticas
Sonho de criança Ser cantora.

Pequenas mudanças, grandes benefícios

Nas últimas décadas observámos alterações profundas nos hábitos alimentares que têm vindo a influenciar a saúde de forma negativa. A diminuição do consumo de frutos e vegetais, de cereais integrais e o aumento da quantidade de carne e derivados, de alimentos pré-preparados ricos em gorduras saturadas, de doces e açúcar, fornecem-nos quantidades desequilibradas de alguns nutrientes, que favorecem o aparecimento das doenças cardiovasculares, de diabetes e de alguns tipos de cancro. Também o aumento das porções de alimentos que ingerimos, e a tendência cada vez mais generalizada para concentrar a comida do dia em 2 ou 3 grandes refeições, associado a um estilo de vida mais sedentário, têm contribuído para o excesso de peso e obesidade, doença que afecta de forma epidémica a população mundial.

É recomendável adoptar um estilo de vida mais saudável, com pratica regular de actividade física e com algumas mudanças de hábitos alimentares.

É claro que mudar hábitos não é fácil e para a maioria das pessoas comer é um pra-

zer do qual não querem prescindir. Mas comer saudavelmente não é necessariamente passar fome ou privar-se de tudo aquilo que gostam. Fazer várias refeições por dia, cozinhar de forma mais saudável com menos sal e gordura e aumentar o consumo de alimentos protectores da saúde como os frutos e legumes, o peixe e a água são algumas das opções. Sabemos que alguns nutrientes como as fibras, são importantes porque ajudam a controlar o apetite. Formas Luso é uma bebida à base de água, enriquecida com fibras solúveis que o pode ajudar a controlar o apetite e em simultâneo a satisfazer as suas necessidades de água.

Elsa Feliciano
Nutricionista



Dia Mundial do Coração

Por iniciativa da “World Heart Federation”, no próximo dia 28 de Setembro, Domingo, é assinalado o Dia Mundial do Coração.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia, como membro da Federação Mundial do Coração, tem a incumbência de dinamizar as actividades do Dia Mundial do Coração em Portugal. O principal objectivo desta iniciativa é reforçar a importância da realização de actividades físicas e desportivas e de um estilo de vida activo para um melhor coração e uma vida mais saudável.

Neste Dia Mundial do Coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, em conjunto com o Instituto do Desporto de Portugal e com a colaboração do Instituto Português da Juventude, Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, Direcção Geral de Saúde,

Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura Recreio e Desporto, Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal e Federação de Ginástica de Portugal, pretende mobilizar a população portuguesa para a participação em actividades físicas e desportivas, promovidas pelas Câmaras Municipais e por outras entidades locais.

Para que todo o país esteja a “Mexer-se” ao mesmo tempo, as actividades a realizar no Dia Mundial do Coração, tem lugar, pelo menos, entre as 10 e as 12 horas do dia 28 de Setembro. Para finalizar as actividades, os Concelhos poderão convidar os participantes a formar um coração humano.

Em 2008 o palco das comemorações nacionais será no município de Évora. ■



VI Torneio de Golfe de Solidariedade da FPC

VI Torneio de Golfe de Solidariedade
 Algarve: destino de golfe, saudável!
 21 de Setembro 2008
 Quinta da Ria

Programa

- 08:00 Check-in, jantar Café da Manhã e almoço de Lanche "Comunidade de Golfe" para a Família Localidade do Golf, Bar do Campo, Luminária - "Branca-e-Graça" FPC, Sinal.
- 09:30 Início do Torneio (9:00g)
- 13:15 Final do Jogo
- 13:30 Contribuição Organizativa para uma Política Nacional do Golfe, (Instituto C.A. Quinta da Ria)
- 14:00 Buffet de Encerramento e Entrega de Prémios

Secretariado, Organização Local
 Quinta da Ria, Quinta da Ria, 2105-100, Alentejo, Portugal
 Tel: 211 381 500 Fax: 211 387 331
 www.fpcardiologia.pt

Informações ao Interesses
 Fundação Portuguesa de Cardiologia
 210-010-010 (2ª e 4ª Linhas)
 www.fpcardiologia.pt

10º Simpósio Internacional da FPC

10TH ANNUAL SYMPOSIUM
 OF THE PORTUGUESE HEART FOUNDATION

ADVANCES IN CARDIOVASCULAR PREVENTION

REGISTER NOW

TEL (351) 21 381 50 00
 FAX (351) 21 387 33 31
 EMAIL fpcardio@mail.telepac.pt
 WEB www.fpcardiologia.pt

Algarve: destino de golfe, saudável!
 Quinta da Ria, Quinta da Ria, 2105-100, Alentejo, Portugal
 Tel: 211 381 500 Fax: 211 387 331
 www.fpcardiologia.pt

NOVEMBER 22, 2008
 HOTEL ALTA - RUA CASTILHO

FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

FICHA TÉCNICA:

Edição e Propriedade: Fundação Portuguesa de Cardiologia - Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2ª Dto. - 1070-153 Lisboa - Tel. 21 381 50 00 - Fax 21 387 33 31 - email fpcardio@fpcardiologia.pt - site www.fpcardiologia.pt
 Director: Prof. Manuel Carrageta - Director Adjunto: Dr. A. Serra Coelho - Grafismo: Atelier Sofia Lucas - Nº de Registo 122983 - Distribuição: Gratuita Trimestral - Tiragem: 3.000 ex.