



fundação
portuguesa de
cardiologia

DESAFIO
do
CORAÇÃO
11ª Edição



11ª Edição do Desafio do Coração

Lisboa, 04 de Maio de 2015 –A Fundação Portuguesa de Cardiologia organiza nos dias 07 e 08 de Maio, a 11ª Edição do Desafio do Coração, uma acção para a população em geral de todas as idades.

Integrado nas comemorações do Mês de Maio – Mês do Coração, irá decorrer o Desafio do Coração que se traduz num passeio orientado com diversas estações relacionadas com a alimentação e a actividade física, onde os participantes serão sensibilizados para a importância da adopção de um estilo de vida mais saudável.

54% dos portugueses são sedentários e a actividade física regular aumenta a esperança e a qualidade de vida. Este Mês de Maio a Fundação Portuguesa de Cardiologia recomenda a prática de actividade física de intensidade moderada meia hora por dia, pelo menos cinco dias por semana, para reduzir o risco de doença cardíaca.

O percurso inclui ainda a avaliação de alguns factores de risco, como a medição da tensão arterial, o índice de massa corporal e outros parâmetros. Esta acção irá decorrer nos dias 07 e 08 de Maio, das 10h às 18h ininterruptamente, no Estádio Universitário de Lisboa.

As inscrições são gratuitas e poderão ser feitas no próprio dia e local. Para grupos é necessária inscrição prévia junto da Fundação Portuguesa de Cardiologia, através dos seguintes contactos: 213 815 006 ou fpcardio@fpcardiologia.pt.



A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma instituição de utilidade pública que tem como objectivo geral a prevenção das doenças cardiovasculares, que constituem a principal causa de doenças e morte da população portuguesa.

Para mais informações, pf contacte:

Weber Shandwick|D&E - 218 410 010

Raquel Silva | raquel.silva@dne.pt