

No mês de Maio, o mês do coração:

Fundação Portuguesa de Cardiologia e Fundação INATEL, juntas em Caminhadas pelo Coração

Lisboa, 26 de Abril de 2016 –A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) em parceria com a Fundação INATEL, promove durante o mês de maio uma caminhada semanal - “Caminhar pelo Coração”, realizada no Parque de Jogos 1º de Maio do Inatel, todos os sábados no período da manhã, sempre com acompanhamento técnico.

O projeto “Caminhar pelo Coração” tem como principal objetivo incentivar a população para a prática de atividade física, fundamental para a promoção da saúde e bem-estar.

A atividade física regular não significa apenas atividades desportivas, de lazer ou competitivas, mas engloba também formas diversas de atividades diárias menos intensas, como caminhar. Este projeto, visa essencialmente contribuir para a concretização de uma prática agradável e, ao mesmo tempo, saudável. A caminhada em passo acelerado é um excelente programa de atividade física.

A prática da atividade física diminui o risco cardiovascular e ajuda a aumentar a qualidade e esperança de vida, combate a obesidade, baixa a pressão arterial sobre o colesterol protetor e melhora a circulação arterial.

O projeto “Caminhar pelo Coração” destina-se a todos os “Amigos da FPC”, sócios INATEL, e a todos aqueles que se queiram juntar a esta iniciativa. A participação é gratuita, podendo inscrever-se através do email fpcardio@fpcardiologia.pt.

Para mais informações:

Fundação Portuguesa de Cardiologia
Flávia Cunha Espada
21 3815000
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

Comunicado de Imprensa



Para além de deixar o desafio para esta caminhada semanal, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, neste mês do coração, relembra um conjunto de medidas simples de como é possível, no dia-a-dia, aplicarmos um pouco de exercício físico para manter o corpo a funcionar de forma saudável:

- 1) Introduza algum movimento nas suas atividades diárias: prefira escadas em vez de elevadores; ande mais a pé (na utilização dos transportes públicos, desça uma paragem antes, deixe o automóvel mais longe); ande de bicicleta, salte à corda;
- 2) Escolha uma atividade física que lhe agrade e que possa praticar: as mais prolongadas e moderadas são as ideais, como por exemplo a natação, corrida, ciclismo, caminhadas, dança de salão. Tente praticar, pelo menos, três vezes por semana. Se conseguir companhia, ainda melhor;
- 3) Com o tempo, aumente a intensidade do exercício: o seu corpo vai tendo mais capacidade para o esforço e revigora-se cada vez melhor ao longo do tempo;
- 4) A atividade física deve ser adequada à sua condição de saúde e à sua idade: em idades mais jovens, o exercício pode ter um carácter competitivo, já em pessoas com mais de 35 anos a atividade física deve assumir uma forma de lazer;
- 5) É desejável que a atividade física se inicie na infância: no crescimento das crianças o corpo e a saúde beneficiam muito do exercício. Ajuda à concentração, aumenta o apetite e motiva a sociabilidade;
- 6) Antes de dar início a algum programa de exercício deve realizar um exame médico prévio.

Para mais informações:

Fundação Portuguesa de Cardiologia
Flávia Cunha Espada
21 3815000
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt