



**fundação  
portuguesa de  
cardiologia**

## Maio Mês do Coração entra em campo na 28ª Jornada

### **Golos que podem “Salvar Vidas”**

Na 28ª Jornada de Futebol, a Liga Portuguesa de Futebol Profissional, a ZON e a Sagres associam-se à Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) para comemorar Maio, Mês do Coração, em particular na divulgação da campanha «Só Você por salvar a sua Vida».

Durante a 28ª Jornada irão realizar-se várias iniciativas de sensibilização envolvendo a participação de jogadores de futebol das principais equipas de futebol. Uma das iniciativas é o Golo pelo Coração, em que quantos mais golos os jogadores de futebol marcarem durante a 28ª jornada, mais ajudam a Fundação Portuguesa de Cardiologia na prevenção das doenças cardiovasculares. Por cada golo que os jogadores marcarem, 100 euros revertem a favor da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Também os jogadores serão convidados a vestirem camisolas alusivas à campanha durante a flash interview chamando atenção de que compete a cada um de nós salvar o nosso coração.

A importância social do futebol e a sua capacidade de divulgação e promoção de mensagens de carácter informativo e preventivo ajuda, neste caso, a mobilizar a população para a prática de actividades físicas e a lembrar que a prevenção deve estar em primeiro lugar. Evitar um AVC pode ser simples. Para isso, a população deve fazer uma alimentação saudável e exercício físico regularmente. É importante moderar o consumo de álcool e deixar de fumar. Em caso de arritmia ou palpitações no coração, falta de ar, tonturas ou cansaço anormal, deve-se consultar o médico. É fundamental levar uma vida saudável e ter cuidado com o coração. Maio Mês do Coração é uma iniciativa da FPC, que este ano conta com o apoio da Sociedade Portuguesa do AVC.

Para mais informações: **Helena Marques – 91 986 46 78 – hmarques@dne.pt**