

INFORMAÇÃO À IMPRENSA | 4 maio 2016

MAIO MÊS DO CORAÇÃO

## “CALORIAS SOLIDÁRIAS”

### HOLMES PLACE E FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA LANÇAM MOVIMENTO CONTRA O SEDENTARISMO

O Holmes Place e a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) lançam, no âmbito das iniciativas de Maio – Mês do Coração, um movimento que visa alertar para os benefícios de uma vida ativa desafiando todos os portugueses a praticarem uma atividade física e, em simultâneo, ajudar quem mais precisa de alterar hábitos de vida sedentários.

No âmbito do movimento **CALORIAS SOLIDÁRIAS**, e até 31 de maio, o Holmes Place irá contabilizar o dispêndio energético inerente à prática de exercício físico dentro e fora dos seus *health clubs* e transformar calorias em adesões que serão oferecidas à Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Por cada 1 milhão de calorias gastas, o Holmes Place doa uma adesão à Fundação Portuguesa de Cardiologia, que posteriormente irá atribuir as adesões conseguidas a um grupo de pessoas, selecionado através das respostas a um questionário disponível no site [www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt), e onde todos os interessados em melhorar a sua saúde cardiovascular através da atividade física, poderão candidatar-se.

A iniciativa é aberta a todas as pessoas que queiram contribuir com as suas calorias apoiando o movimento e ajudando a Fundação Portuguesa de Cardiologia, não sendo obrigatório que o façam num *health club*.

Poderão participar em qualquer local onde estejam: basta ter um *smartphone*, acesso às redes sociais e partilhar uma foto utilizando #darcalorias. A atividade poderá ir desde *jogging* na rua, uma caminhada em família ou um simples passeio com o cão.

Dentro de um clube a missão fica facilitada: ao participar numa aula, está automaticamente a contribuir com um número fixo de calorias, calculado tendo em conta o tipo de aula e o dispêndio energético médio.

A propósito da importância que assume o combate ao sedentarismo, **Sérgio Marques**, diretor de marketing do Holmes Place refere “Queremos promover estilos de vida ativos que levem os portugueses a ter mais saúde. Sabemos que o exercício físico e a alimentação são fundamentais



Fundação  
Portuguesa de  
Cardiologia



HOLMES PLACE

*para um coração mais saudável. O sedentarismo é, sem dúvida, um dos maiores inimigos do coração.” Sobre a iniciativa e a ligação à FPC, “Esta iniciativa com a Fundação Portuguesa de Cardiologia assume um valor muito especial para nós. Todos vão ganhar. Quem participa doando as suas calorias e ganhando saúde e, principalmente, todos aqueles que vão ter a oportunidade de alterar hábitos e começar a praticar exercício físico com o apoio dos nossos especialistas”. “Afinal, as calorias também podem ser algo positivo!” acrescentou.*

Em Portugal, as doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte, representando 30% do total de óbitos. Entre os fatores de risco cardiovascular está o sedentarismo, preocupante se tivermos em conta que mais de 54% dos portugueses são sedentários.

Reconhecendo na inatividade física um dos maiores fatores de risco do desenvolvimento de doenças cardíacas, o **Dr. Luís Negrão**, Assessor Médico da Fundação Portuguesa de Cardiologia, considera que *“os ganhos em saúde com uma prática regular de uma atividade física são maiores para quem é sedentário do que para quem já pratica, regularmente, uma atividade física. A atividade física é a primeira coisa que um recém-nascido quer fazer e é a última que o adulto quer deixar de fazer”*.

O movimento **CALORIAS SOLIDÁRIAS** está disponível online em [www.calorias-solidarias.pt](http://www.calorias-solidarias.pt), com mais informação sobre as diferentes formas de participar e a atualização diária do número de calorias gastas até 31 de maio.

Para além das adesões que serão oferecidas, o Holmes Place doará ainda à FPC 1 euro por cada pessoa que não sendo sócia de um *health club* da marca, queira contribuir utilizando as suas instalações para o fazer.

A campanha de comunicação estará presente durante o mês de maio em exteriores, imprensa, rádio, redes sociais, circuito interno de televisão (HPTV), com o mote “Juntos pelo bem-estar de quem mais precisa” e o “*call-to-action* “ E tu, já deste as tuas calorias hoje?”.

A campanha conta ainda com o envolvimento de alguns “embaixadores” Holmes Place como é o caso do ator Jorge Corrula que dá rosto ao primeiro [vídeo](#) já divulgado nas redes sociais.

### **Para mais informações**

**Holmes Place Portugal** | Cláudia Bernardo | [claudia.bernardo@holmesplace.pt](mailto:claudia.bernardo@holmesplace.pt) | 214131800 | 96 222 89 25