



**na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares**



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

www.fpcardiologia.pt



www.facebook.com/FPCardiologia

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

DELEGAÇÃO NORTE:

Rua da Torrinha, 254 Loja E
4050-610 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpcardio.norte@gmail.com

DELEGAÇÃO CENTRO:

Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA:

Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25 B
9050-199 FUNCHAL
Tel: 291 22 66 83 - Fax: 291 22 66 92



COLABORAÇÃO:

ROTTAPHARM

MADAUS

Laboratórios Delta, S.A.



**na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares**



**Seja Diferente,
Previna o Acidente !**

Os 10 Mandamentos da Actividade Física



1 O objectivo principal da actividade física é a **Promoção da Saúde e do Bem Estar.**

2 A **Actividade Física Regular** não significa apenas actividade desportiva, de lazer ou competitiva, mas engloba também formas diversas de actividades diárias menos intensas, como **andar a pé, subir escadas, correr, nadar, dançar, jardinagem, andar de bicicleta, etc.** Estas são igualmente geradoras de benefícios em termos de saúde.

3 A **Actividade Física Regular** combate a obesidade, baixa a pressão arterial, sobe o Colesterol protector e melhora a circulação arterial.

4 As vantagens da **Actividade Física Regular** não se limitam à prevenção das doenças cardiovasculares, mas também às de outras situações: previne a osteoporose, a prisão de ventre, é a melhor arma anti-stress, ajuda-o a deixar de fumar.

5 Antes de iniciar qualquer programa de **Actividade Física Regular, consulte o seu Médico: ele é o conselheiro ideal para o ajudar a escolher a modalidade mais adequada para si.**



6

Para que a actividade física seja benéfica em termos de prevenção das doenças cardiovasculares, ela deve ser regular e progressiva.

A prática diária da marcha em passo acelerado é um excelente programa de actividade física.



7

Os Programas de actividade física devem iniciar-se na infância, para se obterem os melhores resultados. Actualmente as crianças estão cada vez mais sedentárias, com todos os

inconvenientes daí decorrentes.

No entanto ...**nunca é tarde para começar !**

8

O facto de ter praticado actividade física intensa na sua juventude, não lhe concede uma protecção contra as doenças cardiovasculares, se deixar de realizar actividade física e/ou estiver sujeito a outros factores de risco. Ter sido praticante não é uma vacina !

9

A **Actividade Física Regular** vai aumentar a sua esperança de vida, mas mais importante, **vai melhorar a sua Qualidade de Vida !**

10

A sensibilização da população para a importância da actividade física na prevenção de diversas doenças deverá ser iniciada muito cedo na escola. Não se demita do seu papel como pai, mãe ou educador incentivando a prática por aqueles que o rodeiam. Se já pratica convença outros a praticar.

