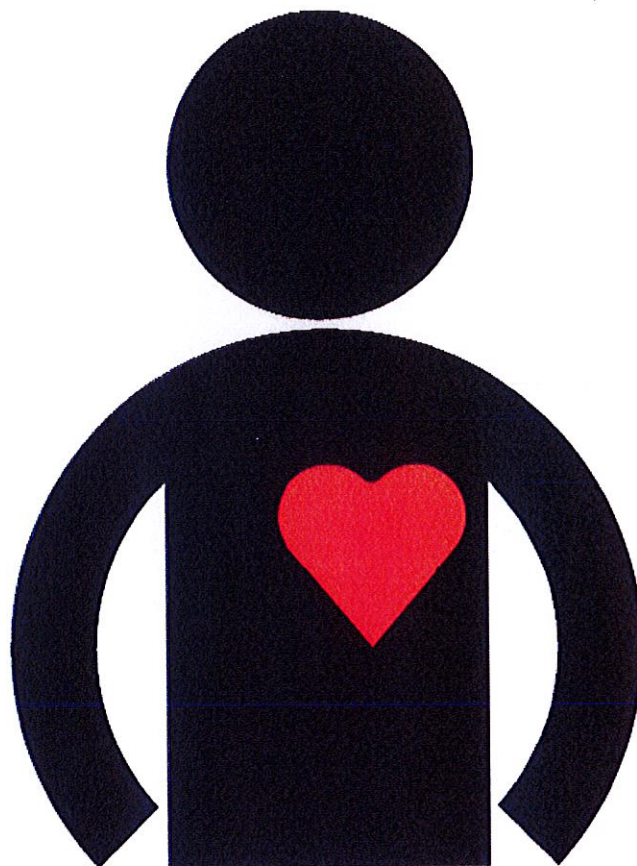


**RELATÓRIO DE ATIVIDADES  
E CONTAS DE 2017**



**FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA**

Lisboa, 28 de março de 2018

## Índice

A FUNDAÇÃO .....	3
1. MENSAGEM DO PRESIDENTE.....	3
2. OS ÓRGÃOS SOCIAIS .....	5
3. DELEGAÇÕES REGIONAIS .....	5
RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2017 .....	7
1. AÇÕES PARA A POPULAÇÃO EM GERAL .....	7
1.1. AÇÕES DE DIVULGAÇÃO .....	7
1.2. MÊS DE MAIO – MÊS DO CORAÇÃO .....	9
1.3. DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO .....	10
1.4. CLUBE REI CORAÇÃO .....	11
1.5. DIAS COMEMORATIVOS .....	11
1.6. PROJETO SALVA-VIDAS .....	12
1.7. OUTROS PROGRAMAS .....	12
2. PROGRAMAS PARA JOVENS.....	14
3. PROFISSIONAIS DE SAÚDE .....	14
4. PROGRAMAS PARA EMPRESAS.....	15
5. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....	16
6. RELAÇÕES INSTUCIONAIS .....	16
a) Relações Nacionais .....	16
b) Relações Internacionais.....	17
7. RELATÓRIO DE GESTÃO .....	17
7.1. ENQUADRAMENTO ECONÓMICO.....	17
7.2. ANÁLISE DA SITUAÇÃO ECONÓMICA E FINANCEIRA .....	17
7.3. PROVEITOS E GANHOS.....	18
7.4. CUSTOS E PERDAS.....	18
7.5. RESULTADOS POR DELEGAÇÕES.....	19
7.6. INVESTIMENTO .....	20
7.7. PROPOSTA DE APLICAÇÃO DE RESULTADOS .....	20
8. NOTAS FINAIS .....	20



## A FUNDAÇÃO

### 1. MENSAGEM DO PRESIDENTE

O Conselho de Administração da Fundação Portuguesa de Cardiologia vem apresentar o Relatório de Atividades respeitante ao seu exercício durante 2017, o qual terminou em dezembro último.

No que se refere ao conjunto das atividades desenvolvidas no ano transato, teve este Conselho de Administração sempre presente os objetivos estatutários da Fundação.

Temos tido como objetivos principais: sensibilizar a população portuguesa para os elevados custos quer em sofrimento humano, quer financeiros, causados pelas doenças cardiovasculares; consciencializar também para o facto de estas doenças poderem ser prevenidas, através de medidas relativamente simples; informar sobre os enormes progressos tecnológicos ocorridos, tanto na prevenção, como no tratamento das doenças cardiovasculares.

Ao longo do último ano, foram intensificadas ações destinadas a informar a população sobre medidas tendentes a controlar os mais importantes fatores de risco conhecidos, que condicionam o aparecimento das doenças cardiovasculares, tais como a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, o tabagismo, a diabetes, o stress psicossocial e o sedentarismo.

Procurou o Conselho de Administração desenvolver as atividades da Fundação, em todo o território nacional, incluindo as Regiões Autónomas, com o objetivo de chegar à maioria da população.

Foi preocupação do Conselho de Administração, não só colaborar no maior número possível de iniciativas, promovidas por outras Instituições, na área da prevenção das doenças cardiovasculares, mas também estar presente, em diversas atividades, procurando obter o máximo de sinergias.

Saliente-se o número de Instituições ligadas, direta ou indiretamente, à saúde, que colaboraram com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, na concretização de diversas atividades em prol da saúde cardiovascular. Nota particular diz respeito ao estreitamento das relações com a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, de que tem resultado uma articulação de esforços, no sentido de desenvolver várias ações na área da promoção da saúde cardiovascular.

Registe-se o crescente número de entidades que, através da conjugação de esforços com a Fundação, vem possibilitando efetuar múltiplas atividades de prevenção das doenças cardiovasculares. Fez-se um esforço no sentido de apetrechar a Fundação com documentação adequada e suficiente, quer em papel quer disponível no site, a fim de poder responder às diversas solicitações, que crescentemente, lhe são dirigidas.

No que respeita às atividades promovidas anualmente, tem o Conselho de Administração procurado, não só manter todas aquelas que vão tendo grande aceitação junto da Comunidade, e que poderão trazer resultados muito positivos para a saúde cardiovascular, mas também criar novas ações que aumentem a percentagem da população que adota estilos de vida saudáveis.

Neste sentido, tem sido muito importante o trabalho que as nossas Delegações Regionais estão a desenvolver nas suas regiões, quer na concretização do plano nacional, quer com iniciativas próprias, embora sem prejuízo da orientação geral da Fundação. Também os diversos Núcleos Regionais estão a desenvolver um conjunto de atividades em prol da saúde das suas populações, tanto no continente como nas regiões autónomas, não obstante a reconhecida carência de estruturas administrativas.

O Conselho de Administração continua a procurar, cada vez mais, desenvolver projetos que privilegiem a realização de ações ao longo do ano, com objetivos e estratégias bem definidas, e com financiamento próprio.

Na medida em que a concretização dos objetivos da Fundação só será possível se dispusermos de recursos humanos em qualidade e em número suficiente, o Conselho de Administração tem procurado adequar o número de colaboradores administrativos e de assessores científicos às nossas necessidades.

Como é necessário haver recursos materiais, que suportem todas as despesas inerentes às diversas atividades da Fundação, o Conselho de Administração levou a efeito diversas ações, cujo principal objetivo foi a angariação de fundos.

No entanto, é com preocupação, que o Conselho de Administração constata, que nas estatísticas sobre saúde, as doenças cardiovasculares continuam a constituir a principal causa de morte, nomeadamente prematura, em Portugal. Esta situação acarreta responsabilidade acrescida aos responsáveis da Fundação, pois demonstra que é necessário intensificar o seu trabalho e desenvolver novos projetos, no intuito de se obterem significativos resultados positivos.

A todas as individualidades e Instituições que, com o seu apoio, permitiram um Programa de Atividades diversificado e intenso, durante o ano de 2016, a Fundação expressa o seu agradecimento.

Ainda, uma nota à colaboração de diversas Instituições governamentais, nomeadamente ao Ministério da Saúde, o que significa o reconhecimento do trabalho que esta Instituição vem desenvolvendo em prol da saúde dos portugueses, e que constitui um estímulo para todos os seus membros.

Lisboa, 28 de março de 2018

## 2. OS ÓRGÃOS SOCIAIS

### Conselho de Administração

Presidente: Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta.

Vice – Presidente Médico: Prof. Doutor Jacinto Gonçalves.

Vice – Presidente Não Médico: Dr. Jorge Moura-Neves Fernandes

Vogais Médicos: Dr. Carlos Catarino; Dr. Nuno Lousada; Dr. Pedro Marques da Silva; Dra. Teresa Gomes Mota.

Vogais Não Médicos: Dr. Alberto da Ponte; Dr. António Casanova; Dr. António Papão; Dr. Luís Mesquita Dias.

Presidentes das Delegações: Dr. António Almada Cardoso; Prof. Doutor João Lopes Gomes;

Prof. Doutor José Coucello; Prof. Doutor Polybio Serra e Silva.

### Conselho Geral

Presidente: Dr. José Maria Gonçalves Pereira

Vice – Presidente: Dr. Carlos Rabaçal

Secretário: Dr. Cristóvão Martinho Grilo.

### Conselho Científico

Presidente: Prof. Doutor Polybio Serra e Silva.

Vice – Presidente: Prof. Doutor João Lopes Gomes

### Comissão Revisora de Contas

Presidente: Dr. José Marques Ferreira.

Vogais: Sr. Fernão Evaristo Gomes Machado; Dr. Luís Rocha

## 3. DELEGAÇÕES REGIONAIS

### Delegação Algarve

Início de atividade: 18 de outubro de 2013.

Presidente: Prof. Doutor José Coucello.

### Delegação Centro

Início de atividade: 27 de Abril de 2000.

Presidente: Prof. Doutor Polybio Serra e Silva.

### Delegação Madeira

Início de atividade: 29 de abril de 1986.

Presidente: Dr. António Almada Cardoso.

### Delegação Norte

Início de atividade: 18 de maio de 1992.

Presidente: Prof. Doutor João Lopes Gomes



## RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2017

### 1. AÇÕES PARA A POPULAÇÃO EM GERAL

A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma instituição de solidariedade social, de âmbito nacional, que tem por objeto colaborar por todas as formas na promoção da saúde e na prevenção das doenças cardiovasculares, que constituem a principal causa de morte da população portuguesa.

De entre as causas específicas de morte, destacam-se os acidentes vasculares cerebrais (AVC) com 12.253 óbitos e o enfarte do miocárdio, com 6.876 óbitos, em 2013. A estes números impressionantes soma-se número similar de indivíduos atingidos por estas doenças, mas sobrevivendo muitos deles gravemente diminuídos.

À luz dos conhecimentos científicos atuais, sabe-se que tanto os acidentes vasculares cerebrais, como os enfartes do miocárdio são em grande medida evitáveis. Para isso é necessária a adoção de estilos de vida adequados e o controlo dos fatores de risco conhecidos mais importantes que condicionam o aparecimento das doenças cardiovasculares, tais como hipertensão arterial, hipercolesterolemia, tabagismo, diabetes e inatividade física.

Neste âmbito, a Fundação tem levado a efeito diversas ações, quer de informação no intuito de fazer chegar a sua mensagem ao público, quer de formação para os mais diversos setores da população.

#### 1.1. AÇÕES DE DIVULGAÇÃO

Ao longo de 2017, foram desenvolvidas muitas iniciativas no sentido de divulgar junto dos diversos setores da população, conhecimentos sobre prevenção das doenças cardiovasculares e promoção da saúde.

##### a) Material Didático

Como é fundamental estar disponível diversa informação sobre a problemática das doenças cardiovasculares, ao longo do ano foi produzido diverso material didático, quer em suporte de papel, quer em suporte informático. No que respeita à sua distribuição, uma parte significativa é entregue no âmbito das iniciativas que realizamos durante o ano, sendo outra parte enviada em resposta às inúmeras solicitações que nos são dirigidas, provenientes das mais diversas entidades, nomeadamente estabelecimentos de ensino, unidades de saúde, Câmara Municipais e Juntas de Freguesia, associações culturais e profissionais, etc.

Entre os vários títulos editados em 2017, de destacar as publicações da autoria das nutricionistas Elsa Feliciano e Joana Ferreira sobre "Alimentação na Insuficiência Cardíaca" e "Rotulagem" e os folhetos produzidos no âmbito das campanhas do Mês do Coração "Não Importa se não nasceste para o desporto desde que o faças com o coração" e do Dia Mundial do Coração "Partilha a tua energia". Foi ainda editada a brochura "Quer saber alguma coisa sobre Aterosclerose?" da autoria do Dr, Pedro Marques da Silva.

##### b) Internet

A nossa página na internet ([www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)), é um importante meio de informar a população sobre a problemática das doenças cardiovasculares, nomeadamente sobre prevenção, estatísticas, receitas saudáveis, calendário das nossas formações e outras atividades, etc. Em 2017, tivemos 437 719 páginas visualizadas no nosso site, tendo os utilizadores despendido, em média, 2 minutos e 30



segundos em cada visita. O facebook ([www.facebook.com/FPCardiologia.pt](http://www.facebook.com/FPCardiologia.pt)) foi outro importante meio de divulgação das nossas mensagens, registando a 31 de dezembro 91.542 seguidores.

#### c) Sessões de Educação para a Saúde

Para concretizar um dos seus principais objetivos, ou seja, educar o público através da divulgação dos conhecimentos sobre prevenção da doença cardiovascular, a Fundação levou a efeito as mais diversas sessões de educação para a saúde, como seja conferência, palestras, sessões de esclarecimento workshops, etc.

Entre os muitos locais onde decorreram intervenções de especialistas da Fundação, podemos citar as sessões realizadas: em Coimbra, na Universidade Sénior com a palestra “Amor, Paixão e Coração e no Pavilhão de Portugal, na Conversa “Musicalidade do Coração”; Espinho, no CACE; Figueira da Foz, na Casa do Sal, nas “Conversas à volta da Salicórnia”; Gondomar, no Multiusos; Lagos, na tertúlia “Conversar sobre Doenças cardiovasculares”; Lisboa, na Junta de Freguesia de Alcântara, Loja FNAC no Chiado e no Núcleo de Árbitros de Futebol de Lisboa; Penacova, na Biblioteca Municipal com a palestra “A Arte de Envelhecer”; Perafita, no Centro Social Padre Ângelo Ferreira Pinto; São Pedro do Sul, nas Termas com a palestra “Alimentação saudável”; Vila Nova de Monsarros, no Centro de Dia, com a palestra “A Arte de Envelhecer”;

#### d) Rastreios Cardiovasculares

A realização de rastreios cardiovasculares é outra das formas da Fundação Portuguesa de Cardiologia sensibilizar a população a controlar os fatores de risco mais importantes que contribuem para o aparecimento das doenças cardiovasculares, tais como a hipertensão arterial, hipercolesterolemia, tabagismo, diabetes sedentarismo, inatividade física.

Paralelamente às campanhas integradas no nosso Plano de Atividades, recebemos ao longo do ano, muitos pedidos para a realização de ações de rastreio dirigidas a diferentes comunidades. Assim, em 2017, entre os muitos locais onde a Fundação realizou rastreios dirigidos à população, podemos citar os realizados: em Coimbra, na Associação Integrar; Gondomar, na Feira Municipal de São Cosme; Lisboa, na Feira Internacional de Lisboa, Largo da Graça, Mercado 31 de Janeiro, Mercado de Alvalade, Parque de Jogos 1 de Maio, Restauradores; Espinho, no CACE; Porto, na Igreja Paroquial de Cedofeita e na Junta de Freguesia do Bolfim; Póvoa de Lanhoso, na Feira Municipal; Santa Marta de Penaguião; Vila Punhe, no Centro Social e Paroquial. Ainda de citar a ação realizada no Porto, no Mar Shopping a 3 e 4 de junho, no âmbito da Mercedes Benz Roadshow, que incluiu HTA E Eletrocardiograma.

#### e) Comunicação Social

A comunicação social tem um papel fundamental na difusão das mensagens que procuramos fazer chegar à população, quer pelo número elevado de pessoas que atinge, quer pela capacidade de poder influenciar comportamentos. Neste sentido, foram muitas as intervenções nos mais diversos meios.

Na televisão, a Fundação Portuguesa de Cardiologia esteve representada em diversos programas, quer no âmbito da nossa atividade anual, quer a propósito das nossas campanhas, muito particularmente do Mês de Maio - Mês do Coração e do Dia Mundial do Coração. Assim, estivemos presentes em diversos canais televisivos, como seja: RTP 1; RTP 2; RTP Madeira; SIC; SIC Mulher; SIC Notícias; TVI; TVI 24; TVI Ficção; CMTV. A rádio constituiu também um importante meio de divulgação das nossas mensagens, quer na difusão dos spots alusivos às nossas campanhas, como foi exemplo no Mês de Maio – Mês do Coração, o Dia Mundial do Coração ou no âmbito do Dia Internacional da Mulher, quer pela presença em estúdio de especialistas da Fundação. No que respeita a jornais e revistas, de destacar também a

parceria com o Jornal Correio da Manhã, que tem proporcionado a publicação semanal de um artigo na edição do jornal de sábado.

## 1.2. MÊS DE MAIO – MÊS DO CORAÇÃO

Em 2017 a Fundação Portuguesa de Cardiologia dedicou o Mês de Maio - Mês do Coração à sensibilização da população para a prática de exercício físico, tendo decorrido sob o lema “Não importa se não nasceste para o desporto desde que o faças com o coração”

E para que os objetivos do Mês do Coração fossem atingidos foi desenvolvida uma campanha de imagem para os diferentes meios de divulgação, nomeadamente: spot para rádio; material didático; cartazes para afixar em estabelecimentos de ensino, unidades de saúde, transportes públicos ou locais de afluxo populacional; mupis; anúncios de imprensa; banners; etc. Paralelamente, a Fundação procurou sensibilizar os responsáveis de programas de televisão e de rádio para que a temática da campanha fizesse parte dos respetivos conteúdos.

O filme foi difundido nos canais de televisão RTP 1; RTP 2; RTP 3; SIC Generalista; SIC Notícias SIC Mulher; TVI; TVI 24; TVI Ficção; Sporting TV. A internet também foi um importante meio de divulgação da campanha, particularmente através da difusão do filme, como foram exemplo as redes sociais de diversas Instituições e empresas dos mais variados setores de atividade. Na rádio, o spot da campanha foi difundido em diversas estações da Rádio Comercial e M80, assim como em espaços com grande afluxo populacional como sejam centros comerciais.

O cartaz da campanha foi publicado em diversos órgãos da comunicação social, quer na edição em papel como online, tendo conseguido uma cobertura muito alargada, pois abrangeu a imprensa generalista, nomeadamente: SIC Notícias Online; TVI 24 Online; Porto Canal; TSF Online; Rádio Comercial; Semanário Expresso; Diário de Notícias Online; Jornal de Notícias; Correio da Manhã Online; revistas Sábado e Lux; imprensa de saúde Raio X Online, Vital Health; Jornal Médico, News Farma, Saúde Online, Atlas da Saúde, Viver Saudável Online. Este cartaz da campanha foi ainda afixado em locais de grande visibilidade, como seja em unidades de saúde, associações desportivas e recreativas, transportes públicos, empresas

Como é já tradicional, a campanha e o programa de atividades foram apresentados durante a Sessão Solene de Abertura do Mês do Coração, que teve lugar em Lisboa, no Palácio Foz, onde foram apresentados os resultados dum estudo realizado pela GFK Métris sobre a prática de atividade física.

Foram muitas e diversas as iniciativas realizadas para assinalar o Mês do Coração. Em Lisboa, no Jardim da Estrela, realizou-se o Festival do Coração onde foi possível avaliar diversos parâmetros que podem influenciar o aparecimento das doenças cardiovasculares ter aconselhamento nutricional e participar em atividades físicas. De referir ainda o 3º Torneio do Coração em Padel, que teve lugar em Lisboa, no Clube Padel Campo Grande, o Torneio de Golfe realizado no Hotel Aldeia dos Capuchos e o Torneio de Futebol, que tiveram como objetivo promover a prática regular de atividade física como forma de combate ao sedentarismo e, paralelamente, uma componente solidária, pois parte dos fundos angariados com as inscrições, reverteram para a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Participámos em sessões de educação para a saúde, quer em locais de acesso público, quer em associações e empresas, sendo de referir a sessão sobre a temática da campanha dirigida à população e o simpósio para profissionais de saúde “O Coração no Desporto”, que decorreu em Lisboa, no Centro Ismaili. Foram também diversas as ações de rastreio levadas a efeito durante este mês, podendo citar como exemplo as ações dirigidas aos utentes do Santander Totta nas agências do Barreiro, Coimbra, Cova da Piedade, Faro, Fátima, Laranjeiro, Leiria, ou a ação no Estádio da Luz, no âmbito da última

Jornada da Liga NOS. Durante este mês a Fundação realizou o seu habitual Peditório Nacional, campanha de angariação dos fundos necessários à prossecução da nossa atividade.

Como é já habitual, também as Delegações Regionais, assim como os Núcleos Regionais, intensificaram as suas atividades durante o Mês do Coração, não só iniciativas próprias, mas também em resposta às muitas parcerias que neste período do ano são propostas.

A Delegação Norte assinalou a abertura do Mês do Coração com uma sessão na Câmara Municipal de Gondomar e em parceria com a Associação Penaguião em Movimento organizou a Caminhada do Coração. Ao longo do mês participou em diversas sessões e debates, tendo realizado diversas ações de rastreio, nomeadamente em Vila Punhe, Gondomar, Póvoa de Lanhoso e Porto

As empresas também integraram o nosso programa das comemorações do Mês do Coração, tendo sido realizado em diferentes entidades o programa “Dia do Coração”, projeto que tem como objetivo alertar os funcionários de empresas de vários setores de atividade para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis.

### 1.3. DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Por iniciativa da World Heart Federation, no dia 29 de setembro, é assinalado o Dia Mundial do Coração. A Fundação Portuguesa de Cardiologia como membro da Federação Mundial do Coração, tem a incumbência de dinamizar as atividades do Dia Mundial do Coração em Portugal. Em 2017, sob o lema “Partilha a tua energia”, a campanha pretendeu transmitir que comer e beber de uma forma saudável dá ao coração a energia que é necessária para viver uma vida plena.

Com base no material da World Heart Federation, elaborou-se a campanha de imagem para os diferentes meios de divulgação, nomeadamente cartaz, banner e spot de rádio, tendo sido distribuídos 20.000 dípticos didáticos alusivos à temática da campanha.

Para assinalar esta data, e como é já tradicional, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, em parceria com o Instituto Português do Desporto e Juventude, a Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral da Educação, Federação de Ginástica de Portugal, Fundação Inatel, Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto, incentivou as Câmaras Municipais a realizarem atividades físicas e desportivas para pessoas de todas as idades, terminando com a formação de um “Coração Humano”. Este ano aderiram 64 Câmaras, do Continente, Região Autónoma dos Açores e Região Autónoma da Madeira.

A campanha e o programa das iniciativas foram apresentados numa sessão no Museu Nacional do Desporto, que contou com a participação dos Presidentes do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Fundação Portuguesa de Cardiologia, respetivamente Dr. Augusto Baganha e Prof. Manuel Carrageta e do Vice-Presidente da Câmara Municipal da Figueira da Foz, município designado em 2017 como palco das comemorações. Nesta sessão estiveram ainda presentes o judoca Nuno Delgado, a atleta Ercília Machado e a atriz Cláudia Vieira

Do vasto conjunto de iniciativas que aconteceram um pouco por todo o território, de destacar as atividades que tiveram lugar no Palco das comemorações, na Praça Norte da Figueira da Foz, que incluíram aulas de modalidades de Fitness, aulas de yoga, terminado com uma caminhada. Em Lisboa, na FNAC do Chiado, e sob o mote “Partilha a tua energia”, teve lugar uma sessão de esclarecimento, moderada pelo apresentador Júlio Isidro, que contou com a presença do Prof. Doutor Manuel Carrageta, Prof. Doutor Paulo Rocha, Fisiologista do Exercício e de Ercília Machado, atleta de alta competição de Atletismo.

Em Coimbra, no Choupal, a Delegação Centro realizou um intenso programa de atividades, com uma Mega aula de aeróbica, caminhada, caminhada, yoga, rastreios, ténis, e outras. A Delegação Norte assinalou esta data em Vila Real com diversas iniciativas, nomeadamente rastreios, formação dum “Coração Humana Infantil” um painel sobre alimentação e o lançamento de um selo e do Postal comemorativo do Dia Mundial do Coração.

Este ano, as empresas foram também convidadas a participar nesta jornada de promoção da saúde cardiovascular, mobilizando os seus funcionários e colaboradores a formar um “Coração Humano”.

Como é habitual em todas as campanhas, a Fundação procurou sensibilizar os responsáveis de programas de televisão e de rádio, para que a temática do Dia Mundial do Coração fizesse parte dos conteúdos. De destacar a Rádio Sim, que durante uma semana, difundiu uma rubrica dedicada à temática. Os jornais também deram grande cobertura às comemorações, tendo o Dia Mundial do Coração sido notícia em diversos órgãos de comunicação social: na SIC Notícias; no “Jornal das Dez”; SIC, no “Fama Show”; TVI no “Diário da Manhã; na Rádio Comercial; Antena 1; M80; Jornal de Notícias: Jornal Económico; Destak; País Positivo; revistas Ana e Nova Gente

#### 1.4. CLUBE REI CORAÇÃO

Desde novembro de 1997, a Fundação Portuguesa de Cardiologia tem vindo a realizar, um projeto com o objetivo de apoiar todas as pessoas que já tiveram ou têm problemas do foro cardiovascular. Neste projeto, denominado “Clube Rei Coração”, podem-se inscrever todos os doentes cardíacos, assim como familiares ou voluntários que tenham a seu cargo pessoas a quem foi diagnosticado aquele problema, e ainda todos os que se interessem por esta temática.

Entre as diversas iniciativas, de salientar as comemorações do Dia do Doente Coronário, 14 de fevereiro data instituída por iniciativa do Clube Rei Coração. E para assinalar esta data, o Clube Rei Coração organizou um Encontro de Doentes Cardíacos dedicado aos sobreviventes de enfarte agudo do miocárdio, tendo como principal objetivo a partilha de histórias na primeira pessoa.

Em Lisboa, a sessão realizou-se no El Corte Inglés e foi moderada pelo Dr. Luís Negrão, assessor médico da Fundação e pelo Dr. Carlos Catarino, cardiologista e coordenador do Clube Rei Coração. A Delegação Centro também assinalou esta data com o Encontro do Doente Coronário – “Alimentação com Coração”, que teve lugar no Café Santa Cruz, onde foi possível ouvir os testemunhos de sobreviventes de um enfarte agudo do miocárdio. A Delegação Norte realizou em Vila Real rastreios cardiovasculares junto da população e um debate com a Prof.ª Rosa Maria Santos dedicado á temática do coração e do Dia dos Namorados “Comer com Paixão – Alimentação Afrodisíaca” no Salão Nobre da Câmara Municipal de Vila Real.

#### 1.5. DIAS COMEMORATIVOS

Ao longo do ano, existem determinadas efemérides relacionadas com a saúde, quer dias nacionais quer internacionais, que a Fundação aproveita para alertar os órgãos de comunicação social e a população em geral, para a problemática das doenças cardiovasculares. E nas datas em que o âmbito das comemorações permita promover a saúde cardiovascular, a Fundação desenvolveu iniciativas específicas.

Assim, no Dia Internacional da Mulher, dia 8 de março, a Fundação alertou a população, particularmente a população feminina, que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre as mulheres. Esta sensibilização passou pela difusão na Rádio Renascença de diversos testemunhos por parte de figuras femininas com destaque na sociedade portuguesa, das medidas que adotam na sua rotina diária em prol de um estilo de vida saudável. Em Coimbra, no Pavilhão de Portugal, a Delegação Centro participou no debate “O papel da Mulher na sociedade atual”

O Dia Mundial da Saúde, dia 7 de abril, foi assinalado pela Delegação Norte com um conjunto de iniciativas que tiveram lugar no Multiusos de Gondomar. No período da manhã realizou-se um Peddy Paper da Saúde dirigido a crianças do 1º Ciclo do ensino básico, e no período da tarde, para um público adulto, teve lugar uma conversa sobre “A importância da alimentação saudável e da hidratação na 3ª Idade”, um showcooking de gelatinas com o Chefe Hernâni Ermida com degustação e entrega de receitas de gelatinas e águas aromatizadas e o jogo didático “Quem quer ser milionário da alimentação saudável”.

Para assinalar o Dia Europeu da Insuficiência Cardíaca, a Fundação Portuguesa de Cardiologia em parceria com o ACP, realizou em Lisboa um encontro/passeio de carros antigos, entre Alcântara e a Feira Internacional de Lisboa, local da exposição de carros e onde a Fundação realizou uma ação de rastreio. No Dia Mundial da Diabetes, a Delegação Centro, assinalou o dia Mundial da Diabetes com um rastreio, uma caminhada e uma palestra sobre Alimentação saudável no Mercado do Calhabé e no âmbito do Dia Mundial do Pão, 11 de outubro, e do Dia Mundial das Massas, a Delegação Norte aproveitou a oportunidade para, através de duas entrevistas na SIC Mulher e na SIC Notícias, promover a adoção hábitos alimentares saudáveis.

#### 1.6. PROJETO SALVA-VIDAS

O projeto Salva-Vidas resulta duma parceria entre a Fundação, o Grupo Auchan e a Senilife e traduz-se na venda de umas pulseiras nos Hipermercados Jumbo, a dois euros a unidade, sendo que por cada mil e quinhentas pulseiras vendidas na mesma loja, será oferecido, a uma entidade, identificada desde o início das vendas, um Kit Salva-vidas composto por: Formação de SBV-DAE acreditada para 6 formandos / 6 horas; Desfibrilhador Automático Externo; Licenciamento do PNDAE – Programa de Desfibrilhação junto do INEM; Formação de Primeiros Socorros para 12 formandos / 8 horas; mala de primeiros socorros. Por cada volume de vendas de três mil euros, a Fundação receberá quinhentos euros para o desenvolvimento das suas atividades.

Ao longo de 2017, o projeto “Salva-vidas” foi lançado nas seguintes lojas: a 30 de março, na loja das Amoreiras (Lisboa) a favor da Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho; a 28 de abril na loja dos Olivais (Coimbra) a favor dos Olivais Futebol Clube; a 01 de junho na loja de Cascais a favor da Escola Ibn Mucana (Alcabideche); a 09 de junho na loja de Sintra a favor do Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro; a 9 de junho na loja de Vila Real a favor da Universidade de Trás os Montes e Alto Douro (UTAD); a 28 de junho na loja de Setúbal a favor do Agrupamento Sebastião da Gama; a 30 de junho na loja de Alverca a favor da Escola Secundária Gago Coutinho; a 13 de julho na loja de Almada a favor da Escola Secundária Emídio Navarro; a 15 de julho na loja de Lagoa a favor da Associação Cultural e Desportiva de Che Lagoense; a 15 de julho: Loja de Portimão a favor do CAI - Centro de Apoio a Idosos; a 20 de julho na loja de Torres Vedras a favor da APECI, Associação Para a Promoção de Crianças Inadaptadas de Torres Vedras; a 27 de julho na loja de Alfragide a favor da Cercioeiras; a 10 de agosto na loja de Viseu a favor da Fundação Mariana Seixas; a 22 de agosto na loja de Castelo Branco a favor da Santa Casa da Misericórdia, a 08 de outubro na loja da Figueira da Foz a favor do Agrupamento de Escolas Figueira Norte; a 04 de novembro na loja de Vila Nova de Famalicão a favor do Agrupamento de Escolas D. Sancho I; a 13 de novembro na loja de Santo Tirso a favor do Ginásio Clube de Santo Tirso.

#### 1.7. OUTROS PROGRAMAS

Entre os muitos programas que a Fundação realizou ao longo do ano, pelas suas características, gostávamos de destacar alguns em particular.

a) Promoção de Alimentação Saudável

A Dieta Mediterrânica é hoje considerada o modelo alimentar mais saudável do mundo e Portugal, país mediterrânico por natureza, acompanha o renovado interesse que suscita, tanto do ponto de vista científico, como do ponto de vista cultural, interesse esse transversal a grande número de países.

Ao longo do ano foram realizadas diversas iniciativas, com o objetivo de promover a dieta mediterrânica sendo de destacar a participação da Delegação do Algarve na IVª Feira da Dieta Mediterrânica, que decorreu em Tavira, de 7 a 10 de setembro. Foram também realizadas muitas palestras e conferências, quer dirigidas à população, quer em empresas, sobre o valor da Dieta Mediterrânica e da importância da adoção duma alimentação saudável.

b) Promoção de Atividade Física

Os portugueses são o povo da União Europeia que se destaca em todos os inquéritos por ser aquele que menos atividade física pratica, talvez porque ainda não assumiu a forte relação que existe entre o exercício, a saúde e o bem-estar. Por isso, a Fundação Portuguesa de Cardiologia recomenda a todos os cidadãos a prática de atividade física. Neste sentido, a Fundação desenvolveu iniciativas específicas de promoção de atividade física, entre os quais gostaríamos de destacar algumas realizadas ao longo do ano.

c) 2ª edição do Projecto “Coimbra Unida pelo Coração”

Teve lugar no passado dia 20 de Maio, a 2ª edição do Projecto “Coimbra Unida pelo Coração”. Este Projecto conta com diversos locais de Rastreio na Cidade de Coimbra, auscultando hábitos de vida dos Conimbricenses tais como: – Alimentação, consumos de álcool, tabagismo e stress. São feitos Rastreios aos factores de risco das DCV e determinação do Risco de Doença Cardiovascular. Feitos exames de diagnóstico como ecocardiograma, ECG, ecodoppler, rigidez arterial. À população aderente é oferecida uma pulseira de identificação que permite deslocar-se entre os “pontos” de Rastreio, em autocarro destacado para o efeito. Há ainda uma palestra sobre alimentação e uma mega aula de ginástica. Todos os dados recolhidos são estudados posteriormente (autorizado pela protecção de dados) e os casos de risco encaminhados e seguidos pelo respectivo Centro de Saúde. A DC é Coordenadora deste Projecto em parceria com a CMC, Recursos Humanos dos Cuidados Primários e Secundários e reúne diversos parceiros.

d) Outros Programas

O PIAF, Programa de Iniciação à Atividade Física, que decorre em Coimbra, sob a responsabilidade da Delegação Centro, existe uma equipa multidisciplinar, constituída por especialistas das áreas de medicina geral e familiar, cardiologia, nutrição, atividade física, reabilitação e enfermagem, continuou a sua atividade em 2017.

Com o objetivo de criar o hábito da prática desportiva com uma regularidade semanal, a Delegação Centro iniciou no domingo, dia 5 de junho, o programa MeXT. Assim, o Parque Verde foi aos domingos, pelas 10:00h, o ponto de encontro para as atividades físicas, como caminhadas e as mais variadas modalidades. Ainda na Região Centro, no Município de Cantanhede, o Núcleo local continuou a organizar as habituais caminhadas mensais.

À semelhança dos anos anteriores, no período de verão, nomeadamente nos meses de julho e agosto, a Delegação Madeira da Fundação Portuguesa de Cardiologia, em parceria com a Frente Mar, empresa pública da Câmara Municipal do Funchal, desenvolveu rastreios e ações de sensibilização e informação aos utilizadores dos complexos balneares do Concelho do Funchal.

## 2. PROGRAMAS PARA JOVENS

Entre os objetivos específicos da Fundação Portuguesa de Cardiologia, está a divulgação junto do público jovem dos conhecimentos sobre prevenção das doenças cardiovasculares e a promoção da saúde através da adoção de estilos de vida saudáveis.

Neste sentido, a Fundação tem disponível no seu site diverso material didático, havendo ainda a preocupação de editar material para responder, na medida do possível aos muitos pedidos de apoio de estabelecimentos de ensino. Foram também realizadas muitas sessões em todo o País, quer em estabelecimentos de ensino, quer em outros locais, dirigidas a jovens, nomeadamente: em Águeda na Escola Adolfo Portela; Lisboa, no Colégio Sá de Miranda; Vila Verde, na Escola Secundária; Porto, colégio Júlio Dinis

Dirigidas aos jovens foram muitas as iniciativas organizadas ao longo do ano, quer promovidas pela Sede, quer organizadas pelas Delegações, sendo de referir algumas iniciativas a título de exemplo. Como é habitual, a Fundação esteve presente nas comemorações do Dia Internacional da Juventude, que tiveram lugar no Centro Desportivo Nacional do Jamor e nas Olisipíadas, no Estádio Universitário de Lisboa e a Delegação Madeira associou-se uma vez mais à CRIMAR, na iniciativa "Street Football", que teve lugar de 23 a 25 de setembro, no Bairro da Nazaré.

A Delegação Norte, no âmbito do Dia Mundial da Saúde organizou um Peddy Paper da Saúde dirigido a crianças do 1º Ciclo do ensino básico, que constava de um Quiz do coração e da circulação sanguínea, uma sessão de storytelling (adaptação do livro "Era uma vez um coração") e um jogo didático sobre a circulação sanguínea e os fatores de risco cardiovasculares. A Delegação Norte realizou ainda na Universidade do Minho, no Campus de Azurém e Campus de Gualtar ação de rastreio incidindo na obesidade e HTA

Numa parceria entre a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, um aluno do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva estagiou na Fundação, no sentido do aluno obter formação em contexto de trabalho, que se traduziu num conjunto de atividades profissionais desenvolvidas sob coordenação e acompanhamento da escola, e que visou a aquisição ou o desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída do curso frequentado pelo aluno.

## 3. PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Entre os objetivos da Fundação Portuguesa de Cardiologia, está a educação profissional, promovendo e colaborando em ações conducentes à formação científica e ao aperfeiçoamento, particularmente na área da prevenção, dos profissionais de saúde.

No que respeita a reuniões científicas organizadas pela Fundação, a Delegação Norte levou a efeito de 9 a 11 de março, o IX "Encontro com a Família", no Auditório da Fundação Manuel António da Mota, no Porto e a Delegação Centro realizou em maio, na Escola Superior de Enfermagem do Centro, em Coimbra, as XVII Jornadas Científicas, sob o lema "Prevenir para Sorrir". Em maio, no Centro Ismaili em Lisboa, teve lugar a habitual reunião científica dedicada à temática do Mês do Coração, que este ano decorreu sob o tema "Coração e Desporto", e no mês de novembro, em Lisboa, realizou-se o 18º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia sob a temática "Novas perspetivas na prevenção cardiovascular".

Em novembro, no âmbito do Simpósio da Fundação, foi anunciada a instituição do "Prémio Fundação Eusébio da Silva Ferreira na Insuficiência Cardíaca", destinado a galardoar os dois melhores trabalhos, um na área de investigação Clínica no domínio da Insuficiência Cardíaca e outro na área de investigação de Morte Súbita no Desporto. Estes prémios resultam duma parceria entre a Fundação Portuguesa de

Cardiologia, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, e a Associação artEUSÉBIOheart, associação criada por familiares e amigos de com o objetivo de perpetuar a memória de um dos maiores futebolistas de todos os tempos. O prémio relativo à Insuficiência Cardíaca será da responsabilidade da Fundação e o prémio da Morte Súbita no Desporto da responsabilidade da Sociedade.

A Delegação Norte participou na reunião científica “Reabilitação Cardiovascular em Cuidados Continuados”, organizado pela Unidades de Cuidados Continuados de Bragança, com duas palestras, uma sobre “Prevenção da morte súbita e utilidade do SBV com DAE” e “Encaminhamento e apoio de doentes cardíacos” e esteve presente no lançamento do livro “Diabetes e a escola da Amizade”, decorrente do projeto de investigação apresentado e premiado nas comunicações livres dos Encontros Coração e Família, que decorreu na Biblioteca Municipal da Santa Maria da Feira a 16 de junho. Participou ainda na mesa redonda “Mulher e Saúde” na Fundação Cupertino de Miranda, no âmbito do Congresso Woman XXI – International Conference on Woman.

Para apoio à formação de jovens cardiologistas, a Delegação Norte atribuiu uma bolsa de formação em Arritmologia e Pacing e outra em Eletrofisiologia, Arritmologia e Pacing, e a 23 de outubro teve início o curso de formação em Reabilitação Cardíaca – fase 3 numa parceria com a Unidade de Reabilitação Cardíaca do CHP. A Delegação Centro realizou diversas **Ações de Formação** sobre “boas praticas” de técnicas de Rastreio aos factores de risco das DCV a alunos de diversas áreas da saúde.

d) Para a Fundação Portuguesa de Cardiologia é muito importante estar presente em reuniões da área da saúde, particularmente no âmbito da sua intervenção, pois constitui uma forma privilegiada de contactar com os profissionais de saúde e de lhes transmitir o apoio que poderão receber da Fundação, nomeadamente em material para a educação dos doentes cardíacos. Assim estivemos presentes nas seguintes reuniões: em Janeiro, nas XXX Jornadas de Cardiologia, HTA e Diabetes de Almada, em Sesimbra; em Abril, no Congresso Português de Cardiologia, em Vilamoura; em abril e nas Jornadas de Cardiologia do Sul, em Troia.

#### 4. PROGRAMAS PARA EMPRESAS

##### a) “Uma Escolha Saudável”

O programa “Uma Escolha Saudável”, consiste na atribuição de um selo, para colocar nos rótulos de produtos alimentares com maior equilíbrio nutricional, que desta forma sejam mais benéficos na prevenção cardiovascular.

Genericamente, as várias categorias de produtos alimentares devem conter teores controlados de gordura total e saturada, de sal, de fibra e de açúcar. Assim o consumidor ao ver o logótipo do programa “Uma Escolha Saudável” no rótulo dos alimentos que pretende adquirir pode de uma forma rápida e simples identificar a ou as escolhas mais adequadas por categoria de alimentos e assim praticar hábitos alimentares mais equilibrados.

##### b) “Dia do Coração na Empresa”

No intuito de alertar os funcionários de empresas de vários setores de atividade para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis, a Fundação Portuguesa de Cardiologia está a levar a efeito o programa “Dia do Coração na Empresa”.

No âmbito deste programa são realizadas diversas iniciativas, nomeadamente: ações de divulgação; rastreios cardiovasculares; ginástica laboral; distribuição de fruta; oferta de material didático; ações de formação; refeição pelo coração; e outras. Ao longo do ano, a Fundação realizou estes programas em empresas de diferentes setores de atividade, nomeadamente alimentar, banca, segurador, serviços e outros.



Entre os diversos programas concretizados em 2017, de destacar o que foi realizado junto dos funcionários e colaboradores da EDP, nas instalações de Lisboa (Sede), Porto, Coimbra, Braga e Santarém, que incluiu rastreios cardiovasculares, oferta de material didático, sessões de educação para a saúde, refeição saudável, entrevistas na EDP ON TV e edição de pequenos textos didáticos na intranet. Outros “Dias do Coração” foram realizados ao longo do ano, em empresas de vários ramos de atividade, nomeadamente: Auchan em Lisboa; Autoneum em Palmela; Bayer em Carnaxide; Brisa em Lisboa, Maia, Torres Novas; Central de Cervejas em Vialonga; Gelpixe em Loures; Hanon Systems em Palmela; LPM em Lisboa; Merck em Algés; MSD em Paço d’ Arcos; Printer em Mem-Martins; Sirmaf em Taveiro; Thaiunion – Peniche.

## 5. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Como é necessário haver recursos materiais que suportem todas as despesas inerentes às diversas atividades, a Fundação levou a efeito diversas ações, cujo principal objetivo foi a angariação de fundos.

A Liga de Amigos da Fundação Portuguesa de Cardiologia foi criada com o objetivo de apoiar a ação daquela Instituição, quer quanto aos meios humanos e material de trabalho, quer do ponto de vista financeiro.

Todos os anos, durante o Mês de Maio – Mês do Coração, a Fundação realiza o seu Peditório Nacional, campanha que é possível graças à solidariedade de centenas de voluntários que, de cofre ao pescoço e cheios de boa vontade, interpelam as pessoas, apelando à sua generosidade através de um donativo. Este contacto com a população é ainda aproveitado para se distribuir material didático. Ao longo do ano foram realizadas ações de Peditórios em centros comerciais, como foi em novembro em Lojas Pingo Doce.

A Consignação de 0,5% do imposto liquidado do IRS a favor da Fundação Portuguesa de Cardiologia, ao abrigo da Lei nº 16/2001 de 22 de junho, foi outra fonte que proporcionou alguns meios para que esta Instituição de Utilidade Pública possa prosseguir com as suas campanhas.

Durante o ano outras iniciativas são levadas a efeito, como seja o Jantar de Benemerência que a Delegação Norte realizou no âmbito do seu aniversário, no Casino Solverde em Espinho e que contou com a atuação do Coro Génesis.

## 6. RELAÇÕES INTERNACIONAIS

Na prossecução dos seus objetivos, é preocupação da Fundação apoiar-se no maior número possível de apoiantes e simpatizantes e manter uma estreita colaboração, não só com os profissionais de saúde, mas também com instituições de saúde e de assistência social, nacionais e estrangeiras e com os poderes públicos nacionais, autárquicos e com as ordens profissionais.

### a) Relações Nacionais

A nível das relações nacionais, com entidades públicas, particularmente na área da saúde e da educação, foram diversas as entidades com que a Fundação se articulou no sentido de desenvolver iniciativas em prol da saúde cardiovascular. Neste âmbito, foi muito importante a colaboração com a Direção Geral da Saúde, Direção Geral da Educação, Administrações Regionais de Saúde. Dada a sua proximidade com as populações, foram também muito importantes as parcerias com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia.

No setor privado, são aliados naturais da Fundação, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia assim como diversas ordens profissionais como a Ordem dos Médicos e a Ordem dos Nutricionistas, associações médicas, nomeadamente a Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública, Associação Portuguesa de

Medicina Geral e Familiar, Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, Sociedade Portuguesa de Aterosclerose.

De referir, que a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da Confederação Portuguesa do Tabagismo, da Plataforma contra a Obesidade, da Fileira do Pescado e parceira da Fundação Luso e associada do Centro Português de Fundações, tendo participado no XV Encontro Nacional das Fundações, que decorreu em Lisboa, na Fundação Champalimaud.

Muito importante foram ainda as parcerias estabelecidas com entidades que, apesar da sua atividade principal não ser a promoção da saúde, proporcionaram as condições necessárias ao desenvolvimento do nosso programa de atividades de prevenção das doenças cardiovasculares.

#### b) Relações Internacionais

No plano das Relações Internacionais, a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da European Heart Network, tendo participado no encontro anual desta rede europeia, que em 2017 teve lugar na Holanda, em Noordwijk, de 31 maio a 2 de junho. Somos também membros da World Heart Federation, participando nos respetivos programas, nomeadamente no Dia Mundial do Coração.