

22 de Abril | 11:00 | Palácio Foz | Lisboa

Sessão Solene de apresentação da Campanha de Promoção do Envelhecimento Activo

Fundação Portuguesa de Cardiologia Combate Mitos sobre o Envelhecimento no Mês de Maio “Mês do Coração”

Idosos fisicamente activos podem reduzir risco de AVC em 25%

Lisboa, 17 de abril de 2014 – Os homens e mulheres fisicamente ativos ao longo da vida têm, geralmente, uma redução em 25-30% no risco de AVC e morte. A atividade física favorece o controlo da pressão arterial e de outros fatores de risco para a doença cardiovascular, incluindo a diabetes e o excesso de peso. A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) apresenta no dia **22 de abril**, no Palácio Foz em Lisboa, uma Campanha para a promoção do Envelhecimento Activo, integrada na iniciativa anual “Maio Mês do Coração”.

Com esta nova campanha, a FPC pretende combater estereótipos associados ao “idoso”. Para promover a mudança de comportamentos, perceções e políticas, no sentido de estimular o envelhecimento activo saudável, a FPC dedica este ano as iniciativas do “Mês do Coração” a este tema. Ao eleger os mais velhos como alvo desta mensagem, a FPC pretende fomentar oportunidades para estimular a saúde e bem-estar geral da população e promover melhores atitudes futuras.

Para Maria João Quintela, da Fundação Portuguesa de Cardiologia, a relação com o envelhecimento é um tema na ordem do dia, pois, “apesar do aumento da esperança média de vida, a sociedade encara o envelhecimento como um processo negativo, em que se perdem capacidades, fazendo com que os idosos se sintam “velhos”. No entanto, é essencial prevenir a doença e mobilizar recursos e alterar perceções que nos ajudem a melhorar a qualidade de vida dos mais velhos.”

Para a mesma responsável, as estratégias de promoção do **envelhecimento activo** devem passar por comportamentos promotores da **saúde física** (alimentação, exercício...), mas também da integração social, que incluem a **participação** na sociedade e na família, prevenindo o isolamento, e estimulando as capacidades, a aposta no factor **segurança**, nomeadamente na prevenção de acidentes e quedas, na prevenção do mau trato e abandono e outras formas de discriminação e violência, que contribuem para uma má saúde geral e cardiovascular.

Para o Prof. Dr. Manuel Carrageta, Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, “esta iniciativa insere-se na nossa missão global de sensibilização para as doenças cardiovasculares. Pretendemos alertar os homens e mulheres para a necessidade de mudança dos seus comportamentos, mas também a sociedade em geral, alterando a forma como as pessoas idosas são percebidas - não vemos o envelhecimento como um processo negativo, em que se perdem capacidades, mas sim como um processo natural e uma oportunidade resultante dos avanços na sociedade. As pessoas mais velhas estão bem a tempo de cuidar do seu coração.”

Para mais informações contactar:

Weber Shandwick | D&E

Rui Silva | rui.silva@dne.pt

Telemóvel: (+351) 91 230 76 84

Telefone: (+351) 21 841 00 33

Nélia Silva | nelia.silva@dne.pt

Telemóvel: (+351) 91 986 46 78

Telefone: (+351) 21 841 00 10