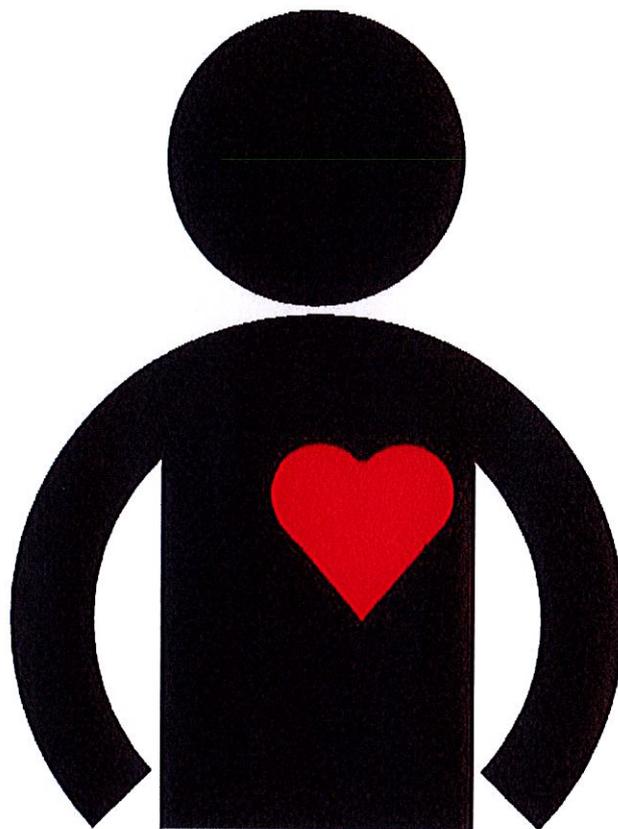


**RELATÓRIO DE ATIVIDADES  
E CONTAS DE 2015**



**FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA**

Lisboa, 11 de Abril de 2016

## INDÍCE

### A Fundação

1. Mensagem do Presidente.....	1
2. Os Órgãos Sociais.....	3
3. Delegações Regionais.....	3

### Relatório de actividades de 2015

1. Acções para a população em geral.....	4
1.1. Acções de divulgação.....	4
1.2. Acções de Sensibilização.....	5
1.3. Mês de Maio – Mês do Coração.....	6
1.4. Dia Mundial do Coração.....	8
1.5. Dia Nacional do Doente Coronário.....	10
1.6. Acções Temáticas .....	11
1.7. Outros Programas .....	12
2. Programas para jovens.....	13
3. Profissionais de Saúde.....	14
4. Programas para Empresas .....	15
5. Amigos da Fundação Portuguesa de Cardiologia .....	15
6. Angariação de Fundos.....	16
7. Relações Institucionais.....	16
8. Relatório de Gestão de 2015.....	17
9. Notas Finais.....	21

## A – 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 2015, 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 stresse psicossocial e o sedentarismo.

Procurou o Conselho de Administração desenvolver as atividades da Fundação, em todo o território nacional, incluindo as Regiões Autónomas, tentando 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 como 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 ilhas, não obstante a 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 2015, 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, 11 de abril de 2016

## 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: Sr. 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 Manuel Marques Ferreira.

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

## 3. Delegações Regionais

### Delegação Algarve

Início de atividade: 18 de Outubro de 2013.

Presidente: Prof. Doutor José Coucello.

### Delegação Madeira

Início de atividade: 29 de Abril de 1986.

Presidente: Dr. António Almada Cardoso.

### Delegação Centro

Início de atividade: 27 de Abril de 2000.

Presidente: Prof. Doutor Polybio Serra e Silva.

### Delegação Norte

Início de atividade: 18 de Maio de 1992.

Presidente: Prof. Doutor João Lopes Gomes

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES

### INTRODUÇÃO

#### 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.

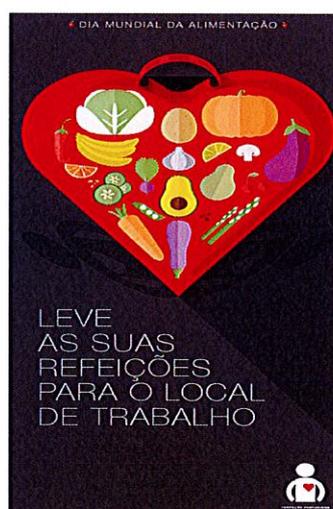
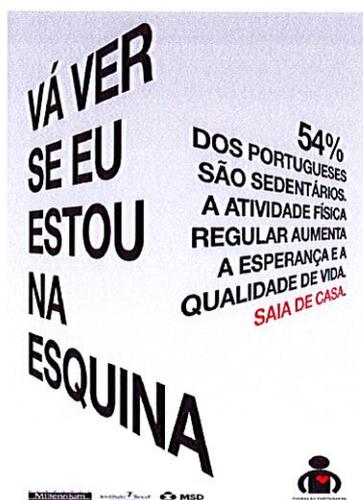
À luz dos conhecimentos científicos atuais, sabe-se que tanto os acidentes vasculares cerebrais, como os enfartes do miocárdio são em grande medida evitáveis. Para isso é necessária a adoção de estilos de vida adequados e o controlo dos fatores de risco conhecidos mais importantes que condicionam o aparecimento das doenças cardiovasculares, tais como hipertensão arterial, hipercolesterolémia, 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 2015, 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) 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. Assim, foi editado no âmbito do Mês de Maio, Mês do Coração, o díptico “Vá ver se eu estou na esquina” e no âmbito do Dia Mundial do Coração, o tríptico “Escolhas saudáveis para o coração, para todos, em qualquer lugar”. Foram ainda editados outros materiais didáticos, nomeadamente o folheto “Leve as suas refeições para o local de trabalho”.



b) 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. O facebook ([www.facebook.com/FPCardiologia.pt](http://www.facebook.com/FPCardiologia.pt)) foi outro importante meio de divulgação das nossas mensagens.

c) 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.



Muito interessante foi a parceria estabelecida com o Jornal Correio da Manhã, que tem proporcionado



desde o mês de março, a participação semanal no programa “Manhã CM”, da CMTV e a publicação de um artigo na edição do jornal de sábado. Também com o canal de televisão BTV colaboramos regularmente ao longo do ano, particularmente nas datas em que foram assinaladas efemérides relacionadas com a saúde, o que permitiu alertar a população para a problemática das doenças cardiovasculares. De referir, ainda o importante apoio que o Porto Canal tem dado

à Delegação Norte, disponibilizando o programa ‘Consultório’ como meio de divulgação da sua mensagem e ações.

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 ou no Dia Mundial do Coração, quer pela presença em estúdio de especialistas da Fundação em diversos programas, como foi exemplo a presença diária na Rádio Sim durante o Mês de Maio, a difusão regular de conteúdos na Rádio Renascença, assim como na Antena 1, Antena 3 ou M80.

### 1.2. Ações de Sensibilização

a) 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 sejam conferências, palestras, sessões de esclarecimento, workshops, etc.

Entre os muitos locais onde decorreram sessões com especialistas da Fundação, podemos citar: Águeda; Albergaria-a-Velha; Alcochete; Ançã; Coimbra; Espinho; Figueira de Castelo Rodrigo; Figueira da Foz;

Figueiró do Campo; Funchal; Gondomar; Guimarães; Ílhavo; Leiria; Leirosa; Lisboa; Maiorca; Mealhada; Miranda do Corvo; Penafiel; Porto; Praia da Tocha; Sacavém; São Félix da Marinha (VNG); São Pedro do Sul; Senhora da Hora.

b) 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 2015, entre os locais onde a Fundação realizou rastreios dirigidos à população em geral, podemos citar os lugares de: Areosa, no Centro Paroquial; Carvalhos, na União de Freguesias de Pedroso/Seixezelo; Cernache, na 1ª Feira da Saúde; Coimbra, na Delegação Centro, no Centro Social de São Romão, na Associação Integrar, no Choupal e no Dolce Vita; Condeixa, no XI Trail Terras de Sicó; Espinho, na Junta de Freguesia; Funchal, no Centro Cívico de Santa Maria Maior, no Mercado dos Lavradores e no Campo de Futebol de São



Martinho; no Porto, na Sede da Delegação Norte; Farmácia Barreiros do Porto; Mar Shopping, em Leça da Palmeira; Gondomar, na Câmara Municipal; Leiria, no Agrupamento de Escolas da Carreira; Lisboa, no Centro Cultural de Belém, no Parque das Conchas, no Parque das Nações, na Ribeira das Naus; Maiorca, na Junta de Freguesia; Odivelas, no Centro Strada; Oeiras, na União das Freguesias de Carnaxide e Queijas; Oliveira de Azeméis, no Rotary Club; Paço de Arcos, no Jardim; Porto, no Parque da Cidade e Porto City Race. De registar que também os Núcleos Regionais da Fundação

realizaram diversas ações de rastreio, como foi o caso do Núcleo de Cantanhede e de Góis.

c) A participação em encontros, reuniões, exposições, etc., é igualmente uma forma privilegiada da Fundação contactar diferentes públicos. Esta forma de contacto com o público pode ter lugar no âmbito das nossas campanhas ou em resposta à solicitação das respetivas organizações. Em 2015, entre outras, estivemos presentes: em Lisboa, na Alimentária; em Cantanhede, na Expofacis; no 11º Encontro de Enfermagem em Cardiologia do CHTMAD; na VII Semana de Cardiopneumologia da ESTSP e no Captain Apple – The Healthiest Film Festival, em Braga..

### 1.3. Mês de Maio – Mês do Coração

A Fundação Portuguesa de Cardiologia elege o Mês de Maio - Mês do Coração no sentido de desenvolver de forma mais intensa um conjunto de atividades para incentivar a população a adotar estilos de vida saudáveis.

a) A campanha de 2015 foi dedicada à promoção da atividade física e decorreu sob o lema “Vá ver se eu estou na esquina”. 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; cartazes para afixar em estabelecimentos de ensino, unidades de saúde, transportes públicos ou locais de afluxo populacional; mupis; anúncios de imprensa; banners; etc.

Na rádio, o spot foi difundido nas estações Antena 1, Antena 3, Rádio Renascença, M80, assim como em espaços de grande afluxo populacional como foi nos Hipermercados Continente. O cartaz da campanha foi também editado em diversos órgãos da comunicação social, nomeadamente na imprensa generalista (ex: Diário de Notícias; Jornal de Notícias; ou Publicações Correio da Manhã), revistas de saúde (ex: Farmácia Distribuição; Prevenir; Saúde à Mesa; Patient Care; Saúde XXI), revistas sociais (ex: Lux Woman ou Mariana).

O cartaz da campanha foi ainda afixado em locais de grande visibilidade, como seja nos transportes públicos (ex: Metropolitano de Lisboa), Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia, estabelecimentos de ensino e unidades de saúde, associações profissionais e associações desportivas, e muitos outros locais como seja centros comerciais ou estações de serviço. A internet também constituiu um importante meio de divulgação da nossa campanha, quer nas redes sociais, quer através dos sites de diversas empresas, incluindo a difusão nas intranets.

Ao longo do mês foram distribuídos 30.000 folhetos sobre o tema da campanha. De registar ainda a parceria com o Clube VII que permitiu a difusão de um spot na Rádio Comercial a sensibilizar a população para a prática regular de atividade física.



b) 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, tendo ainda sido apresentados os resultados do estudo sobre a atividade física na população portuguesa realizado pela GFK Métris com o apoio da Faculdade de Motricidade Humana.

Ao longo do mês foram realizadas muitas iniciativas, procurando envolver o maior número possível de pessoas de diferentes setores da sociedade, sendo de destacar o 1º Torneio de Padel do Coração, no Clube VII, o Torneio de Golfe Aldeia dos Capuchos, a 11ª Edição do Desafio do Coração no Estádio Universitário de Lisboa, a habitual reunião científica do Mês do Coração dirigida a profissionais de saúde, que este ano decorreu sob o tema “Doença cardiovascular e estilos de vida” e a conferência no El Corte Inglés alusiva à temática do Mês do Coração que foi moderada pela jornalista Joana Borja-Santos e contou com a participação do Prof. Manuel Carrageta e Profª. Teresa Ramilo. Participámos em sessões de educação para a saúde, em locais de acesso público e em empresas, e realizaram-se diversas ações de rastreio. Durante este mês a Fundação realizou o seu habitual Peditório Nacional, campanha de angariação dos fundos necessários à prossecução da nossa atividade.

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.

As Delegações e os Núcleos Regionais também realizaram diversas iniciativas para comemorar o Mês do Coração. A Delegação da Madeira realizou no Centro Cívico de Santa Maria Maior a Feira da Saúde e o Desafio do Coração nos Jardins do Lido, tendo também promovido diversas palestras e rastreios, nomeadamente no Mercado dos Lavradores. A Delegação Norte realizou rastreios no Porto, na sua sede, na Farmácia Barreiros do Porto e no Parque da Cidade, em Espinho, na Junta de Freguesia, na Câmara Municipal de Gondomar. A Delegação Norte marcou ainda presença na acção, Penaguião em Movimento, em Sta. Marta de Penaguião.

Com o título “Ando...Logo Existo”, a Delegação Centro organizou as suas tradicionais jornadas científicas sob a temática da campanha, tendo participado na iniciativa “Desporto para todos” organizada pela Federação de Ginástica de Portugal, que decorreu na Mata do Choupal em Coimbra, assim como promoveu diversos rastreios, nomeadamente na Figueira da Foz. Também participou em diversas sessões de educação para a saúde, nomeadamente em S. Pedro do Sul (Sénior Gym).

c) Ao longo de todo o mês, a Fundação procurou sensibilizar os responsáveis de programas de televisão e de rádio para que a temática da campanha fizesse parte dos respetivos conteúdos. Assim, estivemos presentes nos programas “Faz Sentido” da SIC Mulher, “Em Linha” na BTV, “Manhã CM” na CMTV. Na rádio, de destacar as rubricas diárias na Rádio Sim e a difusão de diversos conteúdos ao longo do mês na Rádio Renascença e a presença na Antena 1.

De destacar a parceria com a EPI, Escola Profissional de Imagem, no âmbito da qual os alunos do 2º ano do curso de Design Gráfico do ano letivo de 2014/2015 apresentaram diversas propostas de cartazes para o Dia Nacional do Não Fumador, 17 de novembro. Estas propostas vêm no seguimento da colaboração daquela escola de cursos profissionais ao “Mês do Coração”, que se traduziu na realização de pequenos filmes sobre diversas atividades.

#### 1.4. Dia Mundial do Coração



**Dia Mundial do Coração**  
NO CORAÇÃO DA SAÚDE

**Escolhas saudáveis para o coração, para todos, em qualquer lugar**

**29 setembro**

Clair ambientes saudáveis para o coração permitirá a todos nós fazermos as escolhas certas que podem reduzir o nosso risco de doença cardíaca e do acidente vascular cerebral.

Tire uma Selfie para um Coração Saudável para o Dia Mundial do Coração

WORLD HEART FEDERATION

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.

Este ano, a campanha decorreu sob o lema “Escolhas saudáveis para o coração, para todos, em qualquer lugar”, pretendendo garantir que as pessoas em qualquer lugar do mundo, aproveitem a oportunidade para fazer escolhas saudáveis para o coração, onde quer que vivam, trabalhem ou se divirtam, ajudando-as a reduzir o seu próprio risco cardiovascular e daqueles que estão à sua volta.

a) Com base no material da World Heart Federation, elaborou-se a campanha de imagem para os diferentes meios de divulgação. O spot de rádio produzido para assinalar estas comemorações, foi difundido através das estações: Rádio Renascença; Rádio Sim; Rádio Comercial; e M80. Este spot foi ainda difundido em espaços de grande concentração populacional, nomeadamente na rede de Hipermercados Jumbo e Pão de Açúcar e dos Hipermercados

Continente. Foi também nesta data divulgado na Rádio Comercial, o spot realizado com o Clube VII a sensibilizar a população para a prática regular de atividade física.

O cartaz da campanha foi editado em diversos órgãos da comunicação social, nomeadamente na imprensa generalista – Diário de Notícias, Jornal de Notícias e Correio da Manhã – e nas revistas de saúde Sabia Que e Vital Health. Este cartaz da campanha foi ainda afixado em locais de grande visibilidade: transportes públicos, Carris e Metropolitano de Lisboa; Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia; estabelecimentos de ensino e unidades de saúde; associações profissionais e associações desportivas, e outros locais como sejam centros comerciais ou estações de serviço. A internet também constituiu um importante meio de divulgação da nossa campanha, quer nas redes sociais, quer através dos sites de diversas empresas, incluindo a difusão nas intranets.

Durante estas comemorações, foram distribuídos 21.000 trípticos alusivos à temática da campanha, material didático concebido pela World Heart Federation. Outro meio muito importante foi o site institucional das mais variadas Instituições, associações profissionais, empresas de diversos setores de atividade, etc.

b) Para assinalar esta data, e como é já tradicional, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, em conjunto com diversas entidades, 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 70 Câmaras, do Continente, Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira.



E como todos os anos um Município é designado como palco das comemorações, em 2015 a escolha foi para a Lisboa, tendo decorrido no Parque das Conchas múltiplas atividades, que terminaram com a formação do “Coração Humano”. A Câmara Municipal de Lisboa deu uma importante colaboração a estas comemorações, tendo disponibilizado diversos meios para a divulgação das iniciativas, incluindo a colocação do cartaz com o programa das atividades em mupis localizados em diferentes artérias da cidade de Lisboa. Paralelamente realizaram-se outras iniciativas, nomeadamente uma conferência no Museu Nacional do Desporto, um Mega Rastrear na Praça da Figueira, uma Aula de Zumba no Clube VII e o debate no El Corte Inglés “Ambientes saudáveis para o coração”, com a participação da jornalista Joana Latino, Dra. Teresa Gomes Mota, cardiologista, Dr. Luís Negrão, assessor médico da Fundação e da atriz Cláudia Vieira.

As Delegações Regionais também organizaram diversas iniciativas para assinalar o Dia Mundial de Coração. A Delegação Centro assinalou esta data com um programa intenso que, pela primeira vez teve, como palco principal, o Pátio das Escolas da Universidade de Coimbra, de onde partiram e onde regressaram, os participantes no trail e na caminhada, para aí se realizarem rastreios, aulas de yoga e várias actividades desportivas, que terminaram com a realização do “Coração Humano”, tendo ainda colaborado com a Câmara Municipal da Figueira da Foz nas comemorações locais. A Delegação Algarve realizou uma conferência no IPDJ e estabeleceu uma parceria com a Câmara Municipal de Lagos no sentido de serem desenvolvidas, em conjunto, diversas iniciativas naquela localidade. A Delegação

Madeira realizou uma conferência alusiva à efeméride. A Delegação Norte realizou uma Palestra na Escola Secundária de Penafiel, feita em colaboração com o IPDJ e participou no programa 'Consultório' do Porto Canal, com esta temática.

Os Núcleos Regionais também estiveram, muito ativos nesta data. Em Évora foi realizada uma conferência e em Ílhavo teve lugar uma palestra sobre "Fatores de Risco das Doenças Cardiovasculares".

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".

c) 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, como foi no programa "Em Linha" na BTV e "Manhã CM" no CMTV. No que respeita à rádio, foram emitidas mensagens alusivas à temática das comemorações, na Rádio Renascença e Rádio Sim.

### 1.5. Dia Nacional do Doente Coronário



A Fundação Portuguesa de Cardiologia tem vindo a realizar desde novembro de 1997, o projeto "Clube Rei Coração". Entre as diversas iniciativas, de salientar as comemorações do Dia do Doente Coronário em 14 de Fevereiro, data instituída por iniciativa do "Clube Rei Coração".

Para assinalar esta data, o Clube Rei Coração em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras, organizou no Porto de Recreio de Oeiras, o "Passeio com o Coração", decorrendo paralelamente rastreios cardiovasculares, aconselhamento nutricional, oferta de fruta e sumos pela Associação de Produtores de Maçã de Alcobaca e de Pão São pelo Museu do Pão. As Delegações Regionais também assinalaram esta data com diversas iniciativas, tendo a Delegação Madeira e a Delegação Norte organizado rastreios cardiovasculares dirigidos à população. De referir que a ação de rastreio realizada na Delegação Norte, teve cobertura do Porto Canal, tendo sido também noticiada no jornal da hora de almoço e da noite.



Os objetivos e as iniciativas realizadas no âmbito do Dia Nacional do Doente Coronário tiveram repercussão na imprensa, tendo sido notícia no canal de televisão Notícias CMTV e BTV, no Jornal de Notícias e Jornal da Madeira e em diversos meios de difusão online.

## 1.6. Ações Temáticas

### a) Alimentação Saudável

A Dieta Mediterrânica é hoje considerada por muitos 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 IIIª Feira da Dieta Mediterrânica, que decorreu em Tavira, de 3 a 6 de setembro. De referir ainda o Estudo de Caracterização da Adesão da População Adulta da Região Autónoma da Madeira ao Padrão Alimentar Mediterrânico – ALIMEDMadeira.

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. A título de exemplo, de salientar a participação do Presidente da Fundação Portuguesa Cardiologia no debate “Movimento Saudável”, que decorreu no Auditório do Diário de Notícias, assim como as sessões realizadas em Miranda do Corvo “Promoção do Comportamento Mediterrânico”; a conferência no Tagus Park, em Oeiras, as palestras da Delegação Madeira, nomeadamente no Mercado dos Lavradores, o workshop “Alimentação Saudável” que a Delegação Centro realizou nos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra e as Oficinas de confeção de comida saudável promovidas pelo Núcleo de Cantanhede.

No Dia Mundial da Alimentação, dia 16 de outubro, foi intensificada a promoção da dieta mediterrânica, através da difusão de rubricas na Rádio Renascença. Ainda no âmbito do Dia Mundial da Alimentação, e em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras e a União das Freguesias de Carnaxide e Queijas, a Fundação realizou diversas atividades dirigidas à população, como foram rastreios, palestra, etc.

A Delegação Centro realizou, regularmente ao longo do ano, consultas de nutrição a utentes do PIAF, promoveu o Workshop “Alimentação Saudável” nos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC) e colaborou no Cardiopaper realizado em Trancoso e subordinado aos malefícios do sal, tendo o Núcleo de Cantanhede promovido as “Oficinas de Confeção Saudável dos Alimentos.”



## b) Atividade Física



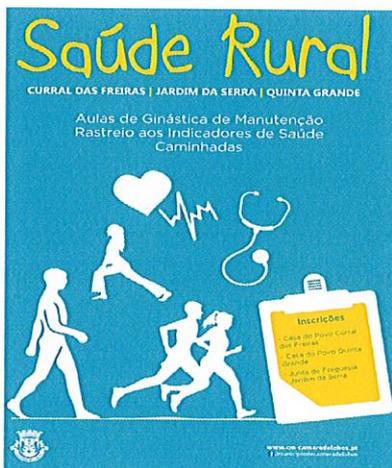
O PIAF, Programa de Iniciação à Atividade Física, iniciou a sua atividade em setembro de 2009. Para concretizar este programa que decorre em Coimbra, sob a responsabilidade da Delegação Centro, existe uma equipa multidisciplinar, constituída por especialistas das áreas de medicina geral e familiar, cardiologia, nutrição, atividade física, reabilitação e enfermagem, pois os programas incluem atividade

física, três vezes por semana (caminhada, aeróbica e força), assim como acompanhamento na área da nutrição, reabilitação, entre outras. No âmbito destes programas foram realizadas palestras sobre os Fatores de Risco das Doenças Cardiovasculares, nomeadamente sobre Nutrição, Importância do Aquecimento, Importância do Alongamento e Posturas Corporais. Em 2014, participaram neste programa 60 utentes.

Com o objetivo de sensibilizar a população para a importância da prática regular de atividade física, foram realizadas muitas iniciativas durante 2015. A Delegação Centro realizou aulas semanais de atividade física a idosos do Centro Social de São Romão, o Núcleo de Góis realizou diversas caminhadas noturnas e o Núcleo de Cantanhede organizou caminhadas mensais. De registar ainda que o Torneio de Padel do Coração realizado em Maio, Mês do Coração, foi precedido de Clínicas orientadas para principiantes, pois o objetivo era incentivar as pessoas a iniciarem a prática de atividade física através desta modalidade.

Paralelamente, foram proferidas muitas palestras e conferências de sensibilização para os benefícios da atividade física.

## 1.7. Outros Programas



A Delegação da Madeira implementou no Jardim da Serra e Quinta Grande, Conselho de Câmara dos Lobos, de março a maio, o projeto "Saúde Rural", no âmbito do qual realizou diversas sessões de educação para a saúde e rastreios cardiovasculares.

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 permitiu promover a saúde cardiovascular, a Fundação desenvolveu iniciativas específicas.

Assim, no Dia Internacional da Mulher, dia 8 de março, a Fundação aproveitou para alertar que em todo o mundo, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre as mulheres. Esta sensibilização passou pela difusão de diversos depoimentos alusivos à promoção da saúde cardiovascular por parte de figuras públicas femininas. De destacar as rubricas na Rádio Renascença, nas quais cinco personalidades femininas com destaque na sociedade portuguesa abordaram as medidas que adotam na sua rotina diária em prol de um estilo de vida

saudável. Ouvimos os testemunhos da fadista Mariza, da Comissária Paula Monteiro, da atleta Rosa Mota, da Maestrina Joana Carneiro e da desportista Elisabete Jacinto. A Dra. Teresa Gomes Mota, médica cardiologista e a Dra. Elsa Feliciano, nutricionista, também deram o seu depoimento como especialistas.

A Dra. Teresa Gomes Mota e a Dra. Elsa Feliciano estiveram ainda presentes num debate “Coração de Mulher”, que decorreu em Lisboa, no El Corte Inglés, e que foi moderado pela jornalista Romana Borja-Santos. Ainda no âmbito do Dia Internacional da Mulher, a Delegação Centro promoveu o debate “O Coração na Mulher”, a Delegação da Madeira a palestra “A doença cardiovascular – Com prevenir?” e a Delegação Norte realizou um rastreio cardiovascular no Mar Shopping.



## 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. A Delegação Centro, entre outras, esteve presente na Mealhada com “O Coração é a Razão”, em Leiria, no Agrupamento de Escolas da Carreira e na Escola Profissional Vasconcellos Lebre, na Mealhada. A Delegação Madeira realizou diversas ações de sensibilização na Escola Secundária Jaime Moniz. A Delegação Norte realizou diversas palestras na Escola Secundária de Penafiel e no Agrupamento de Escolas de Peço de Sousa em Espinho.

De destacar a parceria estabelecida com a EPI, Escola Profissional de Imagem, no âmbito da qual ao alunos do 2º Ano do Curso de Design, apresentaram diversas propostas de cartazes para o Dia Nacional do Não Fumador, 17 de novembro. Face à qualidade dos trabalhos apresentados, decidiu-se escolher um trabalho para o Dia Nacional do Não Fumador e aproveitar os restantes trabalhos para outras iniciativas. Com base no trabalho selecionado, a escola apresentou um filme assim como um banner.

Uma nota ainda para as comemorações dos 20 Anos da Escola Básica Carlos Ribeiro, no Seixal, que decorreram de 12 a 16 de outubro, com um conjunto de iniciativas destinado a diferentes públicos da comunidade onde está inserida aquele estabelecimento de ensino. A Fundação associou-se a este programa “Não ande com o coração nas mãos”, participando nos rastreios realizados aos utentes dos centros de dia da Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Paio Pires e da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Pinhal dos Frades.



Numa colaboração com as Coordenações Locais do Desporto Escolar da Direção de Serviços Regional de Lisboa e Vale do Tejo, a Fundação Portuguesa de Cardiologia marcou presença nos encontros das finais de voleibol de infantis A e infantis B, que decorreram em

Lisboa, no Mês de Maio, nos Colégios Valsassina e São João de Brito.

Como é habitual, a Fundação Portuguesa de Cardiologia esteve presente nas comemorações do Dia Internacional da Juventude, que tiveram lugar em Oeiras, no Centro Desportivo Nacional do Jamor. O programa organizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude foi constituído por atividades desportivas, lúdicas e pedagógicas, promovendo sobretudo estilos e comportamentos de vida saudáveis.

### 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.

a) No que respeita a reuniões científicas organizadas pela Fundação, a Delegação Norte levou a efeito de 12 e 14 de março, em Espinho, o VII “Encontro com a Família” e a Delegação Centro realizou na Escola Superior de Enfermagem do Centro, no dia 12 de maio, as XVª Jornadas Científicas da Delegação Centro, que decorreram sob o lema “Ando...Logo Existo”.



A 29 de maio, em Lisboa no Centro Ismaili, realizou-se a reunião científica dedicada à temática do Mês do Coração “Doença cardiovascular e estilos de vida” e em novembro, teve lugar, em Lisboa, o 17º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia sob a temática “Novas perspetivas na prevenção cardiovascular”.

b) No que respeita a práticas de âmbito curricular, a Delegação Centro realizou dois estágios na área da nutrição para alunas da Escola Superior de Leiria, levou a efeito diversas formações teóricas/práticas no âmbito do PIAF para alunas da Escola Superior de Enfermagem do Centro e realizou ainda diversas formações teóricas/práticas de “Boas Práticas de rastreio das doenças cardiovasculares” para alunos das áreas da saúde.

c) 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: XXXª Jornadas de Cardiologia, HTA e Diabetes de Almada, em Sesimbra; 20ª Jornadas de Cardiologia na Medicina Geral e Familiar, em Vilamoura; Congresso Português de Cardiologia, em Vilamoura.

d) Por último, de registar o protocolo estabelecido pela Delegação Centro com a Santa Casa da Misericórdia e o Hospital da Mealhada no sentido de ser criada a Unidade de Risco cardiovascular “O coração é a razão”, e o Patrocínio Científico concedido pela Delegação Norte da Fundação Portuguesa de Cardiologia ao 11º Encontro de Enfermagem em Cardiologia dos Enfermeiros dos Serviços de Cardiologia e Unidade Cuidados Intensivos Coronários do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, EPE (CHTMAD).

#### 4. PROGRAMAS PARA EMPRESAS

a) O programa “Uma Escolha Saudável”, consiste na atribuição de um selo, para colocar nos rótulos de produtos alimentares com maior equilíbrio nutricional e 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 as escolhas mais adequadas por categoria de alimentos e assim praticar hábitos alimentares mais equilibrados.

uma escolha  
saudável



fundação  
portuguesa  
de cardiologia

Para definir os critérios de admissão e acompanhar o desenvolvimento deste programa alimentar, existe uma Comissão Científica, composta por diversos especialistas médicos e nutricionistas.

No ano de 2015, houve produtos integrados nas seguintes categorias deste programa: Vegetais; Frutas e Sumos de Fruta; Cereais; Leguminosas; Vários; Água; Charcutaria; Peixe.

b) 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 2015, de destacar o que foi realizado junto dos funcionários e colaboradores da EDP, nas instalações de Lisboa (Avenida José Malhoa e Rua Camilo Castelo Branco), Coimbra, Porto, Faro e Leiria, que incluiu rastreios cardiovasculares, oferta de material didático, sessões de educação para a saúde, refeição saudável, entrevistas na EDP ON TV, palestra e aconselhamento. Outro programa muito interessante foi realizado com a Alliance Healthcare, que abrangeu as instalações de Lisboa, Porto, Alagoa, Alancil e Castelo Branco.

#### 5. AMIGOS DA FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA



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.

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.

## 6. 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) 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. No final do mês de novembro foi realizada uma ação de angariação de fundos junto das empresas. Ao longo do ano foram realizados Peditórios em centros comerciais, como foi no El Corte Inglés, no mês de outubro, no Centro Comercial Campo Pequeno em novembro e Centro Comercial Alvalade em Dezembro.



b) 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.

c) Muitas outras iniciativas foram levadas a efeito ao longo do ano no intuito de angariar fundos, sendo de destacar os Jantares de Benemerência, organizados em Maio, Mês do Coração pela Delegação Centro, que assinalou o seu XVº Aniversário e pela Delegação Norte, que teve lugar em Espinho, no Casino Solverde, onde foram leiloadas camisolas autografadas do SCP, SLB e FCP. De referir ainda o projecto de merchandising da Delegação Norte. Integrado nas comemorações do Mês do Coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Liga Portuguesa de Futebol Profissional, realizaram a “Jornada pelo Coração”, no âmbito da qual decorreu o “Golo pelo Coração”, ação de angariação de fundos que traduz-se na oferta de um donativo pela empresa NOS à Fundação Portuguesa de Cardiologia, por cada golo marcado naquela jornada. Em setembro, no âmbito do Dia Mundial do Coração, o Clube VII organizou uma aula de Zumba, tendo a Fundação recebido 1 euro por cada participante.

## 7. RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

a) No âmbito das relações internas, todos os anos a Fundação realiza um encontro entre os seus colaboradores, no intuito de avaliar a atividade desenvolvida ao longo do ano, apresentar as ações realizadas a nível nacional e regional e definir as prioridades para o ano seguinte. Em 2015, o 25º Encontro dos Conselhos da Fundação Portuguesa de Cardiologia decorreu em Lisboa, no mês de novembro, com a presença de um número muito significativo de colaboradores e de representantes de entidades parceiras da Fundação.

b) Relações Externas

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 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. Em 2015, a Fundação assinou um acordo de cooperação com a APD, Associação Portuguesa de Dietistas e com a AREP, Associação de Reformados da EDP/REN.

De salientar ainda o Protocolo de Colaboração que a Delegação Norte estabeleceu com a produtora Quarteto Contratempus para a peça de ópera “buffa” (cómica) “Os problemas dietéticos de uma matrioska do meio”, que esteve em cena no Teatro Municipal do Campo Alegre do Porto. A Delegação Norte realizou ainda um protocolo de colaboração com a Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Porto e com Rotary Club de Guimarães para o projeto de Luta contra a Morte Súbita. De salientar ainda a colaboração da Delegação Norte com um artigo para a tese de mestrado duma aluna de Comunicação e Jornalismo, da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, sobre Morte Súbita Cardíaca. A Delegação Centro estabeleceu protocolos de Cooperação com a União de Freguesias de Coimbra.

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.

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

No plano das Relações Internacionais, a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da European Heart Network e, como é habitual, esteve presente no encontro anual desta rede europeia, que em 2015 decorreu na Alemanha, em Wiesbaden de 20 a 22 de maio. É também membro da World Heart Federation, participando nos respetivos programas, nomeadamente no Dia Mundial do Coração.