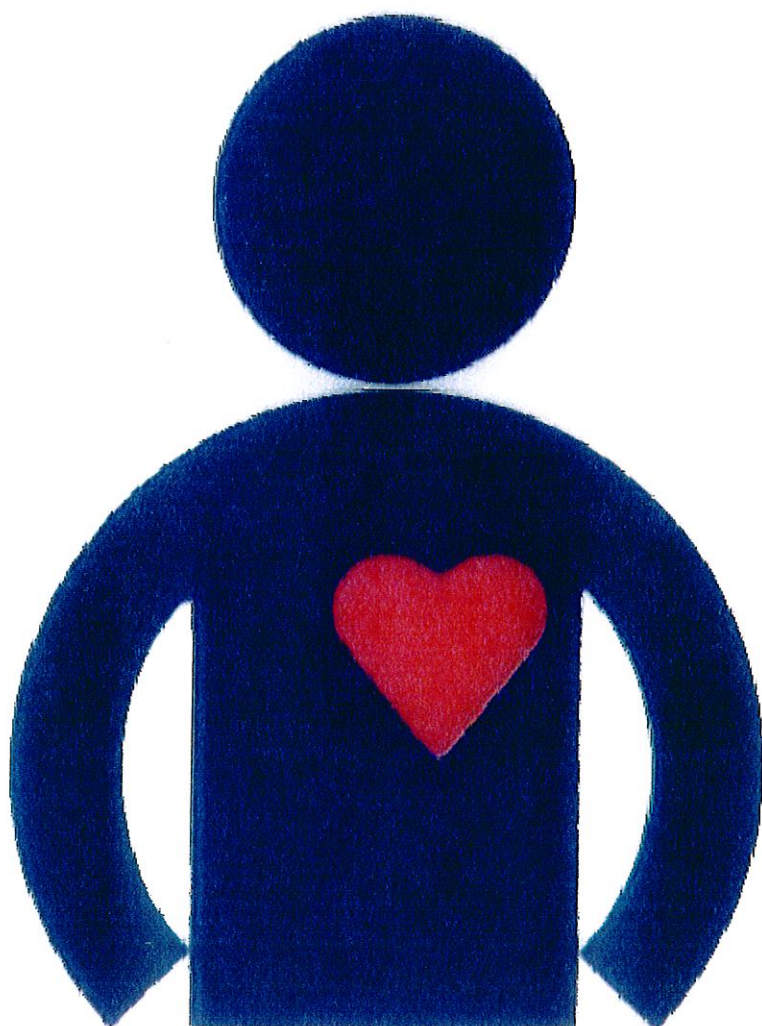


FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

**RELATÓRIO DE
ACTIVIDADES E CONTAS**

ANO 2013



1
2
3
4

ÍNDICE

A - A Fundação	3
1. Mensagem do Presidente	3
2. Os Órgãos Sociais	5
3. Delegações Regionais	6
4. Núcleos Regionais	6
B - Relatório de actividades de 2013	7
1. Acções para a população em geral	7
2. Programas para jovens	14
3. Acções para Profissionais de Saúde	14
4. Programas para Empresas	15
5. Angariação de Fundos	17
6. Relações Institucionais	18
7. Relatório de Gestão de 2013	19
8. Notas Finais	22
ANEXOS	25

1
2
3
4

A – A FUNDAÇÃO

1. Mensagem do Presidente

O Conselho de Administração da Fundação Portuguesa de Cardiologia vem apresentar o Relatório de Actividades respeitante ao seu exercício durante 2013, o qual terminou em Dezembro último.

No que se refere ao conjunto das actividades desenvolvidas no ano transacto, teve este Conselho de Administração sempre presente os objectivos estatutário da Fundação.



Temos tido como objectivos 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 acções destinadas a informar a população sobre medidas tendentes a controlar os mais importantes factores 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 actividades 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 actividades, procurando obter o máximo de sinergias.

Saliente-se o número de Instituições ligadas, directa ou indirectamente, à saúde, que colaboraram com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, na concretização de diversas actividades 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 acções 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 efectuar múltiplas actividades 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 actividades 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 acções que aumentem a percentagem da população que adopta 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 actividades 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 projectos que privilegiem a realização de acções ao longo do ano, com objectivos e estratégias bem definidas, e com financiamento próprio.

Na medida em que a concretização dos objectivos 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 actividades da Fundação, o Conselho de Administração levou a efeito diversas acções, cujo principal objectivo 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 projectos, no intuito de se obterem significativos resultados positivos.

A todas as individualidades e Instituições que, com o seu apoio, permitiram um Programa de Actividades diversificado e intenso, durante o ano de 2013, 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, 2 de Junho de 2014

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

Vogais Não Médicos: Dr. Alberto da Ponte

Dr. Nuno Lousada

Dr. António Casanova

Dr. Pedro Marques da Silva

Dr. António Papão

Dra. Teresa Gomes Mota

Dr. Luís Mesquita Dias

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 Manuel Marques Ferreira

Vogais: Sr. Fernão Evaristo Gomes Machado

Dr. Luís Rocha

3. Delegações Regionais

A **Delegação da Madeira** iniciou as suas actividades, então como Núcleo, a 29 de Abril de 1986, já sob a orientação do Dr. António Almada Cardoso. No passado dia 2 de Maio de 2012, inaugurou uma nova sede, num espaço cedido no Centro Cívico de Santa Maria Maior.

A **Delegação Norte** foi criada a 18 de Maio de 1992, estando a actual sede, inaugurada a 8 de Dezembro de 2007, situada na cidade do Porto, na rua da Torrinha, nº 254, loja E. A área geográfica de actuação abrange os distritos de Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real. A Delegação Norte, presidida pelo Senhor Prof. Doutor João Lopes Gomes desde Abril de 2004, tem dinamizado a criação de Núcleos, estando em actividade o Núcleo de Vila Real.

A **Delegação Centro** foi constituída a 27 de Abril de 2000, estando a sua sede localizada em Coimbra, na Avenida Sá da Bandeira, nº 52. Desde a sua constituição que é presidida pelo Senhor Prof. Doutor Polybio Serra e Silva. A área de influência abrange seis distritos, Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Guarda, Leiria e Viseu. A Delegação Centro tem uma grande preocupação na dinamização de Núcleos Regionais, estando em actividade actualmente, os Núcleos de Arganil, Cantanhede, Góis, Miranda do Corvo e Viseu.

A **Delegação do Algarve** iniciou as suas actividades no passado dia 18 de Outubro de 2013, sob a presidência do Senhor Prof. Doutor José Coucello. A sede está localizada em Faro, sendo a sua área geográfica de actuação o distrito de Faro.

4. Núcleos Regionais

Angra do Heroísmo: Dr. Schneider Guimarães

Miranda do Corvo: Dr. César Fernandes

Arganil: Dr. Armando Cosme

Ponta Delgada: Dr. Luis Pereira de Almeida

Beja: Dr. José Gaspar Caetano

Santarém: Dra. Graça Ferreira da Silva

Cantanhede: Dr. José Manuel Tereso

Setúbal: Dr. Luis Serra Pinto

Évora: Dr. António Jara

Vila Real: Dr. José Elísio Moreira

Góis: Dra. Amélia Sequeira

Viseu: Dr. Ernesto Rufino

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

INTRODUÇÃO

1. ACÇÕES PARA A POPULAÇÃO EM GERAL

1.1. ACÇÕES DE DIVULGAÇÃO

Ao longo de 2013, foram desenvolvidas muitas iniciativas no sentido de divulgar junto dos diversos sectores 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 didáctico, quer em suporte de papel, quer em suporte informático. Neste sentido, foram editados os “10 Mandamentos do Hipertenso”, “10 Mandamentos da Actividade Física”, “10 Mandamentos da Alimentação Saudável”, “10 Mandamentos para controlar o Stress”, “10 Mandamentos para um Envelhecimento Activo Saudável”, “10 Mandamentos do Controlo do Tabagismo” e “10 Mandamentos para a Prevenção do AVC”, tendo sido impressos 20.000 exemplares de cada tema. Para o mês do Coração, foram editados 20.000 exemplares do díptico “Mais saúde. Mais sabor” e para o Dia Mundial do Coração, os trípticos “Encaminhe as crianças para um coração saudável” dirigido à faixa etária dos 5 aos 17 anos, “Siga o caminho para um coração saudável” para o grupo etário dos 18 aos 64 anos de idade, e “Continue no caminho para um coração saudável” dirigido às pessoas com 65 anos de idade e acima, cada um com uma impressão de 12.000 exemplares.

b) Apesar de já existir diversa documentação na nossa página na internet, houve a preocupação de actualizar regularmente o nosso site (<http://www.fpcardiologia.pt/>), com as mais diversas informações sobre a problemática das doenças cardiovasculares, nomeadamente sobre prevenção, estatísticas, receitas saudáveis, calendário das nossas formações e outras actividades, etc. O facebook (www.facebook.com/FPCardiologia) foi também um importante meio de divulgação das nossas mensagens, sendo que no final do mês de Dezembro, a Fundação Portuguesa de Cardiologia registava 7.800 amigos. O blogue (<http://fpcardiologia.blogspot.com>) foi outra plataforma de divulgação dos conhecimentos sobre prevenção cardiovascular. A 25 de Novembro de 2013 a Fundação apresentou um novo site, de forma a melhorar significativamente o apoio a todos aqueles que recorrem à nossa página na internet



c) A comunicação social, nomeadamente a televisão e a rádio, têm 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. Entre outros, a Fundação participou nos seguintes programas de televisão: RTP “Portugal no Coração” e “Praça da Alegria”; RTP 2 “Sociedade Civil”; RTP Madeira “Saúde 22”; RTP Informação “10/12”; SIC Notícias; TVI “Diário da Manhã”; Benfica Tv “Em linha”; Porto Canal “Consultório Médico”. A Fundação também esteve presente em programas de diferentes rádios, nomeadamente na Rádio Renascença e Antena 1, bem como na Rádio Regional Centro da U.C.

d) A participação em encontros, reuniões, exposições, etc., foi igualmente uma forma privilegiada da Fundação contactar diferentes públicos.

1.2. 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 actividades para incentivar a população a adoptar estilos de vida saudáveis.



a) Como todos os anos esta campanha decorre sob uma temática, para 2013 foi escolhida a Dieta Mediterrânica, tendo decorrido sob o lema “Mais saúde. Mais sabor”. Esta escolha vem no seguimento da candidatura transnacional da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, que foi apresentada por sete Estados: Portugal; Chipre; Croácia; Grécia; Espanha; Itália; e Marrocos. A Fundação Portuguesa de Cardiologia integrou a Comissão responsável pela candidatura portuguesa da Dieta Mediterrânica.

Para que os objectivos do Mês do Coração fossem atingidos, e como é já habitual, a agência de publicidade MSTF Partners, concebeu a campanha de imagem para os diferentes meios de divulgação, nomeadamente filme para difusão em televisão, espaços públicos, eventos desportivos ou centros comerciais, 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, rede multibanco, etc.

Assim foi possível difundir a campanha através de diferentes meios, nomeadamente televisão (ex: RTP e Correio da Manhã Tv, Sport Tv), rádio (ex: Rádio Renascença, Rádio Comercial, M80, Antena 1, Antena 3) e imprensa (ex: Diário de Notícias, Jornal de Notícias; revistas Sábado, CM Vidas, CM TvSaúde á Mesa, Prevenir, Lux Woman, Flash, Mariana, Farmácia Distribuição). Foram ainda colocados cartazes alusivos à campanha nos mais diversos lugares, nomeadamente transportes públicos (ex: Rodoviária de Lisboa), Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia, Unidades de Saúde, estabelecimentos de ensino, associações desportivas, etc. Outro meio muito importante foi a internet, quer através dos sites como das intranet's das mais variadas Instituições, como seja da comunicação social (ex. Impresa), transportes Públicos (ex: Refer), associações profissionais, empresas de diversos sectores de actividades (ex: ANA, Brisa, PT, Galp Energia; Montepio Geral, Banco Espírito Santo, Caixa Geral de Depósitos; Multicare, Unilever, Gelpeixe, Eurest, etc) e outros. Por último, de salientar a inserção da campanha em 8 milhões de sacos de compras dos supermercados Jumbo.

b) No mês do Maio, as diversas actividades decorreram conforme o plano estabelecido. Como é já tradicional, a Sessão Solene de Abertura do Mês do Coração, teve lugar em Lisboa, no Palácio Foz, durante a qual foi apresentada a campanha de imagem, o programa de actividades e os resultados do questionário realizado pela empresa de estudos de mercado GfK Métris, sobre os conhecimentos dos portugueses relativamente à Dieta Mediterrânica. Mas ao longo do mês muitas outras iniciativas tiveram lugar como foram as acções de rastreios cardiovasculares, a 9ª “Desafio do Coração” no Estádio Universitário de Lisboa, a presença em grandes eventos desportivos, realização de reuniões científicas, conferências, palestras, etc.



As Delegações e os Núcleos Regionais também realizaram diversas iniciativas para comemorar o Mês do Coração, tendo a Delegação Centro organizado diversas actividades no Parque Verde. A Delegação da Madeira realizou ao longo do mês diversas palestras, intervenções na comunicação social, encerrando com o “Desafio do Coração”, que decorreu nos Jardins do Lido, no Funchal.

c) Como a comunicação social é fundamental para que a mensagem subjacente ao Mês do Coração chegue ao maior número possível de pessoas, a Fundação procurou sensibilizar os responsáveis de programas de televisão e de rádio, para que a temática da campanha fizesse parte dos conteúdos dos respectivos programas.

1.3. Dia Mundial do Coração

Por iniciativa da World Heart Federation, no dia 29 de Setembro, é assinalado o Dia Mundial do Coração, tendo este ano decorrido sob o lema “Siga o caminho para um Coração Saudável”. A Fundação Portuguesa de Cardiologia como membro da Federação Mundial do Coração, tem a incumbência de dinamizar as actividades do Dia Mundial do Coração em Portugal.



O principal objectivo desta iniciativa é reforçar a importância da realização de actividades físicas e desportivas e de um estilo de vida activo para um melhor coração e uma vida mais saudável.

As comemorações tiveram início com um ciclo de conferências, realizadas em Lisboa, Porto, Coimbra e Portalegre, todas subordinadas à temática da campanha. Nestes locais decorreram outras iniciativas de sensibilização, nomeadamente aulas de ginástica, rastreios cardiovasculares, entrega de fruta, distribuição de material didáctico. Na Conferência Nacional, realizada na Sede do Instituto Português do Desporto e Juventude, estiveram presentes os Vice-Presidentes do Instituto e da Fundação Portuguesa de Cardiologia, respectivamente Dr. Ricardo Araújo e Prof. Doutor Jacinto Gonçalves. Em Lisboa, na zona ribeirinha, realizou-se ainda um passeio de bicicletas decorrendo paralelamente rastreios, distribuição de material

didáctico e de fruta e entrega de balões em forma de coração

As Delegações e Núcleos Regionais também organizaram diversas iniciativas para assinalar o Dia Mundial de Coração, como foi exemplo a conferência realizada pela Delegação da Madeira no Centro Cívico de Santa Maria Maior e, na Delegação Centro, uma Conferência de Imprensa no Salão Nobre da CMC.

1.4. Rastreios Cardiovasculares

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

Nestes rastreios, doseia-se o nível de colesterol total, mede-se a glicose no sangue, avalia-se a pressão arterial, mede-se o peso e a altura para calcular o índice de massa corporal e o nível de monóxido de carbono no ar expirado. Estas acções são realizadas por equipas constituídas por enfermeiros e nutricionistas, que fazem as avaliações técnicas e estão aptas a dar aconselhamento nutricional.



Ao longo do ano foram realizados muitos rastreios, quer por iniciativa da Fundação, quer em resposta às muitas solicitações, que tiveram lugar em locais públicos como em empresas, congressos médicos, encontros sectoriais, etc. Entre outros, será de referir as acções realizadas na Assembleia da República, de 14 a 17 de Maio, o conjunto de rastreios realizados nas instalações da EDP em Coimbra, Faro, Guimarães, Lisboa e Porto, e a parceria com os CTT no sentido de serem levados a efeito rastreios na Sede, em Lisboa, nos Centros Operacionais de Correios do Norte, Centro e Sul, e em lojas localizadas em Lisboa, Porto, Faro, Coimbra, Funchal e Ponta Delgada. No que respeita a acções realizadas junto da população, estivemos presentes nos mais diversos lugares, como por exemplo: Coimbra; Conímbriga; Funchal; Góis; Lisboa, Porto.

1.5. Clube Rei Coração



A Fundação Portuguesa de Cardiologia tem vindo a realizar desde Novembro de 1997, um projecto com o objectivo de apoiar todas as pessoas que já tiveram ou têm problemas do foro cardiovascular. Neste projecto, 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 Nacional do Doente Coronário, dia 14 de Fevereiro, data instituída por iniciativa do Clube Rei Coração.

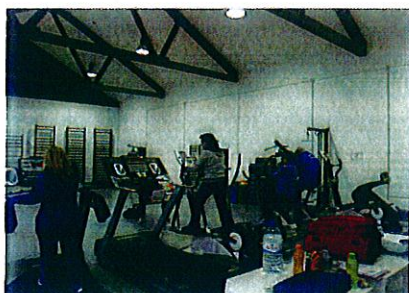
1.6. Acções de Formação

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



Ao longo de 2013 foram realizadas muitas sessões de educação para a saúde nos mais diversos locais, sobre diferentes temáticas. Assim para a população em geral foram realizadas sessões em: Caxias, Centro Educativo Padre António Oliveira; Cantanhede, na Expofacic; Coimbra, nas Lojas do Saber, Mercado Municipal D. Pedro V, Mosteiro do Lorvão e no Pavilhão Centro de Portugal; Condeixa no Cine-Teatro; Conímbriga; Grândola, no Centro de Saúde; Lisboa, na Câmara Municipal, Junta de Freguesia da Graça, nos Serviços Sociais da Administração Pública, no Montepio Geral, no El Corte Inglés; Madeira, na Câmara Municipal de Santa Cruz e Centro Cívico de São Martinho Funchal, Clube de Futebol Andorinha e na FNAC do Funchal; Miranda do Corvo no Clube Atlético Mirandense; Seixal, no Centro de Saúde; Sesimbra, na Câmara Municipal e no Centro de Saúde; Vila Nova de Monsarros, no Centro de Apoio Social.

Foram também realizadas muitas sessões em escolas seniores de todo o País, nomeadamente em Bragança na Universidade Sénior do Rotary, Amadora no Clube Universidade Tempo Livre e Tomar na Escola de Educação Sénior;



O PIAF, Programa de Iniciação à Actividade Física para obesos e diabéticos, sem outros factores de risco, iniciou a sua actividade em Setembro de 2009. Para concretizar estes programas que decorrem em Coimbra, sob a responsabilidade da Delegação Centro, existe uma equipa multidisciplinar, constituída por especialistas das áreas de medicina geral e familiar, cardiologia, nutrição, actividade física, reabilitação e enfermagem, pois os programas incluem actividade física, quatro vezes por semana (caminhada, aeróbia e força), assim

como acompanhamento na área da nutrição, reabilitação, entre outras. No âmbito destes programas foram realizadas palestras sobre os vários factores de risco das doenças cardiovasculares, nomeadamente sobre Nutrição, benefícios da actividade física. Em 2013, decorreu o 12º programa abrangendo 150 utentes.

1.7. Dias Comemorativos

Ao longo do ano, existem determinadas efemérides relacionadas com a saúde, quer dias nacionais quer internacionais, que são aproveitadas 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.

a) No Dia Nacional do Doente Coronário, dia 14 de Fevereiro, o Clube Rei Coração lançou uma acção de sensibilização junto da população, com o objectivo de alertar os homens e mulheres para a mudança de comportamentos, pois mais vale prevenir que remediar, reforçando a necessidade duma alimentação saudável e actividade física. Esta iniciativa abrangeu diversos órgãos de comunicação social,

nomeadamente, a RTP, RTP Memória e TVI. A Delegação da Madeira também assinalou esta data com uma sessão no Centro Cívico de Santa Maria Maior e uma participação no programa da RTP Madeira "Saúde 22".

b) 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, sendo que 1 em cada 3 mulheres morre devido a uma doença do coração. Esta sensibilização passou pela difusão de rubricas na rádio.

c) No Dia Mundial da Saúde, dia 7 de Abril, que este ano decorreu sob o lema "High Blood Pressure", a Direcção Geral da Saúde realizou, no Instituto Nacional de Saúde, Dr. Ricardo Jorge, uma exposição sobre a Hipertensão em Portugal. A Fundação associou-se a esta iniciativa através da realização de um rastreio e cedendo material para a exposição. De parceria com a Orquestra Clássica do Centro, a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e o Museu da Água, a Delegação Centro também assinalou esta data com um Peddy Paper no Parque Verde do Mondego.

d) No Dia Mundial da Alimentação, dia 16 de Outubro, foi intensificada a promoção da dieta mediterrânica. Neste âmbito, foram difundidas rubricas na Rádio Renascença e organizada uma conferência em Lisboa, no El Corte Inglés sobre "Como ter um Coração Saudável", proferida pelo Senhor Prof. Doutor Manuel Carrageta. Ainda no âmbito desta data, a Delegação Centro realizou uma palestra na Escola do Viso, na Figueira da Foz, com entrega de um livro "Era uma vez um coração" e a distribuição de maças.



e) Também no âmbito do Dia Mundial da Diabetes, dia 14 de Novembro, foram realizadas diversas iniciativas, tendo a Delegação Centro promovido uma Tertúlia sobre Diabetes e um workshop no Mercado Municipal D. Pedro V. No final, foi realizada uma avaliação da tensão arterial e da glicemia e uma demonstração prática sobre a forma de confeccionar uma refeição saudável.

f) No Dia Nacional do Não Fumador, dia 17 de Novembro, foram promovidas diversas iniciativas no sentido de alertar a população em geral, e particularmente os jovens, para os malefícios do consumo de tabaco;

g) Outras efemérides foram ainda assinaladas. No Dia Mundial Sem Fumo, dia 31 de Maio, foi realizada uma acção de rastreio em Lisboa, no qual foi possível avaliar o nível de monóxido de carbono no ar expirado. A Delegação Centro, no âmbito do Dia Mundial da Criança, colaborou no Programa "5 ao Dia" e no Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudável, realizou um workshop "Comida saudável" no Centro de Apoio Social de Vila Nova de Monsarros, com a colaboração do Chefe Luis Lavrador.

1.8. Dieta Mediterrânica

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.

Conscientes da importância deste património, foi apresentada uma candidatura transnacional da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, proposta por sete Estados: Portugal; Chipre; Croácia; Espanha; Grécia; Itália; e Marrocos. A Fundação Portuguesa de Cardiologia foi uma das entidades promotoras da inclusão de Portugal desta candidatura da Dieta Mediterrânica.

E na 8ª Sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Imaterial da UNESCO, realizada a 4 de Dezembro, em Baku, no Azerbaijão, a Dieta Mediterrânica foi incluída na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Entre as muitas iniciativas realizadas ao longo do ano, com o objectivo de promover a dieta mediterrânica, de destacar a Cerimónia de Apresentação da Candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO realizada na Assembleia da República e as acções do Mês de Maio – Mês do Coração, este ano dedicado aquela temática. De referir também a conferência “Dieta Mediterrânica, tradição saudável” que teve lugar no El Corte Inglés, tal como o Showcooking do Chefe António Bóia, os ciclos de conferências promovido pela Universidade do Algarve, no âmbito do qual foram realizados diversos seminários temáticos, nomeadamente “Dieta mediterrânica e sustentabilidade, território, agricultura e pescas”, “Dieta mediterrânica, Estilos de Vida, Alimentação e Saúde”, a participação na Alimentária, em Lisboa e na 1ª Feira da Dieta Mediterrânica realizada em Tavira.

1.9. “Mulheres de Vermelho”

A iniciativa Movimento “Mulheres de Vermelho”, criado em Abril de 2006 pela Fundação Portuguesa de Cardiologia e pela Peres & Partners, tem como objectivo divulgar e consciencializar as mulheres para a importância da prevenção das doenças cardiovasculares, procurando também realizar algumas iniciativas de angariação de fundos, que permitam reunir os meios necessários a uma adequada divulgação das mensagens de prevenção.



1.10 Outros Programas

a) A Promoção “Coração São”, aberto a todos os padeiros portugueses, teve como objectivo valorizar o que é nosso e incentivar ao consumo de pão com pouco sal. Os interessados teriam que participar com um tipo de pão já comercializado e fabricado na sua indústria de panificação que, no seu entender reunisse as melhores características nutricionais. Esta iniciativa foi promovida pela Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, em parceria com o Museu Nacional do Pão, Administração Regional de Saúde do Centro, Associação do Comércio e da Indústria de Panificação, Pastelaria e Similares, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra e Universidade de Aveiro. O prémio monetário, oferecido ao 1º classificado, revertia para uma Instituição Particular de Solidariedade Social, à sua escolha, tendo a recolha recaído na Obra dos Missionários de São João Baptista.

Ainda no âmbito da alimentação, com base na difusão de spots na rádio, a Fundação participou numa campanha promovida pela Fileira do Pescado “Pescado é Saúde”, cujo objectivo foi alertar a população para os benefícios dos ácidos ómega 3, e incentivando ao consumo de peixe.



b) Com o objectivo de incentivar a população à prática regularmente actividade física, ao longo do ano a Fundação organizou e apoiou as mais diversas iniciativas. Como exemplo, podemos citar a participação no III Festival da Bicicleta Solidária, em Lisboa e a presença na Meia Maratona de Lisboa EDP, as diversas caminhadas realizadas pelos Núcleo de Miranda do Corvo, de Góis, e de Viseu e as caminhadas mensais organizadas pelo Núcleo de Cantanhede. De referir ainda as aulas

de aeróbia organizadas pelo Núcleo de Góis no Parque do Cerejal, as iniciativas organizadas pela Delegação do Centro no Estádio Universitário de Coimbra e na Mata do Choupal assim como as acções promovidas pelo Núcleo de Cantanhede.

2. PROGRAMAS PARA JOVENS

Entre os objectivos 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 adopção de estilos de vida saudáveis.

Neste sentido, a Fundação tem disponível no nosso site diverso material didáctico, havendo ainda a preocupação editar material no sentido de responder a parte dos 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, mas dirigidas a jovens. Como exemplo de locais onde a Fundação interveio, podem-se referir as realizadas em: Leça da Palmeira na Escola Boa Nova; Coimbra nas Escolas Secundárias, José Falcão, Miranda do Corvo e Tomar; Lisboa, na Escola Bairro Padre Cruz; Miranda do Corvo. Também fomos a diversos estabelecimentos do ensino superior, nomeadamente à Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, à Escola Superior de Tecnologia da Saúde em Coimbra

De referir ainda o programa "Vamos a shots?" que a Delegação da Madeira está a desenvolver no Colégio do Clube Sport Marítimo, que aborda as vantagens do maior consumo de frutas, exemplificando a preparação das diversas formas de a consumir (sumos, salada, "shots"). Teve uma grande participação de alunos e professores (um total de 250 alunos do ensino básico) daquele Colégio, com entrevistas e reportagens na Marítimo TV (canal na internet). Esteve também presente o Dr. Almada Cardoso.

De registar ainda que, no âmbito do Dia Nacional do Não Fumador, dia 17 de Novembro, decorreram diversas conversas sobre a temática "Tu podes...assim tu queiras" na Escola Secundária José Falcão

3. ACÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Entre os objectivos da Fundação Portuguesa de Cardiologia, está a educação profissional, promovendo e colaborando em acções 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 realizou de 7 a 9 de Março de 2013, em Vila Nova de Gaia, o 6º Encontro “Coração e Família”, tendo a Delegação Centro realizado as 12ª Jornadas Científicas, que decorreram sob o lema “A Tinir...Como Prevenir?”, a 11 de Maio de 2013, na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. A habitual reunião dedicada ao lema da campanha, e integrada nas comemorações do Mês do Coração, teve lugar em Lisboa a 24 de Maio e decorreu sob o tema “Doença cardiovascular e Dieta Mediterrânica”. Durante o período do almoço de trabalho teve lugar um showcooking, com base na Dieta Mediterrânica. Como é tradicional no mês de Novembro, decorreu em Lisboa o Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Para assinalar o início das suas actividades, a Delegação do Algarve organizou o Simpósio Inaugural “Doenças Cardiovasculares e Dieta Mediterrânica” que decorreu em Faro, nas instalações da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, a 18 de Outubro.

b) A Delegação Centro realizou diversas formações em “Técnicas de rastreio dos factores de risco das DVC” para alunos da Faculdade de Medicina e da Faculdade de Farmácia, tendo participado nestes cursos 828 formandos. Ainda para alunos da Escola Superior de Enfermagem, a Delegação Centro realizou diversas formações práticas no âmbito do PIAF.

De registar ainda o Estudo dos Triglicéridos Pós Prandiais que a Delegação Centro está a realizar em Coimbra, no aquartelamento de Sant’Ana, junto dos utentes do programa PIAF, e que envolveu a participação de 108 pessoas do sexo masculino e 100 do sexo feminino, tendo contado com a colaboração da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

c) Diversos especialistas da Fundação Portuguesa de Cardiologia participaram em reuniões científicas, dirigidas a profissionais de saúde. Como exemplo, podemos referir as intervenções na III Conferência “Benefícios do Omega 3” em Lisboa e no Congresso do Farmacêutico, em Lisboa.

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: 28ª Jornadas de Cardiologia e HTA de Almada, em Sesimbra; 7º Congresso Português de Hipertensão, em Vilamoura; 33º Congresso Português de Cardiologia, em Vilamoura.

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, 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.

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 2013, os produtos que integraram as diversas categorias deste programa foram:

Vegetais

Legumes crus congelados da marca Iglo;

Produtos 4ª Gama da marca Vitacress;

Vegetais a granel da marca Continente.

Frutas e Sumos de Fruta

Maça de Alcobaça;

Sumos de fruta da marca Coppa;

Fruta a granel da marca Continente.

Cereais

Arroz da Ourivarzea;

Pão São;

Pão com baixo teor de sal da marca Continente;

Massas frescas da marca Continente.

Leguminosas

Leguminosas frescas congeladas da marca Iglo.

Gorduras e Óleos

Azeite Gallo; Azeite Oliveira da Serra;

Óleo Becel; Creme para barrar Becel.

Queijos

Queijo fresco magro da marca Continente;

Queijo fresco enriquecido em Ómega 3 da marca Continente.

Vários

- Água

Água Mineral Luso.

- Charcutaria

Fiambre de porco da perna tradicional e perna extra, de peru e de frango da marca Nobre Naturíssimos;

Fiambre de porco e de aves da marca Pingo Doce;

Fiambre de porco e aves da marca Continente.

- Peixe

Peixe congelado da marca Iglo;

Peixe fresco a granel da marca Continente.

De salientar ainda que, face à Legislação Europeia no âmbito das alegações nutricionais e de saúde em vigor desde 2012, e no seguimento da reunião realizada em Novembro de 2012, a Fundação Portuguesa de Cardiologia entregou a 15 de Fevereiro de 2013, uma proposta para regulamentação do programa “Uma Escolha Saudável” na Direcção dos Serviços de Normalização e Segurança Alimentar do Ministério da Agricultura, para que seja regulamentado oficialmente pelo Parlamento Europeu. Aguardamos informações do Ministério da Agricultura sobre este assunto.

b) No intuito de alertar os funcionários de empresas de vários sectores de actividade para a importância da adopção 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: acções de divulgação; rastreios cardiovasculares; ginástica laboral; distribuição de fruta; oferta de material didáctico; acções de formação; refeição pelo coração.



Ao longo de 2013, a Fundação Portuguesa de Cardiologia foi a diversas empresas, nomeadamente à: Abbott em Alfragide; Alliance Healthcare em Alagoa, Almancil, Castelo Branco, Lisboa, Porto e Ribeira Grande; Auchan em Lisboa; Bayer, em Carnaxide; Medinfar em Lisboa e Condeixa; MSD em Oeiras; Repsol em Lisboa e Matosinhos; Zagope em Porto Salvo.

5. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

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

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

b) 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 entregar diverso material didáctico e divulgar as nossas actividades anuais. No final do mês de Novembro foi realizada um

Peditório num Centro Comercial em Lisboa, tendo decorrido, paralelamente, uma acção de angariação de fundos junto das empresas.

c) 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.

d) Muitas outras iniciativas foram levadas a efeito ao longo do ano no intuito de angariar fundos, sendo de destacar o Jantar de Benemerência, organizado pela Delegação Norte no dia 3 de Maio.

6. RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

6.1. Relações Internas

a) No âmbito das relações internas, todos os anos a Fundação realiza um encontro entre os seus colaboradores, no intuito de avaliar a actividade desenvolvida ao longo do ano, apresentar as acções realizadas a nível nacional e regional e definir as prioridades para o ano seguinte. Em 2013, esta reunião 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) Numa cerimónia que teve lugar na sede da Delegação Centro, Tomaram Posse, os membros para os Órgãos Sociais dos Núcleos de Cantanhede e Góis. A 18 de Outubro de 2013, tomaram posse os primeiros Órgãos Sociais da nova Delegação do Algarve, sendo a Direcção presidida pelo Senhor Prof. Doutor José Coucello.

c) De referir também a edição online de um boletim informativo sobre as actividades da Fundação, que é enviado, exclusivamente por email, para todos os nossos colaboradores.

d) Quanto ao processo de registo das alterações estatutárias aprovadas em Assembleia Geral de 13 de Dezembro de 2013, deu entrada no Centro Distrital de Lisboa do instituto de Segurança Social a 27 de Julho de 2011, mas com a publicação da Lei-Quadro das Fundações, a 9 de Julho de 2012, o processo foi devolvido à Direcção-Geral de Segurança Social que comunica a 9 de Outubro de 2012 ter remetido à presidência do Conselho de Ministro, pois ao abrigo da Lei-Quadro das Fundações, a competência para aprovação da alteração de estatutos é do Senhor Primeiro Ministro.

e) O Conselho de Administração aprovou a 18 de Março de 2013, o Código de Conduta da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

6.2. Relações Nacionais



Na prossecução dos seus objectivos, 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 assistência social, nacionais e estrangeiras e com os poderes públicos nacionais, autárquicos e com as ordens profissionais.

a) 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 Direcção Geral da Saúde, Direcção 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, sendo de destacar o Protocolo de Colaboração assinado com a ANAFRE a 18 de Abril de 2013.

No sector privado, são aliados naturais da Fundação, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, 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 Portuguesa de Nutricionistas, Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal, Sociedade Portuguesa de Aterosclerose, assim como outras associações e sociedades médicas.

De assinalar o Protocolo de Colaboração assinado pela Delegação Madeira com a Escola Superior de Enfermagem São José Cluny e da Delegação Centro com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Para a divulgação das nossas mensagens e actividades foi muito importante o Protocolo da Parceria com a HI Media Portugal, parceira da Microsoft Portugal, produtora de conteúdos para o meio online MSN Portugal.

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

c) De referir que a Fundação Portuguesa de Cardiologia é associada do Centro Português de Fundações, tendo participado no Encontro Português de Fundações, que decorreu em Évora a 1 de Outubro. A Fundação é ainda membro da Confederação Portuguesa do Tabagismo, da Plataforma contra a Obesidade, da Fileira do Pescado e parceira da Fundação Luso.

6.3. Relações Internacionais

No plano das relações internacionais, a Fundação Portuguesa de Cardiologia está a participar no projecto europeu EuroHeart II, iniciativa conjunta da European Heart Network e da European Society of Cardiology com o apoio da União Europeia.

Como é habitual, a Fundação esteve representada pelo nosso assessor médico, na reunião anual da European Heart Network, que decorreu na Turquia, em Istambul, de 23 a 25 de Junho de 2013. De salientar, que a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da World Heart Federation e da European Heart Network

