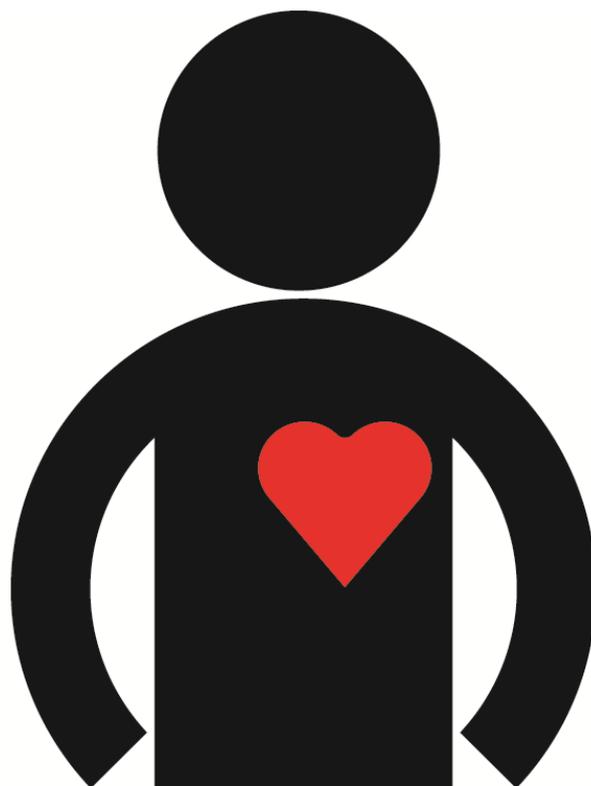


# **RELATÓRIO DE ACTIVIDADES**

**ANO DE 2012**



**FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA**



## INDICE

<b>A – A FUNDAÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Órgãos Sociais .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Delegações .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Núcleos Regionais .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Mensagem do Presidente .....</b>	<b>7</b>
<b>B – RELATÓRIO DE ACTIVIDADES 2012 .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Divulgação .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Acções para a População .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Programas para Jovens .....</b>	<b>18</b>
<b>4. Profissionais de Saúde .....</b>	<b>19</b>
<b>5. Angariação de Fundos .....</b>	<b>20</b>
<b>6. Relações Institucionais .....</b>	<b>21</b>
<b>8. Notas Finais .....</b>	<b>23</b>

## **A – A FUNDAÇÃO**

### **1. 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. Luis Mesquita Dias

#### Conselho Geral

- Presidente: Dr. José Maria Gonçalves Pereira
- Vice – Presidente: Dr. Carlos Rabaçal
- Secretário: Dr. Cristovão Martinho Grilo

#### Conselho Científico

- Presidente: Prof. Doutor Polybio Serra e Silva
- Vice – Presidente: Prof. Doutor João José Lopes Gomes

#### Comissão Revisora de Contas

- Presidente: Dr. José Manuel Marques Ferreira
- Vogais: Sr. Fernão Evaristo Gomes Machado
- Dr. Luis Rocha

## **2. Delegações Regionais**

A **Delegação Centro** da Fundação Portuguesa de Cardiologia foi constituída a 27 de Abril de 2000, estando a sua sede localizada em Coimbra, sendo desde a sua constituição presidida pelo Senhor Prof. Doutor Polybio Serra e Silva. A área de influência é vasta, abrangendo seis distritos, Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Guarda, Leiria e Viseu. Por uma questão de operacionalidade e proximidade com as respectivas comunidades, a Delegação Centro tem tido uma grande preocupação na dinamização de Núcleos Regionais, estando em actividade actualmente, os Núcleos de Águeda, Arganil, Cantanhede, Castelo Branco, Guarda, Leiria, Miranda do Corvo, Serra da Estrela e Viseu.

A **Delegação da Madeira** da Fundação Portuguesa de Cardiologia 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 pela Junta de Freguesia de Santa Maria Maior, que irá permitir desenvolver diversas iniciativas em prol da comunidade, nomeadamente palestras, acções de formação, rastreios, etc.

A **Delegação Norte** da Fundação Portuguesa de Cardiologia foi criada a 18 de Maio de 1992, estando a actual sede, inaugurada a 8 de Dezembro de 2007, situada na cidade do Porto. A área geográfica de actuação abrange os distritos de Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real. A Delegação Norte, presidida pelo Prof. Doutor João Lopes Gomes desde Abril de 2004, tem dinamizado a criação de Núcleos, estando em actividade o Núcleo de Bragança e de Vila Real.

## **3. Núcleos Regionais (Presidentes)**

- Angra do Heroísmo: Dr. Virgílio Scheider Guimarães
- Arganil: Dr. Armando Dinis Cosme
- Beja: Dr. José Gaspar Caetano
- Cantanhede: Dr. José Manuel Tereso
- Évora: Dr. António Paiva Jara
- Faro: Dr. José Gago Leiria
- Leiria: Dr. José Morna Gonçalves
- Miranda do Corvo: Dr. César Duarte Fernandes
- Ponta Delgada: Dr. Luis Pereira de Almeida
- Portimão: Dr. João Pereira
- Santarém: Dra. Graça Ferreira da Silva
- Setúbal: Dr. Luis Serra Pinto
- Vila Real: Dr. José Elídio Moreira
- Viseu: Dr. Ernesto Rufino

#### 4. MENSAGEM DO PRESIDENTE

O Conselho de Administração da Fundação Portuguesa de Cardiologia vem apresentar o Relatório de Actividades respeitante ao seu exercício durante 2012, 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 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 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 todos as individualidades e Instituições que, com o seu apoio, permitiram um Programa de Actividades diversificado e intenso, durante o ano de 2012, 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, 17 de Junho de 2013

Prof. Manuel Oliveira Carrageta

Presidente do Conselho de Administração

## B – RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

### 1. ACÇÕES DE DIVULGAÇÃO

Ao longo de 2012, foram desenvolvidas muitas iniciativas no sentido de divulgar junto dos diversos sectores da população, conhecimentos sobre prevenção das doenças cardiovasculares e promoção da saúde.

Apesar de já existir diversa documentação na nossa página na internet, houve a preocupação de actualizar regularmente o nosso site ([www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)), com artigos científicos para o grande público, dados estatísticos, calendário das actividades, etc. O facebook (<https://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.pt/>) foi outra plataforma de divulgação dos conhecimentos sobre prevenção cardiovascular.



A comunicação social, nomeadamente a televisão e rádio, sempre foram um aliado fundamental na difusão das mensagens que procuramos fazer chegar à população, quer pelo número elevado de

peças que atinge, quer pela capacidade de poder influenciar comportamentos. Neste sentido foram muitas as intervenções nos mais diversos meios. Assim, a Fundação participou em diversos programas de televisão, nomeadamente: TVI “Diário da Manhã” e “Você na Tv”; SIC “Boa Tarde”; RTP “Bom Dia Portugal” e “Portugal no Coração”; RTP 2 “Sociedade Civil”; RTP Madeira; RTP Informação; RTP Memória “Falas do Coração” e “Portugal sem Fronteiras”; Porto Canal “Consultório Médico”; Benfica Tv “Em Linha”; SIC Mulher; SIC Notícias. A Fundação também esteve presente em programas de diferentes rádios, nomeadamente na Rádio Renascença, Antena 1.

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

### 2. ACÇÕES PARA A POPULAÇÃO

#### 2.1. Mês de Maio – Mês do Coração

A Fundação elege o Mês de Maio, o Mês do Coração no sentido de desenvolver de forma mais intensa um conjunto de actividades para encorajar a comunidade a adoptar estilos de vida saudáveis. Em 2012 a campanha foi dedicada à problemática dos Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC), tendo decorrido sob o lema “Só você pode salvar a sua vida”. E, como é habitual, a Fundação associou-se a uma entidade cuja actividade constituiu uma mais-valia para o sucesso da iniciativa, tendo sido parceira a Sociedade Portuguesa do AVC.

Com o objectivo de haver uma ampla divulgação da mensagem subjacente ao Mês do Coração, a agência de publicidade MSTF Partners concebeu um filme que foi difundido nos canais de televisão RTP, TVI, SIC, SIC Notícias, SIC Mulher, assim como em outros circuitos, nomeadamente Lisboa Wellness Center, Turismo de Turismo, Lojas Auchan, etc. O spot de rádio também teve uma ampla difusão, tendo sido emitido na Rádio Renascença, Antena 1, Antena 2, Antena 3, assim como nas Lojas Auchan, Lojas Continente.

Foram ainda utilizados muitos outros meios de divulgação, sendo de referir a edição de 12.500 exemplares do folheto alusivo à temática da campanha, tendo a mensagem sido inserida em oito milhões de sacos de compras dos hipermercados Jumbo.

Durante o Mês do Coração foi concretizado um vasto programa de actividades a nível nacional, quer da iniciativa da Sede, quer organizadas pelas Delegações e Núcleos Regionais. Entre outras, de destacar a Sessão Solene da Abertura do Mês do Coração, que teve lugar, no Palácio Foz, em Lisboa, a reunião científica que, por ser dedicada à temática da campanha, foi organizada em parceria com a Sociedade Portuguesa de AVC e decorreu sob o tema “Acidente Vascular Cerebral: a principal causa de morte em Portugal” e a 8ª Edição do Desafio do



Coração, que durante três dias teve lugar no Estádio Universitário de Lisboa, com mais de quatro mil pessoas a participarem num circuito orientado, visitando expositores focalizados na problemática da alimentação saudável, actividade física ou avaliação de determinados factores de risco, como seja a pressão arterial, o nível de colesterol total e da glicemia, o índice de massa corporal e do perímetro abdominal. Também estivemos presentes em grandes eventos desportivos

nacionais, como foi na 28ª Jornada da Liga Zon Sagres e no torneio de ténis Estoril Open.

As Delegações Regionais da Fundação também estiveram muito activas durante o Mês do Coração. A Delegação da Madeira organizou actividades no Colégio Salesianos sobre “Os hortofrutícolas e o Coração”, um conjunto de palestras no Centro Cívico de Santa Maria Maior e no Centro de Saúde Dr. Rui Adriano de Freitas, e colaborou na “Marcha pela Saúde”, promovida pelo Clube Naval do Funchal e APRAM.



Os Núcleos Regionais realizaram igualmente um vasto e importante programa de actividades durante o Mês do Coração, sendo de destacar as iniciativas promovidas pelo Núcleo de Viseu com caminhadas e rastreios em Lamego, palestras em Vila Chã de Sá e passeio na ecopista de Farminhão. O Núcleo de Arganil realizou, na Biblioteca Municipal, um debate “Pela sua saúde...proteja o Coração”. O Núcleo de Cantanhede, em parceria com o Centro de Fitness de Cantanhede, organizou uma “Semana do Coração”, de 21 a 27 de Maio para comemorar o Mês do Coração, sendo o programa constituído por palestras, fitness e

caminhada. Este Núcleo não esqueceu as crianças, e levou 150 crianças do 1º ao 4º da Escola Básica (EB), Nº 1 de Cantanhede, até à Praça Marquês de Marialva para, todos vestidos com t-shirts vermelhas, participarem numa coreografia e “desenharem” um coração. O Núcleo de Bragança promoveu palestras em colaboração com os Rotários de Bragança.

O Mês do Coração foi uma vez mais alvo de significativa cobertura jornalística, quer nas notícias publicadas como em referências nos serviços noticiosos ou em programas de entretenimento, o que traduz o interesse da opinião pública pelas campanhas promovidas pela Fundação em prol da saúde dos portugueses.

## 2.2. Dia Mundial do Coração



“ Um Mundo, Um Lar, Um Coração” foi o mote das comemorações do Dia Mundial do Coração de 2012, reforçou a mensagem de 2011, alertando diversos sectores da população para a necessidade de ser urgente tomar medidas para salvar as vidas das mulheres e crianças.

Neste dia 29 de Setembro e seguindo as recomendações da Federação Mundial do Coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia desafiou a população a fazer pequenas mudanças que possa

ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral. E para que a mensagem chegasse a todos os públicos de uma forma clara e eficaz, a Fundação realizou um conjunto de iniciativas em parceria com o Instituto Português do Desporto e Juventude, Direcção Geral da Saúde, Direcção Geral de Educação, Federação de Ginástica de Portugal, Fundação INATEL e Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto.



No âmbito das comemorações foram realizadas Conferências, em Lisboa, Porto, Coimbra, Beja e Faro, todas subordinadas à temática da campanha. Nestes locais decorreram outras acções de sensibilização, nomeadamente aulas de ginástica, rastreios cardiovasculares, entrega de fruta, distribuição de material didáctico. Na Conferência Nacional, realizada na Sede do IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude e da Fundação Portuguesa de Cardiologia, estiveram presentes os Presidentes da Câmara Municipal de Odivelas, do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Fundação Portuguesa de Cardiologia, respectivamente Dra. Susana Amador, Dr. Augusto Baganha e Prof. Manuel Carrageta e ainda os Vice - Campeões

Olímpicos de Canoagem, Fernando Pimenta e Emanuel Silva.

E como é já habitual nesta data, a Fundação incentivou as Câmaras Municipais a realizarem actividades físicas e desportivas para pessoas de todas as idades, terminando com a formação



de um “Coração Humano”. Em 2012 o palco das comemorações foi no Município de Odivelas, que realizou um conjunto das iniciativas às quais a população aderiu em grande número.

As Delegações Regionais também assinalaram o Dia Mundial do Coração com um vasto conjunto de iniciativas. As comemorações organizadas Delegação Centro em Coimbra tiveram início com uma concentração na Praça 8 de Maio, seguindo-se uma caminhada até ao Parque Verde onde tiveram lugar actividades desportivas como ginástica, Yoga e judo, terminando com a formação do “Coração Humano”. No final realizou-se o “Festival da Sopa do Pão e da Fruta”.



### 2.3. Rastreios Cardiovasculares

A realização de rastreios é uma das formas da Fundação sensibilizar a população a controlar os factores de risco mais importantes que contribuem para o aparecimento das doenças cardiovasculares. Nestes rastreios, doseia-se o nível de colesterol total, avalia-se a pressão arterial, mede-se o peso e a altura para calcular o índice de massa corporal e mede-se o perímetro abdominal. 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 de 2012, foram realizadas muitas acções de rastreio, quer por iniciativa da Fundação, quer em resposta às muitas solicitações. Estes rastreios tiveram lugar em locais públicos, empresas, congressos médicos, encontros

sectoriais, etc. Entre outros, será de referir a acção realizada na Assembleia da República, de 23 a 25 de Maio, o conjunto de rastreios realizados nas instalações da EDP em Lisboa, Porto, Coimbra, Penafiel e Setúbal e a parceria com os CTT no sentido de serem levados a efeito rastreios na Sede, em Lisboa, nos COC 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 em lugares tão diversos como em Lisboa, Castanheira de Pêra, Carapinheira, Porto, etc.

#### 2.4. Clube Rei Coração



Em Novembro de 1977, a Fundação Portuguesa de Cardiologia criou o Clube Rei Coração, com o objectivo de apoiar todos aqueles que já tiveram ou têm problemas do foro cardiovascular. Neste clube podem inscrever-se todos os doentes cardíacos, assim como familiares ou voluntários que tenham a seu cargo pessoas a quem foi diagnosticado aquele problema e ainda todos que se interessam por esta temática. No final de 2012 o Clube tinha 545 amigos.

Entre as diversas iniciativas, de salientar as comemorações no Dia do Doente Coronário, 14 de Fevereiro, data instituída por iniciativa do Clube Rei Coração. Muito importantes foram ainda os cursos de Suporte Básico de Vida (SBV) e os cursos de Suporte Avançado de Vida (SAV), em cardiologia, ambos para profissionais de saúde.

#### 2.5. Dia do Coração nas Empresas

No intuito de alertar os funcionários para a importância da adopção de estilos de vida saudáveis, a Fundação Portuguesa de Cardiologia levou a efeito o “Dia do Coração” em diversas empresas. Este programa é composto por diversas iniciativas, nomeadamente: acções de divulgação; rastreios cardiovasculares; ginástica laboral; distribuição de fruta; oferta de material didáctico; acção de formação; refeição pelo coração.

Ao longo de 2012, a Fundação realizou o “Dia do Coração”, em empresas de diferentes sectores de actividade, como seja: Alliance Healthcare, em Lisboa e Porto; Xerox, em Lisboa e Porto; Banco Popular, em Lisboa; Gelpixe, em Loures; Philips, em Paço d Arcos.



## 2.6. 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, workshop, etc.

a) Ao longo de 2012 foram realizadas muitas sessões de educação para a saúde nos mais diversos locais, sobre diferentes temáticas, proferidas por diferentes especialistas da Fundação. Assim para a população em geral estivemos presentes em locais tão diversos, como seja nas Feiras de Saúde da Carapinheira, Castanheira de Pêra, Gafanha da Nazaré, Santo Onofre e Vale do Pelhe, nos Rotários de Espinho, nas Juntas de Freguesia do Caniço, de Santa Maria Maior e de Vil de Matos, no Centro Comercial Alegro de Alfragide, no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, Arganil, na Paróquia de Amares.

Como exemplo das muitas sessões levadas a efeito junto de diferentes entidades, podemos referir as que tiveram lugar na Empresa Pública de Urbanização de Lisboa, Serviços Sociais da Administração Pública; Associação de Reformados da Buraca, AutoEuropa, Santa Casa da Misericórdia da Golegã, Câmaras Municipais de Odivelas, Montijo e de Sesimbra, no Aquecimento de Sant'Anna.



Durante o ano de 2012, e numa parceria com a FNAC, a Fundação organizou diversas “Conversas pelo Coração”, que tiveram lugar na Loja FNAC Colombo, onde diversos especialistas debateram temas tão diversos, como seja, Hipertensão, Stresse Psicossocial, Alimentação Saudável, Acidentes Vasculares Cerebrais, Actividade Física, Dieta Mediterrânica, Diabetes ou Ceia do Natal.

No que respeita a conferências, entre muitas outras, a Fundação participou nas reuniões “Portugal Maior – Encontro Internacional para o envelhecimento activo”, em Lisboa; “O Consumo de peixe e benefícios para a saúde”, em Lisboa; 2ª Conferência “Benefícios do Ómega”, em Lisboa; “Peixe e Saúde”, Lisboa; SéniorGym, em Campo Maior; VII Fórum Saúde e Actividade Física: Envelhecimento Activo”, em Santana.

b) 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, três vezes por semana (caminhada, aeróbica e força), assim como acompanhamento na área da nutrição, reabilitação, entre outras. Em 2012, foram realizados os 10º e 11º programas, abrangendo 50 utentes, com aulas de uma hora e meia, quatro vezes por semana, durante 16 semanas.

Com o objectivo de combater a obesidade infantil, teve início o PIAF Jovem, numa primeira fase destinada a vinte crianças que frequentam a consulta de obesidade infantil e juvenil do Centro de Saúde de Eiras e aos trinta e três alunos do Agrupamento de Escolas Rainha Santa diagnosticados com excesso de peso. Assim, durante dois meses, as crianças participaram em sessões de actividade física, três vezes por semana e em acções de promoção de hábitos alimentares saudáveis, abertas aos pais e encarregados de educação.



O PIS, Peso Ideal Sénior, é um programa de controlo e composição corporal da população sénior, destinada aos utentes com excesso de peso e obesos com mais de 55 anos de idade, que a Delegação da Madeira está a desenvolver com o Ginásio de Santo António, no Funchal.

c) O Projecto Cardio, que está a ser desenvolvido pela Delegação da Madeira, é um programa que decorre no âmbito da promoção de actividades promotoras de saúde, visando duas fases: formação aos voluntários; actividades preventivas realizadas pelos voluntários. O projecto Cardio inclui actividades de informação, sensibilização e formação; criação de documentos informativos; sessões psicoeducativas; avaliação de sinais vitais; realização de rastreios; articulação com outros projectos de promoção de saúde

## 2.7. Dias Comemorativos

Ao longo do ano, existem determinadas efemérides relacionadas com a saúde cardiovascular, tanto nacionais, como internacionais, que a Fundação aproveita para alertar os órgãos de comunicação social e a população em geral, para a problemática das doenças cardiovasculares.

No Dia Mundial da Alimentação, dia 16 de Outubro, a Delegação Centro realizou um conjunto de rastreios no Dolce Vita, com a colaboração de voluntários da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, tendo a Delegação do Madeira organizado para os alunos do Colégio Salesianos, uma visita guiada ao Mercado dos Lavradores. No Dia Nacional do Não Fumador, dia 17 de Novembro, a Fundação realizou rastreios cardiovasculares, no Centro Alegro, em Alfragide, tendo sido avaliado o índice de monóxido de carbono no ar expirado e no Mercado Abastecedor de Coimbra, em colaboração com a Escola de Enfermagem de Coimbra. A Delegação Centro realizou ainda uma acção com cem jovens das Escolas Secundárias José Falcão, Martim de Freitas e Eugénio de Castro.

No Dia Mundial das Diabetes, dia 14 de Novembro, a Delegação Centro foi parceira da Associação dos Diabéticos da Zona Centro, na organização de actividades físicas e desportivas no Parque Verde do Mondego e na realização de rastreios no Coimbra Shopping e palestras no

Centro Comercial Fórum. O Dia Nacional dos Avós não foi esquecido pela Delegação Centro que, numa palestra realizada na Expofacis, e tendo presente que o ano de 2012 foi o Ano Europeu do Envelhecimento Activo, abordou os “Benefícios da actividade física em todas as idades”.

## 2.8. “Uma Escolha Saudável”

O programa “Uma Escolha Saudável”, iniciado em 2004, consiste na atribuição de um selo aos Produtos alimentares que sejam mais saudáveis para a saúde do coração.

Genericamente, estes produtos devem conter teores controlados de gordura, de sal, de fibra e de açúcar. O consumidor ao ver o logótipo do programa “Uma Escolha Saudável” no rótulo dos alimentos pode de uma forma rápida identificar uma escolha saudável dentro da categoria de alimentos, e assim adquirir hábitos alimentares. Para definir os critérios de admissão e acompanhar o desenvolvimento deste programa alimentar, foi constituída uma Comissão Científica, composta por diversos especialistas.

uma escolha  
saudável



fundação  
portuguesa  
de cardiologia

Em 2012, os produtos que integraram as diversas categorias deste programa, foram

- \* Vegetais .....Legumes crus congelados da Iglo; Produtos 4ª Gama Vitacress; Vegetais a granel do Continente.
- \* Fruta e Sumos de Fruta .....Maçã de Alcobaça; sumos de fruta das marcas Coppa, Fruta a granel do Continente.
- \* Cereais .....Arroz da Ourivarzea; Pão São; Pão baixo teor de Sal marca Continente; Massas frescas da marca Continente.
- \* Leguminosas .....Leguminosas frescas congeladas da Iglo.
- \* Gorduras e Óleos .....Azeite Gallo; Azeite Oliveira da Serra; Azeite Cristal; Óleo Fula; Óleo Becel; Creme para Barrar Becel.
- \* Leite e Derivados .....Queijo Fresco Magro Continente; Queijo Fresco enriquecido em ómega 3 marca Continente
- \* Vários .....Águas: Agua Mineral Luso;  
  
Charcutaria.....Fiambre de Perú, Frango Perna Tradicional e Perna Extra Nobre Naturríssimos; Fiambre de Porco e de aves da marca Pingo Doce; Fiambre de Porco e aves da marca Continente.  
Peixe..... Peixe congelado Iglo; Peixe fresco a granel no Continente.

De destacar ainda que, face à legislação Europeia no âmbito das alegações nutricionais e de saúde, em vigor desde 2012 a Fundação Portuguesa de Cardiologia entregou uma proposta de Lei 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.

## 2.9. Movimento “Mulheres de Vermelho”

A iniciativa Movimento “Mulheres de Vermelho”, promovida 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.



Este Movimento, apresentado publicamente em Abril de 2006, é actualmente composto por mais de 60 personalidades femininas que aderiram a este movimento, doaram um vestido vermelho que usaram em determinado momento das suas vidas, com o objectivo de serem utilizados em campanhas de divulgação das doenças cardiovasculares, dirigidas as mulheres, Durante o ano foram muitas as iniciativas deste movimento.

## 2.10. 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, a qual integra Portugal e outros seis países,

A Fundação Portuguesa de Cardiologia está a apoiar o lançamento desta candidatura Portuguesa, procurando dar uma ampla visibilidade à promoção da Dieta Mediterrânica, criando sinergias com os diversos públicos, em acções em que se procura a máxima participação de todos.

Neste sentido, a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Peres & Partners no âmbito do Movimento Mulheres de Vermelho, e numa parceria com a Embaixada do Reino de Marrocos em Portugal, promoveram um almoço mediterrânico, no 30 de Maio, na Residência Oficial da Embaixada do Reino de Marrocos. Esta cerimónia contou com a presença da Ministra da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território, Doutora Assunção Cristas, do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, Dr. Fernando Leal da Costa, da Embaixadora do Reino de Marrocos, Karima Benyaich, do Embaixador da República Helénica, Vassilios Costis, e do Embaixador da República da Itália, Renato Varriale.



### 2.11. Outras Acções

a) A Promoção “Pão São”, aberto a todos os padeiros portugueses, teve como objectivo valorizar o que é nosso e incentivar ao consumo do que é português. 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 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.

b) A Fundação participou ainda na “Caminhada pela Diabetes”, em Lisboa, e na acção “Gerações em Movimento”, que decorreu no Estádio Nacional, promoveu sessões de actividade física nos Serviços Sociais da Administração Pública, através de aulas de dança que terminaram num Baile do Coração e organizou jogos tradicionais no Centro Alegre e apoiou a instalação de cinco aparelhos de exercício físico no Jardim do Arco do Cego em Lisboa. A Delegação Norte esteve presente na “Marcha pela Reabilitação” e na XXIV regata do Natal da Associação de Remo do Porto. O Núcleo de Cantanhede, em colaboração com o Clube do Meu Coração, organizou diversas marchas ao longo do ano.

### 3. PROGRAMAS PARA JOVENS

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

3.1. 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.

3.2. Foram também realizadas muitas sessões em escolas de todo o País Como exemplo de locais onde a Fundação interveio, pode-se referir: Biblioteca Manuel Alegre, em Águeda; Universidade Pólo II da Universidade de Coimbra; no Colégio São Pedro e nas Escolas Secundárias José Falcão, Martim de Freitas e Eugénio de Castro, em Coimbra; Colégio Salesianos do Funchal, com diversas sessões sobre “A fruta e os seus benefícios “; Escola Básica do 2º e 3º Ciclos Bartolomeu Perestrelo e Escola Básica e



Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva; em Caneças, na Escola dos Castanheiros; Escola Básica de Marinhas; Escolas Secundárias do Pombal, de Castanheira de Pêra; Instituto de Lordemão.

De referir o programa “Escola, Alimentação e Saúde”, que a Delegação da Madeira está a implementar no Colégio Salesianos do Funchal, para os 1º, 2º e 3º ciclos, com o objectivo de promover hábitos alimentares saudáveis, motivar a comunidade escolar para o consumo de alimentos saudáveis e promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde.

Este programa inclui ainda a avaliação do índice de massa corporal



Neste mesmo estabelecimento de ensino, e no âmbito daquele programa, foi realizado em parceria com a Secretaria Regional do Ambiente e Recursos Naturais, o Projecto “É bom... e é nosso!”, no intuito de promover a fruta e os hortícolas, principalmente de produção regional. Ainda nesta escola, foi lançada a campanha

“Heróis da Fruta”, dirigida aos alunos do 1º ciclo.

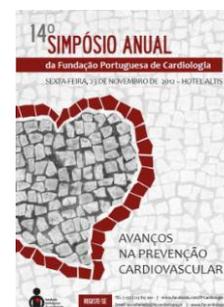
**3.3.** Outras iniciativas dirigidas aos jovens foram realizadas ao longo do ano, A difusão do filme “Cigarros” foi muito interessante e importante, pois alertava para o problema dos fumadores passivos, particularmente das crianças no seu ambiente familiar. Este spot foi transmitido nos canais de televisão RTP 1, RTP 2, RTP Madeira, RTP Informação e SIC.

#### **4. PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

Entre os objectivos da Fundação, 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.

**4.1.** No que respeita a reuniões científicas organizadas pela Fundação, a Delegação Norte realizou de 8 a 10 de Março de 2012, em Vila Nova de Gaia, o 5º Encontro “Coração e Família”, tendo a Delegação Centro realizado as 12ª Jornadas Científicas, que decorreram sob o lema “Prever para Prover”, a 11 e 12 de Maio de 2012, em Coimbra.

Integrado no programa das comemorações do Mês do Coração, teve lugar a habitual reunião dedicada ao lema do da campanha, tendo em 2012 decorrido sob o tema “AVC: A principal causa de morte em Portugal”. Esta reunião foi organizada em parceria com a Sociedade Portuguesa do AVC, e decorreu em Lisboa, a 18 de Maio. E como é tradicional, em Lisboa, no mês de Novembro, decorreu o Simpósio Internacional da Fundação.



**4.2.** Ao longo do ano foram realizadas diversas acções de formação, sendo de destacar os cursos de formadores em Suporte Básico de Vida (SBV) com Desfibrilhador, e de Suporte Avançado de Vida (SAV) em Cardiologia, para profissionais de saúde. Os cursos tiveram lugar a

5 e 6 de Maio de 2012, com uma duração de 16 horas, tendo participado três médicos e dez enfermeiros.

A Delegação Centro realizou 22 acções de formação em “Técnicas de rastreio dos factores de risco das DVC” para alunos de medicina, farmácia e enfermagem. Nestes cursos participaram 261 formandos. O Núcleo de Viseu está a desenvolver um programa de rastreios, informação e prevenção cardiovascular nas cadeias de Viseu e Lamego.

**4.3.** 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 exposições técnicas das seguintes reuniões: 27ª Jornadas de Cardiologia e HTA de Almada, em Sesimbra; 6º Congresso Português de Hipertensão, em Vilamoura; 33º Congresso Português de Cardiologia, em Vilamoura.

## **5. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS**

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

**5.1.** Todos os anos, no mês de Maio – Mês do Coração, a Fundação leva a efeito o Peditório Nacional, campanha de angariação de fundos realizada junto da população em geral e nas



empresas. Esta campanha só tem sido possível com a solidariedade de centenas de voluntários que, de cofre ao pescoço e cheios de boa vontade, interpelam as pessoas apelando á sua generosidade. Paralelamente, a Fundação aproveita este contacto directo com a população para distribuir diverso material didáctico e divulgar o trabalho que a desenvolvemos em prol da saúde dos portugueses.

No mês de Dezembro realizou-se um novo Peditório, que decorreu em Lisboa, em Centros Comerciais, e em Braga.

**5.2.** A Liga de Amigos da Fundação Portuguesa de Cardiologia foi criada com objectivo de apoiar a acção da Fundação, quanto aos meios humanos e material de trabalho, quer do ponto de vista financeiro. Em 2012, a Liga realizou o primeiro “Dia do Amigo do Coração”, que decorreu em Lisboa, na Casa do Alentejo, a dia 5 de Dezembro e que, perante o sucesso desta primeira edição, será uma iniciativa para continuar nos próximos anos.

**5.3.** Há já alguns anos, que a Fundação e a Liga Portuguesa de Futebol Profissional, no âmbito da 28ª jornada, levam a efeito a “Jornada pelo Coração”, no sentido de alertar a população para a campanha do Mês do Coração, particularmente para os objectivos que lhes estão subjacentes. Aproveitando esta ocasião, foi acordado com a Zon e a Sociedade Central de

Cervejas, patrocinadores da Liga, levar a efeito a iniciativa “Golo pelo Coração”, que traduziu-se na oferta de cem euros, por cada golo assinalado naquela jornada.

**5.4.** Nos primeiros meses do ano, ou seja, no prazo que os contribuintes têm para preencher o seu o IRS, a Fundação realizou uma campanha de sensibilização para a possibilidade da consignação de uma quota equivalente a 0,5% do IRS liquidado ser atribuído à Fundação Portuguesa de Cardiologia. Esta divulgação envolveu diversos meios, particularmente internet e anúncios na imprensa, tendo sido publicado nas revistas Sábado, Tv, Vidas, Correio de Domingo e no Jornal Oje.

**5.4.** 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 Casino de Espinho no dia 4 de Maio.

## **6. RELAÇÕES INTITUCIONAIS.**

### **6.1. Relações Internas**

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, regional e local e definir as prioridades para o ano seguinte, nomeadamente o tema da campanha do Mês do Coração. Em 2012, 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.

### **6.2. Relações Externas**

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.

É ainda muito importante a Fundação estabelecer parcerias com diversas entidades que, embora o principal objectivo não seja a promoção da saúde, poderão criar as condições necessárias ao desenvolvimento de programas de prevenção das doenças cardiovasculares.

**a)** A nível nacional, 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. 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.

De salientar ainda os aliados naturais da Fundação, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, diversas ordens profissionais como a Ordem dos Médicos e 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, e diversas sociedades médicas, como seja a Sociedade Portuguesa de Aterosclerose,

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 plano de actividades.

De entre as várias reuniões de trabalho havidas ao longo do ano, de referir os encontros do Presidente do Conselho de Administração da Fundação, Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta, com o Senhor Secretário de Estado do Desporto e Juventude, Dr. Alexandre Mestre, com o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Dr. António Costa, e ainda com o Presidente do Banco Popular, Dr. Rui Semedo, com o Director Geral da Advance Care, Dr. Luis Drummond Borges, com o Director – Geral da ADSE, Dr. Luis Pires, com a Presidente da Comissão Executiva do Espírito Santo Saúde, Dra. Isabel Vaz e com o Vice-presidente dos CTT, Dr. Pedro Coelho.

Como nota, de referir que a Fundação Portuguesa de Cardiologia é associada do Centro Português de Fundações, membro da Confederação Portuguesa do Tabagismo, da Plataforma contra a Obesidade, da Fileira do Pescado e parceira da Fundação Luso.

**b)** 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. Neste âmbito, a Fundação participou numa reunião que teve lugar em Milão, no mês de Junho.

Como é habitual, a Fundação esteve presente na reunião anual da European Heart Network, que decorreu na Bélgica, de 23 a 25 de Maio de 2012.

De salientar, que a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da World Heart Federation e da European Heart Network

## **8. NOTAS FINAIS**

**8.1.** Quer o Conselho de Administração expressar a sua tristeza pelo falecimento da Senhora D. Alzira do Carmo, no passado dia 28 de Dezembro de 2012. O Conselho de Administração quer deixar registado todo empenho e espírito de serviço que sempre prestou à Fundação.

**8.2.** Uma nota ainda do Conselho de Administração para deixar exposto o agradecimento aos membros dos outros Órgãos Institucionais da Fundação, Conselho Geral, Conselho Científico e Comissão Revisora de Contas, aos quais o Conselho de Administração quer agradecer todo o empenho e dedicação a esta causa. O nosso obrigado nas pessoas dos Senhores Presidentes, respectivamente, Dr. José Maria Gonçalves Pereira, Prof. Doutor Polybio Serra e Silva e Dr. José Marques Ferreira

**8.3.** Uma nota para o agradecimento e reconhecimento pela dedicação e solidariedade que centenas de voluntários prestaram à Fundação Portuguesa de Cardiologia, particularmente no Peditório, campanha de angariação de fundos que decorre a nível nacional.

**8.4.** A última nota do Conselho de Administração é para deixar registado o agradecimento e reconhecimento pelo esforço e empenho de todo o pessoal executivo da Fundação Portuguesa de Cardiologia que, a partir da Sede e das respectivas Delegações, concretizaram um vasto programa de actividades durante o ano de 2012.