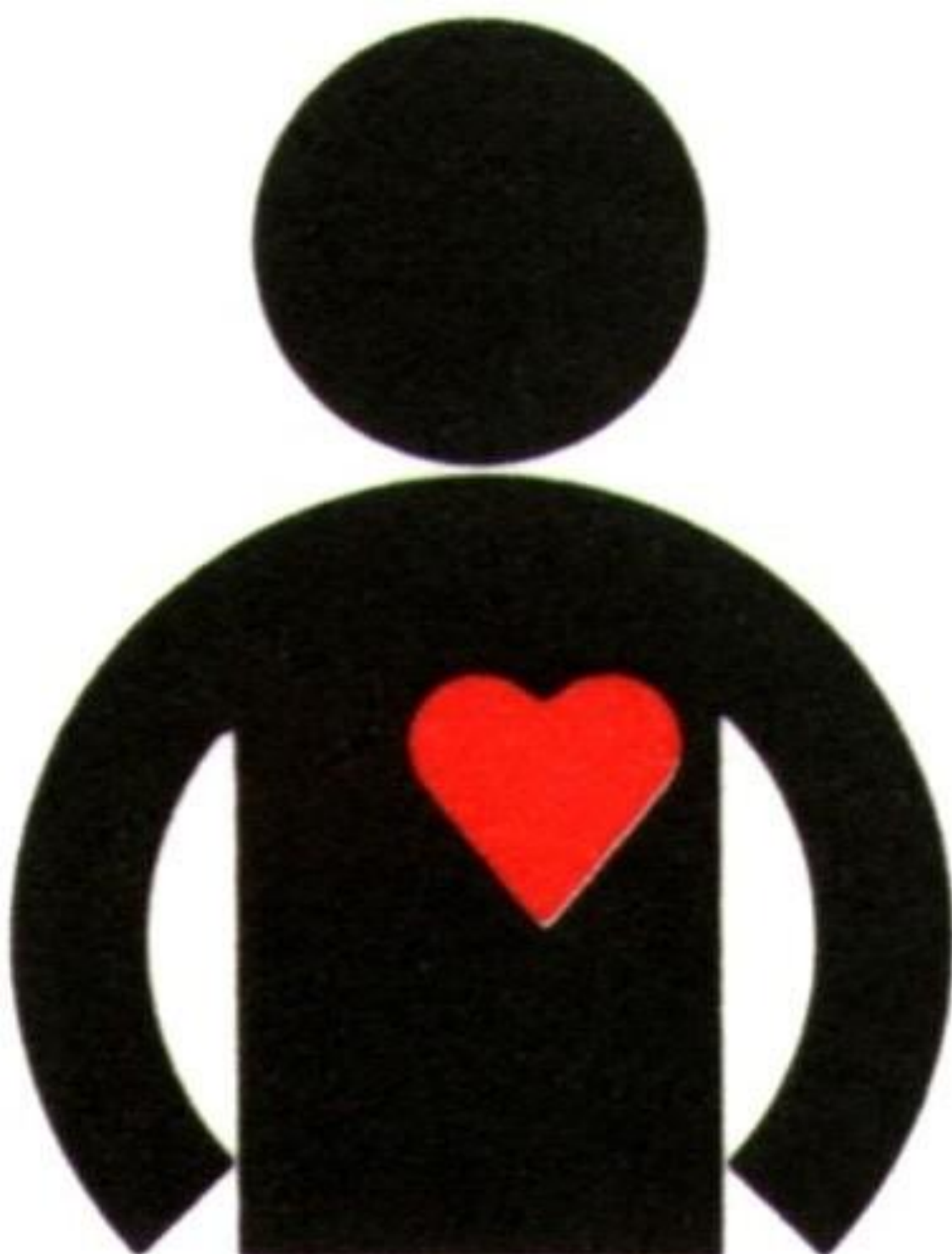


# RELATORIO DE ACTIVIDADES

ANO DE 2011





## INDICE

### A . Introdução

1. Órgãos Sociais -----	5
2. Delegações e Núcleos Regionais -----	5
3. Mensagem do Presidente -----	6

### B – Relatório de Actividades

1. Divulgação -----	9
2. Acções para a População -----	9
2.1. Mês de Maio – Mês do Coração -----	9
2.2. Dia Mundial do Coração -----	11
2.3. Rastreios Cardiovasculares -----	11
2.4. Clube Rei Coração -----	12
2.5. Acções de Formação -----	12
2.6. Dias Comemorativos -----	13
2.7. Programa “Uma Escolha Saudável” -----	13
2.8. Dieta Mediterrânica -----	14
2.9. Movimentos Mulheres de Vermelho -----	14
2.10. Outras Acções -----	14
3. Programas para Jovens -----	15
4. Profissionais de Saúde -----	15
5. Angariação de Fundos -----	16
6. Relações Internacionais -----	17



## **A - INTRODUÇÃO**

### **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 e Nucleos Regionais**

#### **Delegações: (Presidentes)**

- Centro: Prof. Doutor Polybio Serra e Silva
- Madeira: Dr. António Almada Cardoso
- Norte: Prof. Doutor João José Lopes Gomes

#### **Nucleos Regionais (Presidentes)**

- Angra do Heroísmo: Dr. Virgilio Scheider Guimarães
- Arganil: Dr. Armando Dinis Cosme
- Beja: Dr. José Gaspar Caetano
- Bragança: Dr. Carlos José Cadavez
- 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

### **3. Mensagem do Presidente**



***Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta  
Presidente do Conselho de Administração***

O Conselho de Administração da Fundação Portuguesa de Cardiologia vem apresentar o Relatório de Actividades respeitante ao seu exercício durante 2011, o qual terminou em 31 de 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 as 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 stress 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, 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 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 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 2011, 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, 23 de Julho de 2012





## B – Relatório de Actividade

### 1. Acções de Divulgação

Ao longo de 2011, foram desenvolvidas diversas iniciativas no sentido de divulgar junto dos diversos sectores da população, conhecimentos sobre prevenção das doenças cardiovasculares e promoção da saúde.



Um das formas, foi a edição de **material didáctico**, em formato de papel, e em suporte informático para ser disponibilizado através da Internet, nomeadamente no nosso site, facebook ou blogspot. A Internet é um meio cada vez mais importante para o esclarecimento e sensibilização do público para as questões relacionadas com as doenças cardiovasculares, tendo o sítio da fundação ([www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)), registado um total de 31.834, visitas, ao longo de 2011, sendo o “Mês do Maio” a gerar mais visitas. Também o facebook ([www.facebook.com/fpcardiologia](http://www.facebook.com/fpcardiologia)) esteve muito activo ao longo de todo o ano, com um registo de 5.543 amigos em Dezembro de 2011. De referir ainda o nosso Blog ([fpcardiologia.blogspot.com](http://fpcardiologia.blogspot.com)), que permitiu disponibilizar diversa informação relacionada com a problemática das doenças cardiovasculares, assim como respeitantes as nossas actividades para 2.620 visitantes

A **Comunicação Social**, particularmente a televisão e rádio, têm um papel fundamental na difusão da informação 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, como seja: RTP (Portugal em Directo e Programa da Manhã); RTP Memória (Inesquecível); SIC (Companhia das manhãs) e SIC Notícias; TVI (Diário da Manhã e Você na TV); TVI 24; Benfica TV (em Linha).

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 Portuguesa de Cardiologia elege o Mês de Maio – 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 2011, a campanha decorreu sob o tema “Terapia para corações partidos”, e teve como objectivo ajudar a criar condições para que todos os doentes, que necessitem e o desejem possam participar num programa de reabilitação cardíaca. E como é habitual, a Fundação associou-se a uma entidade, cuja actividade constituísse uma mais-valia para o sucesso da iniciativa, tendo sido escolhido o Ginásio Clube Português.

No âmbito desta temática, a Fundação solicitou a colaboração da GFK Métris para a realização de um projecto de investigação de mercado com o objectivo de perceber o conhecimento da população portuguesa sobre o tema da reabilitação portuguesa. As conclusões mais importantes mostraram que 50% dos inquiridos nunca ouviram falar da reabilitação cardíaca, 9% ouviram falar mas não sabem em que consiste e 41% sabem em que consiste.

Com o objectivo de haver uma maior divulgação da mensagem alusiva ao Mês do Coração, a agência de publicidade MSTF Partners concebeu a campanha de imagem para inserção nas diversas plataformas de comunicação. O **filme** do Mês do Coração foi difundido nos canais generalistas RTP e TVI assim como em diversos circuitos internos. O **spot de rádio** também atingiu uma difusão muito alargada, tendo sido difundido na Rádio Renascença, RFM, Antena 1, Antena 2, Antena 3.

No que respeita a imagem da campanha, o anúncio foi editado em diversos meios, nomeadamente na imprensa generalista (ex: Jornal de Notícias, Correio de Domingo, Diário de Notícias, Publico, Sábado; Económica, (Jornal de Negócios); Desportiva (Record); Saúde (Saber Viver; Prevenir; Saúde à Mesa; Jornal Médico; Nursing; Partient Care; Noticias Medicas; Farmácia Distribuição; Saúde em Revista, Semana Médica, Saúde Activa); Social (Correio Vidas; Mariana; Flash); e muitas outras edições (TV Guia; Novelas; Selecção; Papás e Bebés; Mundo Universitário; Marketing Farmacêutico).

A **internet** também integrou a nossa estratégia de comunicação, tendo o Banner alusivo à campanha sido colocado em diversos sítios (ex: motores de busca, órgãos de comunicação social, empresas). A **intranet** foi outro veículo importante, pois foram muitas as entidades que divulgaram a mensagem do Mês do Coração junto dos seus funcionários e colaboradores.

Foi ainda possível afixar os cartazes da campanha em locais por forma a atingir diferentes públicos; nomeadamente estabelecimentos de ensino; unidades de saúde; ARS's; Centros de Saúde e farmácias (2700 unidades); Câmaras Municipais e Juntas de freguesia; associações recreativas e clubes desportivos; empresas de diferentes actividades; transportes públicos, (ex: Metro; Rodoviária e CP). Os mupis (cartazes de 1185 X1750 cm) foram expostos em redes públicas de 24 Municípios (Cascais; Espinho; Esposende; Lisboa; Macedo de Cavaleiros; Matosinhos, Moita; Oeiras; Paços de Ferreira; Paredes; Penafiel, Ponte da Barca, Porto, Ribeira de Pena; Setúbal, Sintra, Torres Vedras, Valongo, Viana do Castelo, Vila do Conde; Vila Franca de Xira, Vila Nova de Famalicão, Vila Nova de Gaia, Vizela) e na rede do Metropolitano de Lisboa.



Foram utilizados muitos outros meios de divulgação, destacando-se a publicação de 20 mil dípticos com a imagem e os objectivos da campanha, assim com a inserção da imagem do Mês do Coração nas caixas da rede Multibanco e nos sacos de compras dos Hipermercados Jumbo.

Ao longo do Mês de Maio, as actividades foram decorrendo conforme estava planeado, sendo de referir a Sessão Solene que assinala a abertura das comemorações, e que teve lugar como habitualmente, no Palácio Foz, a 7ª Edição do Desafio do Coração, que decorreu durante 3 dias

no Estádio Universitário de Lisboa, tendo participado mais de 5 mil pessoas neste circuito orientado, as diversas acções de sensibilização e



formação, rastreios tanto em empresas como dirigidos à população, intervenção na televisão e rádio, etc. Estivemos ainda presentes em eventos desportivos como foi na 28ª jornada da Liga Zon Sagres ou no 3º torneio de Golfe Mulheres de Vermelho, tendo terminado o Mês de Maio, com a habitual reunião científica dedicada à temática da Campanha.

As Delegações Regionais da Fundação estiveram muito activas durante o Mês do Coração. A Delegação Centro promoveu diferentes iniciativas, nomeadamente colaborou na organização duma caminhada e sopa saudável confeccionada com os produtos da horta, realizada no âmbito da "Horta monástica e a cultura do povo", que decorreu em Coimbra, no Mosteiro de Santa Clara.

Os Núcleos Regionais da Fundação também estiveram muito activos durante o Mês de Maio. Foi o caso do Núcleo de Cantanhede que organizou uma campanha pelo coração, tal como aconteceu em Albergaria-a-velha com a "Caminhada Solidária em Família".

Uma vez mais o Mês do Coração foi alvo duma significativa campanha mediática, quer na presença de programas de entretenimento, como nos serviços noticiosos tendo-se registado 29 notícias publicadas, sendo 15 na imprensa, 10 em televisão e 4 na Internet.

## 2.2 Dia Mundial do Coração

Dia Mundial do Coração



Um Mundo,  
Um Lar,  
Um Coração.

29 de Setembro 2011



“Um Mundo, Um Lar, Um Coração” foi o mote das comemorações do Dia Mundial do Coração, que se assinalou a 29 de Setembro. Neste ano, seguindo as recomendações da Federação Mundial do Coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia desafiou os portugueses a tomarem conta da saúde do coração da sua família e a tornarem-se em casa, defensores de

hábitos de vida mais saudáveis para o coração.

As comemorações iniciaram-se com uma Conferência Nacional no Instituto Portuguesa da Juventude e outras regionais no Porto, Coimbra, Évora e Faro. Nestas sessões, foi anunciado o programa, discutido a temática da campanha e realizadas diversas actividades de sensibilização para a promoção da saúde cardiovascular, nomeadamente aulas de Ginástica, rastreios cardiovasculares, distribuição de fruta e entrega de material didáctico.

Para a população, e como é habitual, a Fundação em conjunto com a Direcção Geral de Educação, Direcção Geral da Saúde, Instituto do Desporto de Portugal, Instituto Português da Juventude, Federação de Ginástica de Portugal, Federação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto e Fundação Inatel, incentivou e a participação em actividades físicas e desportivas, promovidas pelas Câmaras Municipais. E para que o País estivesse a “Mexer-se” ao mesmo tempo, as actividades tiveram lugar, no mínimo, entre as 10 horas e as 12 horas, finalizando com a formação de um “Coração Humano”.

As Delegações Regionais também assinalaram esta data com um conjunto de iniciativas. Assim, e paralelamente à conferência de Imprensa na Delegação Regional do Instituto Português da Juventude, a Delegação Centro organizou uma caminhada em Coimbra, entre a Praça da Republica e o Estádio Universitário, um concerto de solidariedade, e um workshop.

Os Núcleos Regionais comemoraram o Dia Mundial do Coração em diversas iniciativas, sendo de destacar a caminhada promovida pelo Núcleo de Miranda do Corvo, decorrendo paralelamente acções de rastreio. Em Tábua, nas piscinas foram realizadas acções de incentivo à prática da actividade física, tendo decorrido no Centro de Saúde local, uma acção de sensibilização sobre a problemática das doenças cardiovasculares. O Núcleo de Viseu associou-se as comemorações com diversas actividades ao ar livre.

O Dia Mundial do Coração foi notícia em diversos meios de comunicação social, tendo sido publicado 25 notícias, 9 na imprensa, 2 na televisão, 1 na rádio e 13 na Internet.

## 2.3 – Rastreios Cardiovasculares



A realização de rastreios cardiovasculares 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 do colesterol total e mede-se a glucose no sangue, 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. Essas acções são realizadas por equipas constituídas por enfermeiros e nutricionistas, que fazem a avaliações técnicas e estão aptos a dar aconselhamento nutricional.

Em 2011, foram realizadas muitas acções de rastreio cardiovasculares, quer por iniciativa da Fundação, quer em resposta a muitas solicitações. Estes rastreios tiveram lugar em locais públicos, empresas, congressos médicos, encontros sectoriais, etc.





Entre os programas, de destacar os rastreios realizados na Assembleia da Republica, junto de deputados e funcionários. De referir a parceria com a EDP para a realização de vários programas destinados aos seus funcionários tendo decorrido nas instalações de Lisboa (José Malhoa e Camilo Castelo Branco), Beja, Porto e Braga, e as acções na Companhia de Seguros Fidelidade, que tiveram lugar nas Instalações do Porto e em Lisboa, (Calhariz, Alexandre Herculano e Olaias). Realizamos ainda acções junto dos funcionários de diversas empresas.

Das muitas acções realizadas ao longo do ano dirigida à população, a Fundação realizou rastreios em lugares, como seja Albergaria-a-velha, Baião, Braga, Caminha, Coimbra, Espinho, Lisboa, Maia, Matosinhos, Mirandela, Mogadouro, Montemor-o-Velho, Porto, Régua, Vila Nova da Cerveira, Vila Nova de Gaia, Vila Real.

#### 2.4 – Clube Rei Coração



A Fundação Portuguesa de Cardiologia tem vindo a realizar desde Novembro de 1997, um projecto com o objectivo de apoiar todos que já tiveram ou têm problemas do foro cardiovascular,

denominada “Clube Rei Coração”. 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 os que se interessem por esta temática. No final de 2011, o Clube tinha 750 amigos.

Entre as diversas iniciativas, de salientar as comemorações do dia do Doente Coronário, 14 de Fevereiro, data instituída por iniciativa do Clube Rei Coração.

#### 2.5 Acção de Sensibilização / Formação

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

Assim, ao longo do ano estivemos presentes nos mais diversos lugares, sendo exemplo: no Centro, Fórum SéniorGym, em Oliveira de Azeméis, na Praça do Pão.Come e Terreiro da Erva em Coimbra, Biblioteca Municipal de Anadia, na Feira da Saúde de Gafanha da Nazaré, na Câmara Municipal de Albergaria A Velha, no Ginásio Polirithumus em Cantanhede, nas Jornadas Europeias do Património, em Santa Clara-a-Velha. No Norte, em Arcozelo, Barcelos, Bragança, Melgaço, Vila Nova de Famalicão, Rio Mau, Santa Maria da Feira, Santa Marta de Penaguião, São Mamede Infesta. No Sul, no Ministério das Obras Publicas, Companhia de Seguros Fidelidade, Serviços Sociais da Administração Publica, Clube “Começar de Novo”, Auchan, Avis, Associação Reformados na Damaia, Laboratórios Novartis em Sintra, Central de Cervejas em Alverca, Câmara Municipal de Sesimbra, Serviços Municipalizados de Sintra, Parque de Campismo da Costa da Caparica, Associação dos Reformados da Parede, Dadores de Sangue do Pinhal Novo, Feira da Agricultura em Santarém. Na Madeira, no Ginásio de Santo António, na Biblioteca da Câmara Municipal do Funchal, em São Martinho, no Salão Paroquial da Nazaré.

Ao longo do ano foram realizadas diversas **acções de formação**, dedicadas a diversas temáticas. Entre as várias formações efectuadas, de registar as acções da Delegação Norte sobre “Doença Coronário”, “Morte Súbita”, “Alimentação baseada na Evidência” e “Prevenção das Doenças Cardiovasculares”. Também a Delegação Centro realizou diversas formações, nomeadamente no Centro de Dia de Vila Nova de Monsarres sobre “Estilos de Vida Saudáveis”, e um curso de culinária com o Chef Luis Lavrador.

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 realizar estes programas existe uma equipa multidisciplinar, constituída por técnicos de actividade física, cardiologia, reabilitação, nutrição e psicologia, pois os programas incluem actividade física, três vezes por semana (caminhada, aeróbica e força), assim como acompanhamento

na área da nutrição, reabilitação, entre outras. Ao fim de oito programas, com a duração de dois meses cada, o PIAF conseguiu mobilizar 194 pessoas, a maioria das quais com idade superior a 50 anos, tendo 90% reduzido o perímetro abdominal e todos melhoraram a qualidade de vida.

Este programa, da responsabilidade da Delegação Centro, tem decorrido em Coimbra, no Parque de Campismo. A 26 de Setembro foi assinado um protocolo com a Brigada Ligeira de Intervenção, permitindo que os próximos programas já tenham lugar nas novas instalações, no Quartel de Sant'Ana.

O PIS, Peso Ideal Sénior, é um programa de controlo e composição corporal da população sénior, que está a ser desenvolvido no Funchal, com o apoio da Delegação da Madeira, Este programa destina-se a utentes com excesso de peso e obesos, com mais de 55 anos de idade, do Ginásio de Santo António, no Funchal.

## 2.6 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 14 de Fevereiro, dia do Doente Coronário, o Clube Rei Coração promove diversas iniciativas. Em 2011, a Fundação fez um alerta público para a necessidade de ser criado um programa nacional de prevenção da morte súbita, que mata mais de 10 pessoas por dia em Portugal, e um programa regional em todo o País. O programa deve proporcionar formação em suporte básico de vida ao maior número de pessoas. Esta iniciativa teve receptividade junto da comunicação social, tendo gerado 28 notícias publicadas, 5 na imprensa, 4 em televisão, 3 em rádio e 16 em Internet. A Delegação Centro também assinalou esta data através da realização de rastreios cardiovasculares no Centro Dolce Vita.

No dia 8 de Março, Dia Internacional da Mulher, e no âmbito do "Movimento Mulheres de Vermelho", a Fundação tem efectuado acções dirigidas à população feminina. O Dia Mundial da Diabetes foi assinalado pela Delegação Centro através da realização de um conjunto de rastreios, nos quais foi dada particular atenção à avaliação da glicemia.

## 2.7 – Programa “Uma Escolha Saudável”

uma escolha  
saudável



fundação  
portuguesa  
de cardiologia

O programa “Uma Escolha Saudável” iniciado em 2004, consiste na atribuição de um selo a produtos alimentares que seja mais saudável para a saúde do coração. Genericamente, estes produtos devem conter teores controlados de gorduras, 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 melhores hábitos alimentares. Para definir os critérios de admissão e acompanhar o desenvolvimento deste programa alimentar, foi constituída uma Comissão Científica, composta por diversos especialistas. Em 2011, os produtos que integraram as diversas categorias deste programa foram:

- Vegetais - Legumes crus congelados da Iglo; Produtos 4º Gama Vitacress; Vegetais a peso marca Continente.
- Fruta e sumos de fruta - Maçã de Alcobaça; sumos de fruta das marcas Coppa e Fresca; Fruta a peso marca Continente.
- Cereais - Arroz da Ourivarzea; Pão São; Pão sem Sal marca Continente; Massas frescas marca Continente.
- Leguminosas - Leguminosas frescas congeladas da Iglo.
- Gorduras e Óleos - Azeite Galo; Azeite Oliveira da Serra; Azeite Cristal; Óleo Fula; Óleo Becel; Creme para Barrar Becel.
- Leite e Derivados – Queijo Fresco Magro marca Continente; Queijo fresco rico em ómega 3 marca Continente.
- Vários – Aguas: Agua Mineral Luso. Charcutaria: Fiambre de Peru, Frango, Perna Tradicional e Perna Extra da Gama Naturíssimos da Nobre, Fiambre de porco marca Pingo Doce, Fiambre de aves marca Pingo Doce, Fiambre de porco marca Continente, Fiambre de aves marca Continente. Peixe: Peixe congelado da Iglo; Peixe fresco a peso marca Continente.

## 2.8 Dieta Mediterrânica.

O Comité da Unesco reunido em Nairobi a 17 de Novembro de 2010, incluiu a Dieta Mediterrânica na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade. Do acordo com o Comité, a Dieta Mediterrânica não compreende apenas a alimentação, já que é um elemento cultural que propicia a intervenção cultural. Os países que viram inscritas as suas Dietas Mediterrânicas na lista do Património Imaterial da Unesco, foram a Grécia, Espanha, Itália e Marrocos.

Em 2011, a Fundação Portuguesa de Cardiologia apoiou o lançamento da candidatura de Portugal da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade, encabeçada pela Câmara Municipal de Tavira, em articulação com Chipre, Argélia e Croácia. Neste sentido o Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território, constituiu um grupo com representantes das várias entidades envolvidas na candidatura nomeadamente: Fundação Portuguesa de Cardiologia; Câmara Municipal de Tavira, Ministério da Saúde, Ministério da Economia, Ministério dos Negócios Estrangeiros e Secretaria de Estado da Cultura.

## 2.9 – Movimento “Mulheres de Vermelho”

A iniciativa “Mulheres de Vermelho” promovida pela Fundação Portuguesa de Cardiologia e pela Peres & Partners, tem como objectivo alertar e consciencializar as mulheres para a importância de prevenir as 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.



O Movimento “Mulheres de Vermelho”, promoveu ao longo do ano diversas actividades, nomeadamente a edição do 2º Bookler de Dietas Saudáveis, que foi distribuído no dia 29 de Março, durante o Salão Internacional da Alimentação e Bebidas. O 3º torneio do Golfe decorreu a 25 de Maio, no Campo de Golfe do Estoril.

A tradicional Gala Mulheres de Vermelho decorreu no dia 20 de Novembro, na Sala do Arquivo dos Paços do Concelho, tendo sido apresentadas as novas Mulheres de Vermelho, Karina Benyaich Embaixadora do Reino de Marrocos em Portugal, Assunção Cristas, Ministra da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território, Chefe Justa Nobre, Margarida Martins, Presidente da Abraço, Manuela Rilvas, Presidente do Nucleo Regional Sul da Liga Portuguesa Contra o Cancro e Leonor Freitas enóloga. Antes do momento musical, protagonizado por Luísa Amaro, a viúva do mestre da guitarra portuguesa Carlos Paredes, o evento homenageou Maria José Nogueira Pinto pelo seu empenho às grandes causas sociais, A Gala terminou com o desfile apresentado por Isabel Angelino e organizado por Fátima Lopes, com os vestidos vermelhos oferecidos pelas novas “Mulheres de Vermelho”.



Este movimento, constituído em Abril de 2006, conta com 60 personalidades femininas, tendo sido distinguido pelo seu trabalho de promoção da Dieta Mediterrânica, com uma menção honrosa do galardão americano com projecção internacional Stevie Awards, na categoria de campanha do ano.

## 2.10 Outras acções

Devemos começar por enaltecer todo o trabalho que as Delegações e Núcleos, assim como outras entidades levaram a efeito, em prol da saúde cardiovascular dos portugueses.

A primeira nota é para assinalar o primeiro ano de actividade do Núcleo de Vila Real.

Na área da actividade física, de referir: a participação no dia 9 de Maio, de um grupo de voluntários da Fundação na mini-maratona que decorreu no âmbito do Congresso Português de Cardiologia e a Caminhada proporcionada pelo Núcleo de Miranda do Corvo, durante o mês de Janeiro, seguida de Ginástica.

Passado um ano, sobre a aprovação na Assembleia da Republica, do programa de lei que estipulou o teor máximo de sal no Pão seja de



1,40 gramas por cada 100 gramas de pão e que entrou em vigor a 12 de Agosto de 2010. a Fundação voltou a alertar para a importância destas medidas de saúde pública, defendendo o alargamento da legislação para a redução do sal a outros alimentos, nomeadamente produtos de charcutaria e bacalhau. Esta iniciativa teve reprodução na comunicação social, tendo proporcionado 34 notícias, 19 na imprensa, 2 na televisão e 13 na Internet.

### 3 – Programa 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.

Apesar de haver muito **material didáctico** disponível no nosso site, os pedidos para material de apoio continua a ser muito e proveniente dos mais diversos estabelecimentos de ensino. Embora a Fundação esteja muito condicionada pelos custos subjacentes à sua impressão assim como à expedição, foi possível enviar muito material didáctico para muitas escolas.

Com o objectivo de sensibilizar os jovens para a problemática das doenças cardiovasculares, foram realizadas ao longo de todo o ano lectivo, diversas **sessões de educação para a saúde**, como exemplo: na Escola Emídio Navarro, em Viseu, na Escola José Falcão, em Coimbra; Escola Secundária de Almeirim, da Damaia, Zeferino de Faia em Évora, Escola Secundária da Golegã, Escola Básica 2º e 3º Ciclos de Marinhais; na escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, Escola Salesiana de Artes e Ofícios, no Funchal.

A registar ainda as 26 **acções de formação** que a Delegação Centro realizou na Faculdade de Farmácia e Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra dedicado às “Boas Práticas para os rastreios das Doenças Cardiovasculares”; que abrangeu 470 alunos.

Muito significativa, foi a “Caminhada pelo Coração” organizada pela Delegação Norte, e que envolveu a participação de milhares de crianças.

### 4. Profissionais de Saúde

Entre os objectivos da Fundação, está a educação profissional, promovendo e colaborando em acções condicionantes à formação científica e ao

aperfeiçoamento, particularmente, na área da prevenção dos profissionais de saúde.

#### 4.1. Reuniões Científicas

Aproximar os utentes dos médicos, ouvir e esclarecer principais dúvidas da população em relação à prevenção das doenças cardiovasculares, foram uma vez mais os vectores orientadores do 4º Encontro “Coração e Família” organizado pela Delegação Norte, no Hotel Sol Verde em Vila Nova de Gaia, entre 10 a 12 de Março de 2011, e destinado a profissionais de saúde, autarcas e população. A 11ª Jornadas Científicas organizadas pela Delegação Centro decorreram sob o tema “Alerta e não Alarmar” nos dias 5 e 6 de Maio, em Coimbra, na Quinta das Lágrimas.

A habitual reunião científica dedicada à temática da campanha do Mês do Coração decorreu sob o lema do “Estilos de vida à reabilitação cardiovascular realidade actual e perspectivas futuras”, e teve lugar em Lisboa, no Hotel Real Palácio, a 27 de Maio. E como é tradicional, durante o mês de Novembro, em Lisboa no Hotel Altis teve lugar o 13º Annual Symposium “Advances in Cardiovascularum Prevention”.



A Delegação Madeira, no âmbito do seu 25º Aniversário, realizou a 16 e 17 de Setembro no Funchal, a 2ª Bienal de Cardiologia da Madeira, tendo o programa científico contado com a participação de especialistas do Funchal, Angra do Heroísmo, Coimbra, Faro, Lisboa, Ponta Delgada e Porto. Esta reunião científica estava integrada nas comemorações do 25º Aniversário da Delegação Madeira.

#### 4.2. Acções de Formação

Ao longo do ano, foram realizadas diversas acções de formação, sendo de destacar o curso “Prevenção e Controlo da Obesidade”, realizado pela Delegação Centro em Setembro, no Hospital de Anadia, destinada a técnicos de saúde, com uma carga de 14 horas. Também na Cofanor, a

Delegação Centro realizou em Novembro, no âmbito do 2º curso de pós-graduação em fisiofarmacologia, uma formação sobre “risco cardiovascular”, tendo realizado outra formação no âmbito do curso de licenciatura de enfermagem da Escola Superior de Coimbra, sobre “Actividade Física e Saúde”.

#### 4.3. Conferências

Ao longo do ano, muitas comissões organizadoras convidaram a Fundação a participar em diversos encontros. Embora não tenha sido possível responder positivamente a todas as solicitações, foi possível proferir diversos conferências, nomeadamente no: Seminário “Benefícios da Ómega 3”; Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa; “Envelhecimento Activo”; na Universidade Lusófona; Estratégias para a valorização do Azeite, na Ovibeja;

#### 4.4. Acções de Divulgação

Para a Fundação é muito importante estar presente em reuniões na área da saúde no âmbito da sua área de intervenção, pois é uma forma privilegiada do 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. Entre outras, estivemos presentes nas 26º Jornadas de Cardiologia e HTA de Almada (Sesimbra), 5º Congresso Português de Hipertensão (Vilamoura), 32º Congresso Português de Cardiologia (Lisboa).

### 5. Angariação de Fundos

#### 5.1. Peditório

Todos os anos, durante o “Mês de Maio - Mês do Coração”, a Fundação realiza o seu **Peditório**



**Nacional**, campanha que só é possível graças à solidariedade de centenas de voluntários que, de mealheiro ao pescoço e cheios de boa vontade, interpelam as pessoas, apelando à sua

generosidade através de um donativo. Paralelamente, esta acção de angariação de fundos decorre junto das empresas. Nesta acção junto da população a Fundação aproveita para distribuir diverso material didáctico e divulgar as actividades de promoção da saúde cardiovascular que realizamos ao longo do ano.

#### 5.2. Liga de Amigos

A **Liga de Amigos** da Fundação Portuguesa de Cardiologia foi criada com o objectivo de apoiar a acção daquela Instituição quanto aos meios humanos e material de trabalho, quer do ponto de vista financeiro. Em Dezembro de 2011 a Liga tinha inscritos 187 amigos.

#### 5.3. Restaurante Week



A essência da **Restaurant Week** (RW), iniciativa do Sabor do Ano, é possibilitar à maioria da população o acesso à gastronomia de qualidade a um preço acessível, além de permitir concretizar paralelamente um objectivo de responsabilidade social,

pois dos 20 Euros de preço fixo, 1 euro reverte a favor de uma entidade de solidariedade social. Em 2011, e a favor do Movimento Mulheres de Vermelho, realizou-se a 5ª edição do Lisboa RW, de 31 de Maio a 9 de Abril e a 6ª edição de Lisboa RW, entre 21 de Setembro e 2 de Outubro; a 4ª Edição do Porto RW, entre 19 e 28 de Maio, e a 5ª Edição do Porto RW de 20 de Outubro a 2 de Novembro; e a 1ª Edição do Cascais RW, entre 3 e 13 de Novembro.

#### 5.4. Outras Acções

No âmbito da 28ª jornada da Liga Zon Sagres, a Fundação levou a efeito o “**Golo pelo Coração**”, que traduziu-se num donativo de 100 euros da Zon e da Central de Cervejas, à Fundação Portuguesa de Cardiologia, por cada golo assinalado nesta jornada.

Ao longo do ano, foram levados a efeito ainda outras iniciativas com o objectivo de angariar fundos. Assim, a Delegação Norte promoveu o seu jantar de aniversário, no Casino de Espinho a 13 de Maio, e a Delegação Centro realizou um concerto de solidariedade, que teve lugar



Conservatório de Musica de Coimbra, a 2 de Outubro tendo sido transmitida pela Internet.

## **6 – Relações Institucionais**

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, regionais e autárquicos e com as ordens profissionais.

É ainda muito importante a Fundação estabelecer parcerias com as 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.

### **6.1. Relações Internas**

Todos os anos a Fundação realiza um encontro entre todos os seus colaboradores, no intuito de avaliar as campanhas desenvolvidas ao longo do ano e de apresentar, para discussão e articulação do conjunto de projectos que pretende desenvolver no próximo ano. Em 2011 esta reunião decorreu em Lisboa, a 25 de Novembro, com uma assistência muito interessada, patente nos diversos comentários e questões colocadas para discussão.

### **6.2. Relações Nacionais**

A nível nacional, a Fundação Portuguesa de Cardiologia é associada do Centro de Português das Fundações, membro da Confederação Portuguesa da Prevenção do Tabagismo, integra a Plataforma contra a Obesidade, a Fileira do Pescado e é parceira da Fundação Luso.

No sector Estado, 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. As parcerias com as autarquias, quer com as Câmaras Municipais, quer com as Juntas de Freguesia, também desempenharam um papel relevante no desenvolvimento das nossas campanhas em prol da saúde cardiovascular da população.

No sector privado, são aliados naturalmente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, assim como muitas outras sociedades médicas, nomeadamente, a Associação Portuguesa de

Médicos de Clínica Geral, Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal, Associação Portuguesa de Nutricionistas, etc. Também outras associações médicas de doentes ou com objectivos mais generalizados têm colaborado no nosso plano de actividades.

Fundamentais foram também as parcerias estabelecidas com entidades que, embora a sua actividade principal não tenha um carácter social, colaboram no desenvolvimento de programas dirigidos à promoção da saúde cardiovascular. Entre outras, de referir diversas entidades do sector da Banca, Seguros, Alimentar, Distribuição, Restauração, Industria Farmacêutica, Diagnostico, telecomunicações, Serviços; etc.

### **6.3. Relações Internacionais**

A nível internacional, a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da World Heart Federation e da European Heart Network.

No que respeita a contactos internacionais, de destacar a participação na reunião anual da European Heart Network, que decorreu em Oxford, Inglaterra, de 18 a 20 de Maio de 2012.

Ainda a nível europeu, de realçar a participação da Fundação Portuguesa de Cardiologia no projecto Euro Heart II. Este programa é uma iniciativa conjunta da European Heart Network e da European Society of Cardiology com o apoio da União Europeia e tem como objectivos: actualizar a informação e a análise da actual situação relativamente ao peso das doenças cardiovasculares na Europa; situação relativamente ao peso das doenças cardiovasculares na Europa: destacar e divulgar políticas eficazes na prevenção das doenças cardiovasculares; partilhar o conhecimento em nutrição; melhorar a qualidade de vida dos doentes com doenças cardíacas; estabelecer alianças com organizações que trabalhem com doença coronária.

