

# CONTACTOS

Sede – Lisboa

R. Joaquim António de Aguiar, 64 – 2º Dto.

1070-153 Lisboa

Tel. 213 815 000

Email: [fpcardio@fpcardiologia.pt](mailto:fpcardio@fpcardiologia.pt)

Delegação Norte

R. da Torrinha, 254 – Loja E

4050-610 Porto

Tel: 222 038 082\_Fax: 222 038 083

Email: [fpcardio.norte@gmail.com](mailto:fpcardio.norte@gmail.com)

Delegação Centro

Rua José Castilho, lote 16, r/ch loja

3030-301 Coimbra

Tel: 239 838 598\_Fax: 239 827 996

Email: [fpc-centro@netcabo.pt](mailto:fpc-centro@netcabo.pt)

Delegação Madeira

Centro Cívico de Santa Maria Maior

Rua das Murteiras, 25B

9050 - 199 Funchal

Tel: 291226683\_Fax: 291226692

Email: [fpcardiomadeira@gmail.com](mailto:fpcardiomadeira@gmail.com)

Delegação Algarve

Rua Teresa Ramalho Ortigão, nº 86A e nº 86B

8000 – 312 Faro

Tel: 289828828\_Fax: 289820007

Email: [fpc.algarve@gmail.com](mailto:fpc.algarve@gmail.com)

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

[www.facebook.com/FPCardiologia](https://www.facebook.com/FPCardiologia)

VÁ VER  
SE EU  
ESTOU  
NA  
ESQUINA

54%  
DOS PORTUGUESES  
SÃO SEDENTÁRIOS.  
A ATIVIDADE FÍSICA  
REGULAR AUMENTA  
A ESPERANÇA E A  
QUALIDADE DE VIDA.  
**SAIA DE CASA.**



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA

Millennium  
BSP

Instituto Beceel  
POR UMA VIDA SAUDÁVEL

MSD



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA

## Maio Mês do Coração

Este ano, a Fundação dedica o Mês de maio à atividade física tendo em atenção que os portugueses são o povo da União Europeia que se destaca em todos os inquéritos por ser aquele que menos atividade física pratica, talvez porque ainda não assumiu a forte relação que existe entre o exercício, a saúde e o bem-estar.

Por isso, a Fundação Portuguesa de Cardiologia recomenda a todos os cidadãos a prática de atividade física de intensidade moderada meia hora por dia, pelo menos cinco dias por semana, para reduzir o risco de doença cardíaca. Basta para isso, por exemplo, andar meia hora a pé por dia.

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta  
Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia

## Viver mais e melhor

O corpo, em consequência da atividade física regular, passa por alterações morfológicas e funcionais, que podem evitar ou adiar o surgimento de determinadas doenças e melhorar a capacidade de adaptação ao esforço físico.

Atualmente a cientificidade <sup>(\*)</sup> demonstra que um estilo de vida fisicamente ativo pode obter um conjunto de benefícios para a saúde!



Ora veja 10 razões, entre outras, que justificam a prática regular de Atividade Física e comece já hoje a fazer atividade!

1. Baixa a tensão arterial e o ritmo cardíaco em repouso e reduz o risco de doença cardiovascular
2. Baixa os níveis de colesterol total e aumenta o colesterol protetor (HDL). Baixa a taxa de Triglicéridos
3. Aumenta a eficiência no funcionamento cardiopulmonar, melhorando os parâmetros respiratórios e a capacidade aeróbica-resistência muscular
4. Eleva os níveis de entusiasmo e otimismo, diminui o stress, influencia a autoimagem e a autoestima
5. Melhora a memória, favorece o sono reparador e reduz o risco de insónia
6. Influencia a mineralização dos ossos em idades jovens e contribui para a prevenção da osteoporose e de fraturas em idades mais avançadas
7. Aumenta a resistência das cartilagens reduzindo o risco de desgaste das articulações
8. Aumenta a força, melhora a postura, reduz o risco de dor de costas e de quedas, melhora a adaptação, o equilíbrio e a coordenação geral
9. Melhora a digestão e regulação do trânsito intestinal e previne patologias relacionadas
10. Influencia o metabolismo, ajuda no controlo do peso, diminuindo o risco de obesidade (o aumento da massa magra e diminuição da massa gorda) e baixa a incidência da diabetes tipo 2

<sup>(\*)</sup> A ACSM (American College of Sport Association), nas suas recomendações de 2014 sobre a prática de atividade física para destinatários – adultos saudáveis, aconselha:

- uma prescrição diária de pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada (considerando moderada o facto de haver sudação e possibilidade de conseguir manter uma conversa durante o esforço);
- um regime de cinco dias por semana