

RELATÓRIO de ATIVIDADES e CONTAS

2019

*Lu
vica
de
14
mp
→
tw
me*

Lisboa, 23 de março de 2020

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

RELATÓRIO de ATIVIDADES

e CONTAS

2019

Lisboa, 22 de março de 2020

ÍNDICE

A - A FUNDAÇÃO

1. Mensagem do Presidente.....Pág. 05
2. Os Órgãos Sociais.....Pág. 07
3. Delegações Regionais.....Pág. 07

B – RELATÓRIO DE ATIVIDADES

1. Ações para a população em geral.....Pág. 09
- 1.1. Ações para a População em Geral.....Pág. 12
- 1.2. Maio, Mês do Coração.....Pág. 12
- 1.3. Dia Mundial do Coração.....Pág. 14
- 1.4. Clube Rei Coração.....Pág. 15
- 1.5. Dias Comemorativos.....Pág. 15
- 1.6. Projeto Salva-vidas.....Pág. 16
- 1.7. Outros Programas.....Pág. 17
2. Programas para Jovens.....Pág. 18
3. Profissionais de Saúde.....Pág. 19
4. Programas para Empresas.....Pág. 20
5. Angariação de Fundos.....Pág. 21
6. Relações Institucionais.....Pág. 22
7. Relatório de Gestão.....Pág. 22
8. Notas Finais.....Pág. 27

Handwritten notes in blue ink, including the word "dis" and various scribbles and initials.

A FUNDAÇÃO

1. Mensagem do Presidente

O Conselho de Administração da Fundação Portuguesa de Cardiologia vem apresentar o Relatório de Atividades respeitante ao seu exercício durante 2019, o qual terminou em dezembro último.

No que se refere ao conjunto das atividades desenvolvidas no ano transato, teve este Conselho de Administração sempre presente os objetivos estatutários da Fundação.

Temos tido como objetivos principais: sensibilizar a população portuguesa para os elevados custos quer em sofrimento humano, quer financeiros, causados pelas doenças cardiovasculares; consciencializar também para o facto de estas doenças poderem ser prevenidas, através de medidas relativamente simples; informar sobre os enormes progressos tecnológicos ocorridos, tanto na prevenção, como no tratamento das doenças cardiovasculares.

Ao longo do último ano, foram intensificadas ações destinadas a informar a população sobre medidas tendentes a controlar os mais importantes fatores de risco conhecidos, que condicionam o aparecimento das doenças cardiovasculares, tais como a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, o tabagismo, a diabetes, o stresse psicossocial e o sedentarismo.

Procurou o Conselho de Administração e, posteriormente, a Comissão Executiva, desenvolver as atividades da Fundação, em todo o território nacional, incluindo as Regiões Autónomas, com o objetivo de chegar à maioria da população.

Foi preocupação do Conselho de Administração e da Comissão Executiva, não só colaborar no maior número possível de iniciativas, promovidas por outras Instituições, na área da prevenção das doenças cardiovasculares, mas também estar presente, em diversas atividades, procurando obter o máximo de sinergias.

Saliente-se o número de Instituições ligadas, direta ou indiretamente, à saúde, que colaboraram com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, na concretização de diversas atividades em prol da saúde cardiovascular. Nota particular diz respeito ao estreitamento das relações com a Sociedade Portuguesa de Cardiologia, de que tem resultado uma articulação de esforços, no sentido de desenvolver várias ações na área da promoção da saúde cardiovascular.

Registe-se o crescente número de entidades que, através da conjugação de esforços com a Fundação, vem possibilitando efetuar múltiplas atividades de prevenção das doenças cardiovasculares. Fez-se um esforço no sentido de apetrechar a Fundação com documentação adequada e suficiente, quer em papel quer disponível no site, a fim de poder responder às diversas solicitações, que crescentemente, lhe são dirigidas.



No que respeita às atividades promovidas anualmente, temos procurado, não só manter todas aquelas que vão tendo grande aceitação junto da Comunidade, e que poderão trazer resultados muito positivos para a saúde cardiovascular, mas também criar novas ações que aumentem a percentagem da população que adota estilos de vida saudáveis.

Neste sentido, tem sido muito importante o trabalho que as nossas Delegações Regionais estão a desenvolver nas suas regiões, quer na concretização do plano nacional, quer com iniciativas próprias, embora sem prejuízo da orientação geral da Fundação. Também os diversos Núcleos Regionais estão a desenvolver um conjunto de atividades em prol da saúde das suas populações, tanto no continente como nas regiões autónomas, não obstante a reconhecida carência de estruturas administrativas.

O Conselho de Administração continua a procurar, cada vez mais, desenvolver projetos que privilegiem a realização de ações ao longo do ano, com objetivos e estratégias bem definidas, e com financiamento próprio.

Na medida em que a concretização dos objetivos da Fundação só será possível se dispusermos de recursos humanos em qualidade e em número suficiente, temos procurado adequar o número de colaboradores administrativos e de assessores científicos às nossas necessidades.

Como é necessário haver recursos materiais, que suportem todas as despesas inerentes às diversas atividades, a Fundação Portuguesa de Cardiologia levou a efeito diversas ações, cujo principal objetivo foi a angariação de fundos. No entanto, e face à deterioração financeira foi necessário tomar medidas mais intensas, tendo-se vendido uma das frações que a Fundação é proprietária no prédio sito na Rua Joaquim António de Aguiar, em Lisboa.

No entanto, é com preocupação, que constatamos, que nas estatísticas sobre saúde, as doenças cardiovasculares continuam a constituir a principal causa de morte, nomeadamente prematura, em Portugal. Esta situação acarreta responsabilidade acrescida aos responsáveis da Fundação, pois demonstra que é necessário intensificar o seu trabalho e desenvolver novos projetos, no intuito de se obterem significativos resultados positivos.

A todas as individualidades e Instituições que, com o seu apoio, permitiram um Programa de Atividades diversificado e intenso, durante o ano de 2019, 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.

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta

Presidente do Conselho de Administração

2. Os Órgãos Sociais

Comissão Executiva

Presidente: Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta.

Vogais Médicos: Dr. Carlos Catarino e Prof. Doutor Luís Brás Rosário.

Vogais Não Médico: Dr. António Baião Papão e Prof. Doutor Paulo Jorge Monteiro.

Conselho de Administração

Presidente: Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta.

Vice – Presidente Médico: Prof. Doutor Jacinto Gonçalves.

Vice – Presidente Não Médico: Dr. António Baião Papão.

Vogais Médicos: Dr. Carlos Catarino; Prof. Doutor Luis Rosário; Dr. Nuno Lousada; Dr. Pedro Marques da Silva.

Vogais Não Médicos: Dr. António Ribeiro; Dr. Diogo Moniz; Dr. Luís Mesquita Dias; Prof. Doutor Paulo Monteiro.

Presidentes das Delegações: Dr. António A. Cardoso (Madeira); Prof. Doutor João Lopes Gomes (Norte); Prof. Doutor José Coucello (Algarve); Prof. Doutor Polybio Serra e Silva (Centro).

Conselho Geral

Presidente: Dr. José Maria Gonçalves Pereira

Vice – Presidentes: Dra. Teresa Gomes Mota; Dr. Carlos Paiva

Conselho Científico

Presidente: Prof. Doutor José Coucello

Vice – Presidente: Prof. Doutor João Lopes Gomes

Presidente Honorífico: Prof. Doutor Polybio Serra e Silva.

Conselho Fiscal

Presidente: Dr. José Manuel Marques Ferreira.

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

3. Delegações Regionais

Delegação Algarve: Início de atividade a 18 de Outubro de 2013.

Delegação Centro: Início de atividade a 27 de Abril de 2000.

Delegação Norte: Início de atividade a 18 de Maio de 1992.

Delegação Madeira: Início de atividade: 29 de Abril de 1986.

B – RELATÓRIO DE ATIVIDADES

1. Ações para a População em Geral

A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma instituição de solidariedade social, de âmbito nacional, que tem por objeto colaborar por todas as formas na promoção da saúde e na prevenção das doenças cardiovasculares, que constituem a principal causa de morte da população portuguesa (29,5% de todos os óbitos ocorridos em Portugal em 2016).

Em Portugal, de entre as causas específicas de morte, destacam-se os acidentes vasculares cerebrais (AVC) com 11.706 óbitos e a doença isquémica do coração, vulgo enfarte do miocárdio, com 7.272 óbitos, em 2016. Se o número de óbitos por AVC tem mostrado uma muito ligeira descida nos últimos 5 anos, os óbitos por doença isquémica do coração vão no sentido da ligeira subida.

À luz dos conhecimentos científicos atuais, sabe-se que tanto os acidentes vasculares cerebrais, como os enfartes do miocárdio são em grande medida evitáveis. Para isso é necessária a adoção de estilos de vida adequados e o controlo dos fatores de risco conhecidos mais importantes que condicionam o aparecimento das doenças cardiovasculares, tais como hipertensão arterial, hipercolesterolemia, tabagismo, diabetes e inatividade física.

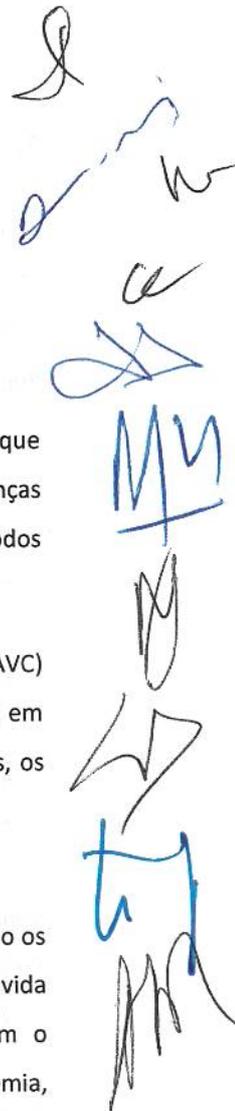
Neste âmbito, a Fundação tem levado a efeito diversas ações, quer de informação no intuito de fazer chegar a sua mensagem ao público, quer de formação para os mais diversos setores da população.

1.1. Ações de informação e divulgação

Ao longo de 2019, foram desenvolvidas muitas iniciativas no sentido de divulgar junto dos diversos setores da população, conhecimentos sobre prevenção das doenças cardiovasculares e promoção da saúde. Entre outros meios, usamos as seguintes formas de chegar à população: edição de material didático: Internet e Redes Sociais; sessões de educação para a saúde; rastreios cardiovasculares; e comunicação social.

a) Edição de material didático

Como é fundamental estar disponível diversa informação sobre a problemática das doenças cardiovasculares, ao longo do ano foi produzido diverso material didático, quer em papel, quer em suporte informático. No que respeita à sua distribuição, uma parte significativa é entregue no âmbito das iniciativas que realizamos durante o ano, sendo outra parte enviada em resposta às inúmeras solicitações



que nos são dirigidas, provenientes das mais diversas entidades, nomeadamente estabelecimentos de ensino, unidades de saúde, Câmara Municipais e Juntas de Freguesia, associações culturais e profissionais, etc.

Entre os vários títulos editados em 2019, de destacar as publicações editados no âmbito do Maio, Mês do Coração "O seu Coração não tem que ser uma prisão" e do Dia Mundial do Coração "Seja um Herói do Coração", e ainda "Dietas da Moda". Aos fins-de-semana, no Jornal Correio da Manhã é editado um texto alusivo à promoção da saúde cardiovascular.

b) Internet e Redes Sociais

A nossa página na internet (www.fpcardiologia.pt), é um importante meio de informar a população sobre a problemática das doenças cardiovasculares, nomeadamente sobre prevenção, estatísticas, receitas saudáveis, calendário das nossas formações e outras atividades, etc. Em 2019, tivemos 701.009 visualizações de página no nosso site, constituindo o facebook (www.facebook.com/FPCardiologia.pt) outro importante meio de divulgação das nossas mensagens, registando a 31 de dezembro 97034 seguidores.

No início de 2019 recorremos a uma consultadoria na área do digital, no sentido de definir-se uma estratégia de comunicação para as redes sociais, seguindo-se a contratação de uma entidade que assegurasse a gestão diária das redes e plataformas digitais, incluindo os textos e a parte criativa. Esta gestão teve início em março de 2019, data particularmente importante, pois antecedeu a campanha Maio, Mês do Coração e ainda a tempo de promovermos a consignação de 0,5% do imposto liquidado do IRS, a favor da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

c) Sessões de Educação para a Saúde

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

Entre os muitos locais onde decorreram intervenções de especialistas da Fundação, podemos citar as sessões que decorreram no âmbito do Protocolo com a Câmara Municipal de Cascais e integradas no "Programa + saúde todos os dias", que tiveram lugar nas mais diversas instituições do concelho de Cascais e onde foram debatidos diversos temas como seja Atividade Física, Insuficiência Cardíaca, Alimentação Saudável, etc. Estivemos presentes ainda na Universidade Sénior USALMADA, em Almada, Guias de Portugal em Braga, na Casa do Povo na Camacha assim como em muitas empresas como foi na APDL no Porto, Brasmar no Porto, na Brisa em Carcavelos, na KPMG, na Ernst Young em Lisboa e Porto, na White

Handwritten notes in blue ink, including the word "cascais" and various scribbles.

Star em Paço d' Arcos, na PWC, no Porto. Na cidade de Portimão (cidade das comemorações do desporto 2019) colaboramos em muitas atividades das quais destacamos, na Casa Manuel Teixeira Gomes, com uma Tertúlia Sobre Coração e Desporto.

d) Rastreios Cardiovasculares

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

Paralelamente às campanhas integradas no nosso Plano de Atividades, recebemos ao longo do ano, muitos pedidos para a realização de ações de rastreio dirigidas a diferentes comunidades. Assim, em 2019, entre os muitos locais onde a Fundação realizou rastreios dirigidos à população, podemos citar em: Alfragide e Almada no Hipermercado Auchan; Carcavelos, no âmbito do "Cascais Saudável"; Estoril, no "Encontro Avós e Netos" que decorreu na FIARTIL; Évora, na Praça do Giraldo; Gondomar, nas Feiras de São Cosme e de Rio Tinto; Lisboa, no El Corte Inglés, na Praça dos Restauradores, no âmbito da Corrida da Liberdade, nos Estádios José de Alvalade e da Luz, em jogos da Liga NOS, na Avenida da Liberdade, no "Viver a Rua", na Praça do Império, no âmbito da Corrida do Pirlampo Mágico; em Oeiras, na iniciativa "Marginal sem Carros"; Santa Marta de Penaguião; São Martinho Soalhães; Setúbal, no Hipermercado Auchan; Vila Nova de Gaia; no âmbito da Feira da Dieta Mediterrânica em Tavira no Algarve e muitos outros lugares.

Ações dirigidas para determinados setores da população, como seja em Instituições, podemos citar as ações realizadas na Câmara Municipal de Cascais, no Centro Social de São Martinho de Soalhães ou na Universidade Sénior USALMADA. Em empresas, de destacar a parceria com a Sãvida, ao abrigo da qual foram realizadas diversas iniciativas, nomeadamente ações de rastreio em diversas instalações da EDP, assim como as ações na Brisa, Central de Cervejas, Ernst Young, Gilead, KPMG, Gelpeixe, Luso ou Novadis.

e) Comunicação Social

A comunicação social tem um papel fundamental na difusão das mensagens que procuramos fazer chegar à população, quer pelo número elevado de pessoas que atinge, quer pela capacidade de poder influenciar comportamentos. Neste sentido, foram muitas as intervenções nos mais diversos meios, quer a propósito das nossas campanhas, quer em resposta às muitas solicitações. Paralelamente, a Fundação procurou sensibilizar os responsáveis de programas de televisão e de rádio para que a temática da prevenção das doenças cardiovasculares integrasse os respetivos conteúdos.

Na televisão, estivemos na RTP Madeira, CMTV, Porto Canal, Sporting TV e na Sport TV com quem estabelecemos uma parceria para a difusão de uma rúbrica diária durante o mês de setembro. No que

respeita a jornais e revistas, de destacar também a parceria com o Jornal Correio da Manhã, que tem proporcionado a publicação semanal de um artigo na edição de fim-de-semana do jornal.

1.2. Maio, Mês do Coração

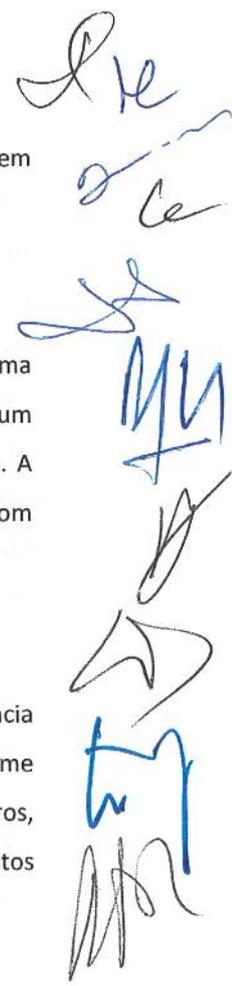
A campanha do Maio. Mês do Coração de 2019 decorreu sob o mote “O seu Coração não tem de ser uma prisão” e teve como objetivo sensibilizar a população para a insuficiência cardíaca alertando para um conjunto de sinais, particularmente para três sintomas: falta de ar; cansaço; e inchaço nas pernas. A campanha este ano decorreu em parceria com a AADIC – Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca e a APMGF – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar.

No sentido de informar e sensibilizar a população para os principais sintomas da Insuficiência cardíaca, foi desenvolvida uma campanha para os diferentes meios de divulgação, nomeadamente, filme para difusão em televisão, spot para rádio, cartazes, mupis, anúncios de imprensa, banners e outros, tendo sido ainda editado um folheto alusivo ao tema do Mês do Coração sob o título “10 Mandamentos do doente com Insuficiência Cardíaca”.

O filme da campanha foi difundido nos canais de televisão RTP, SIC, TVI, BTV e em outros meios como seja: Canal Lisboa, Cinemas, EDP, Farmácias Holon, Lojas Auchan, Canal Interno dos CTT. O spot de rádio foi difundido nas estações de rádio Antena 1, M80, Rádio Renascença, e em espaços com grande afluxo populacional, como seja: lojas Auchan, SIVA, Intranet CTT, Associações das Faculdades de Medicina, ESTESL, entre outros. O cartaz da campanha foi publicado entre outros órgãos da comunicação social, no Diário de Notícias, Prevenir, Revista Sábado, Revista Sexta, Revista Associação de Nutricionistas, Revista da Ordem dos Médicos, Revista CTTe muitas outras.

A Sessão Solene de abertura decorreu como é já tradicional no Palácio Foz, em Lisboa, e teve como principal objetivo assinalar o início das comemorações e apresentar o programa das atividades. Contou com a presença da Dra. Teresa Caeiro, Vice-Presidente da Assembleia da República, Dr. Diogo Cruz, Subdiretor-Geral da Saúde, Dr. Luís Pisco, Presidente da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo e do Dr. Miguel Guimarães, Bastonário da Ordem dos Médicos. Nesta sessão foi apresentado o estudo “Os Portugueses e a Insuficiência Cardíaca”, realizado pela GFK Metris, sobre o nível de conhecimento dos portugueses sobre a insuficiência cardíaca. No final desta sessão, na Praça dos Restauradores, foi realizada uma ação de demonstração de Suporte Básico de Vida com desfibrilhador com o objetivo de alertar a população para a problemática da morte súbita.

Foram muitas e diversas as iniciativas realizadas para assinalar o Mês do Coração. Em Lisboa, no Jardim de Belém, realizou-se o Festival do Coração onde foi possível avaliar diversos parâmetros que podem influenciar o aparecimento das doenças cardiovasculares, ter aconselhamento nutricional e participar em



As Beiras, Jornal da Beira, Diário do Sul, O Jogo, Lusa. Nos meios online foram muitos e diversos os meios em que o Mês do Coração e a Insuficiência foi notícia, nomeadamente Lusa, TVI 24, Público, Observador, Pt Jornal, Sapo 24, Sapo Lifestyle, País ao Minuto, Diário de Notícias, Diário da Saúde Médico.pt, Atlas da Saúde, NewsFarma, Saúde Online, mycardiologia.

1.3. Dia Mundial do Coração

Por iniciativa da World Heart Federation, no dia 29 de setembro, é assinalado o Dia Mundial do Coração. A Fundação Portuguesa de Cardiologia como membro da Federação Mundial do Coração tem a incumbência de dinamizar as atividades do Dia Mundial do Coração em Portugal. Em 2019, sob o lema "Seja Herói do seu Coração," a campanha pediu aos portugueses que se comprometessem e ajudassem a reduzir o número de morte por doença cardiovascular.

Com base no material da World Heart Federation, elaborou-se a campanha para os diferentes meios de divulgação, nomeadamente cartaz, banner e spot de rádio, tendo sido distribuídos 11.000 dípticos didáticos alusivos à temática da campanha. O spot de rádio foi difundido nas estações M80, Grupo RR, e em espaços comerciais nomeadamente, nas lojas Auchan, tendo o cartaz sido editado em diversas publicações, nomeadamente na Revista Prevenir, no Jornal DN, na revista Farmácia Distribuição, na revista Viver Saudável, na revista TV Guia, revista Sábado, na revista Montepio.

Para assinalar esta data, e como é já tradicional, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, em parceria com o Instituto Português do Desporto e Juventude, a Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral da Educação, Federação de Ginástica de Portugal, Fundação Inatel, Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto, incentivou as Câmaras Municipais a realizarem atividades físicas e desportivas para pessoas de todas as idades, terminando com a formação de um "Coração Humano". Este ano aderiram 42 Câmaras, do Continente, Região Autónoma dos Açores e Região Autónoma da Madeira.

A campanha e o programa das iniciativas foram apresentados numa sessão que decorreu em Lisboa, no El Corte Inglés e que contou com a presença da Vice-Diretora do IPDJ, Dra. Sónia Paixão assim como do atleta olímpico de Vela, José Costa que deu o seu testemunho das medidas que adota na sua rotina diária em prol de um estilo de vida saudável. Do vasto conjunto de iniciativas que aconteceram um pouco por todo em todo o território, de realçar as atividades que decorreram em Portimão, município designado em 2019 como palco das comemorações onde, numa iniciativa da Câmara Municipal, do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Delegação do Algarve, decorreram diversas iniciativas entre as quais uma tertúlia "Desporto e Coração", rastreios e um concerto-recital de violino e guitarra no Museu de Portimão.

A Delegação Norte centralizou as suas comemorações em Vila Real onde realizou um vasto conjunto de iniciativas, nomeadamente caminhadas, um almoço/convívio e rastreios, tendo promovido outras iniciativas neste âmbito, como foi a ação de rastreio no Centro Social de São Martinho Soalhães e no

Handwritten notes in blue ink on the right margin, including the word "Prevenção" and several illegible signatures and scribbles.

Auchan de Vila Nova de Gaia ou a participação no debate “Diabetes (com)vida” que decorreu nos Jardins do Palácio de Cristal. Decorreram ainda ações de rastreios Auchan em Alfragide, Almada e Setúbal. De salientar ainda a assinatura do Acordo de Afiliação com a Sociedade Portuguesa de Cardiologia.

Como é habitual em todas as campanhas, a Fundação procurou sensibilizar os responsáveis de programas de televisão e de rádio, para que a temática do Dia Mundial do Coração fizesse parte dos conteúdos. Os jornais também deram cobertura às comemorações, tendo o Dia Mundial do Coração sido notícia em diversos órgãos de comunicação social, particularmente nas edições online, como foi exemplo:

1.4. Clube Rei Coração

Desde novembro de 1997, a Fundação Portuguesa de Cardiologia tem vindo a realizar, um projeto com o objetivo de apoiar todas as pessoas que já tiveram ou têm problemas do foro cardiovascular. Neste projeto, denominado “Clube Rei Coração”, podem-se inscrever todos os doentes cardíacos, assim como familiares ou voluntários que tenham a seu cargo pessoas a quem foi diagnosticado aquele problema, e ainda todos os que se interessem por esta temática.

Entre as diversas iniciativas, de salientar as comemorações do Dia do Doente Coronário, 14 de fevereiro data instituída por iniciativa do Clube Rei Coração, que neste ano decorreu sob o tema “Amar faz bem ao Coração”, e que proporcionou uma campanha nas Redes Sociais. Neste sentido, foi solicitado o testemunho a diversos artistas sobre a importância que o “coração, assim como as suas simbologias associadas, desempenha no seu processo criativo”, não deixando de estar presente a promoção de estilos de vida saudáveis, pois o principal objetivo da Fundação é a prevenção das doenças cardiovasculares.

Para assinalar esta esta data, foram também realizadas diversas iniciativas, nomeadamente em Lisboa, uma sessão no Ginásio Clube Português, antecedida de uma ação de rastreio cardiovascular e em Coimbra realizou-se uma Conferência / Debate no Café Santa Cruz.

1.5. Dias Comemorativos

Ao longo do ano, existem determinadas efemérides relacionadas com a saúde, quer dias nacionais quer internacionais, que a Fundação aproveita para alertar os órgãos de comunicação social e a população em geral, para a problemática das doenças cardiovasculares. E nas datas em que o âmbito das comemorações permita promover a saúde cardiovascular, a Fundação desenvolveu iniciativas específicas.

a) 40º Aniversário da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Para assinalar o 40º Aniversário da Fundação Portuguesa de Cardiologia, realizou uma Sessão Comemorativa no dia 22 de novembro, no Hotel Real Palácio em Lisboa, que contou com a presença do

Senhor Vice-Presidente da Assembleia da República, Dr. Fernando Negrão, do Senhor Secretário de Estado da Saúde, Dr. António Sales e do Presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, Prof. Vítor Gil, tendo sido feita uma homenagem ao Prof. Polybio Serra e Silva, Presidente do Conselho Científico e Presidente da Direção da Delegação Centro desde a sua criação a 27 de abril de 2000, cujas funções irão cessar em breve. Esta sessão terminou com uma atuação da Orquestra Geração.

O 40º Aniversário da Fundação foi notícia em diversos meios, nomeadamente em televisão no programa Porto Canal – Consultório, 22/11/2019. Na imprensa, no Record, Correio da Manhã, Açoriano Oriental, Diário de Aveiro, Diário dos Açores, Diário do Sul e em diversos meios online, nomeadamente, Notícias ao Minuto, Diário Online, Na Revista, Jornal Médico, NewsFarma, Tempo Medicina, Atlas da Saúde, Saúde Online, Postgraduate Medicine, Medjournal, Distrito Online, Mais Ribatejo, Notícias de Viseu, Voz do Algarve, Diário Online, Diário do Sul, Informa Mais, PlanetAlgarve, Correio de Lagos, etc.

b) Outras efemérides

No Dia Internacional da Mulher, dia 8 de março, a Fundação alertou a população, particularmente a população feminina, que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre as mulheres. Esta sensibilização passou pela difusão de rúbricas na Rádio Renascença.

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação, assinalado a 16 de outubro, e uma vez que para bem do coração, é preciso comer com cabeça, a Fundação lançou uma campanha nas redes sociais “NEM TUDO O QUE COMES TEM O LIKE DO CORAÇÃO”, neste sentido, solicitamos a diversos blogues que partilhassem as suas escolhas alimentares mais saudáveis e fizessem desse dia um exemplo para todos os dias. Assim, no #ComerComOsOlhosNãoChega, foram várias bloggers que partilharam os vídeos, assim como no Instagram e blog. Ainda no âmbito desta iniciativa, foi criado um anúncio de imprensa, que foi publicado nos jornais Público, Correio da Manhã e Diário de Notícias.

1.6. Projeto Salva-vidas

O projeto Salva-Vidas resulta duma parceria entre a Fundação Portuguesa de Cardiologia, o Grupo Auchan e a Senilife e traduz-se na venda de umas pulseiras nos Hipermercados Jumbo, a dois euros a unidade, sendo que por cada mil e quinhentas pulseiras vendidas na mesma loja, será oferecido, a uma entidade, identificada desde o início das vendas, um Kit Salva-vidas composto por: Formação de SBV-DAE acreditada para 6 formandos / 7 horas; Desfibrilhador Automático Externo; Licenciamento do PNDAE – Programa de Desfibrilhação junto do INEM; Formação de Primeiros Socorros para 12 formandos / 8 horas; mala de primeiros socorros. Por cada volume de vendas de três mil euros, a Fundação receberá quinhentos euros para o desenvolvimento das suas atividades.

Em 2019, foram entregues Kit's Salva-Vidas na Escola Fontes Pereira de Melo, Porto, no Mercado Municipal de Faro, no Agrupamento de Escolas Emílio Navarro, Almada, na Amorama, Amadora. Foram

ainda realizadas formações de SBV/DAE na Escola da Boa Nova, na Escola Fontes Pereira de Melo, na Escola D. Sancho I, no Ginásio Clube de Santo Tirso. A Delegação do Algarve, no âmbito da VII Feira da Dieta Mediterrânica, que decorreu em Tavira, realizou demonstração de manobras de Suporte Básico de Vida e a Delegação Centro realizou cursos de formação em Suporte Básico de Vida com Desfibrilhador em Coimbra e Formação em Técnicas de Socorrismo.

De destacar a assinatura em junho de 2019 do Protocolo entre a Delegação Norte da Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia para a aquisição de 35 DAE, tendo as respetivas formações se iniciado em outubro de 2019. Ainda neste âmbito, a Delegação Norte assinou em abril um protocolo com a Clínica do Dragão “Projeto a Vida Primeiro”, que visa dotar associações desportivas de Kits “A Vida Primeiro”.

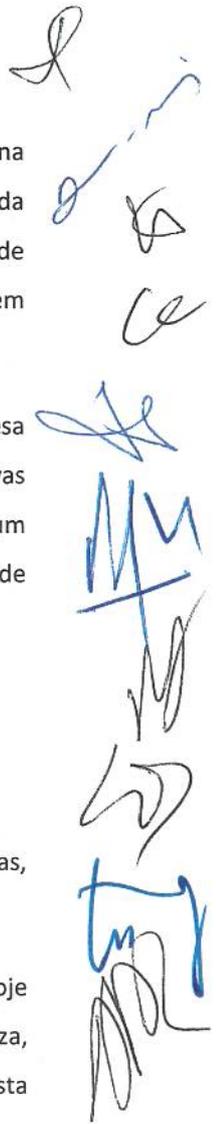
1.7. Outros Programas

Entre os muitos programas que a Fundação realizou ao longo do ano, pelas suas características, gostávamos de destacar alguns em particular.

No âmbito da promoção da Alimentação Saudável, começar por destacar a Dieta Mediterrânica, 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.

Ao longo do ano foram realizadas diversas iniciativas com o objetivo de promover a dieta mediterrânica sendo de destacar a participação da Delegação do Algarve na Feira da Dieta Mediterrânica, em Tavira, e a colaboração no showcooking “Dieta Mediterrânica e Saúde Cardiovascular”, que decorreu no Pavilhão Multiusos, em Odivelas. A Delegação Centro reiniciou o seu programa Nutri(n)formação, tendo realizado workshops sobre “Descodificação dos Rótulos”, “Cozinha Saudável para si e para o Planeta”, “Cozinha Tradicional Portuguesa”, “Cozinha de Autor”.

Relativamente à promoção de atividade física, temos presente que os portugueses são o povo da União Europeia que se destaca em todos os inquéritos por ser aquele que menos atividade física prática, 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. Neste sentido, a Fundação desenvolveu iniciativas específicas de promoção de atividade física ao longo do ano em diferentes localidades. Em Lisboa, no âmbito do Mês do Coração, realizamos Torneios de Padel e Golfe e a Delegação Algarve marcou presença no “Algarve Fit “ que decorreu em Portimão, no Portimão Arena. A Delegação Centro organizou a “Dança pelo Coração” e um “passeio de Bicicleta em Família, em Coimbra, no Parque Verde, realizando-se paralelamente uma maratona de bicicleta estática. Ainda no âmbito da



promoção de estilos de Vida Saudáveis de destacar a realização dos “Dias do Coração de Silvares”, que tiveram lugar no mês de junho.

Teve lugar no dia 17 de Maio, a 4ª edição do Projeto “Coimbra Unida pelo Coração” promovido pela Delegação Centro. Este Projeto conta com diversos locais de Rastreio na Cidade de Coimbra, auscultando hábitos de vida dos Conimbricenses tais como: – Alimentação, consumos de álcool, tabagismo e stress. São feitos Rastreios aos fatores de risco das DCV e determinação do Risco de Doença Cardiovascular. Feitos exames de diagnóstico como ecocardiograma, ECG, ecodoppler, rigidez arterial. Há ainda uma palestra sobre alimentação e uma mega aula de ginástica. A Delegação Centro é coordenadora deste Projeto em parceria com a CMC, Recursos Humanos dos Cuidados Primários e Secundários e reúne diversos parceiros.

2. Programas para Jovens

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

Neste sentido, a Fundação tem disponível no seu site diverso material didático, havendo ainda a preocupação de editar material para responder, na medida do possível aos muitos pedidos de apoio de estabelecimentos de ensino. Foram também realizadas muitas sessões em todo o País, nomeadamente em estabelecimentos de ensino, como foi exemplo as sessões em: Évora, Escola Secundária Severim de Faria, em Lisboa, no Colégio Grémio de Instrução Liberal de Campo de Ourique, em Santa Cruz, na Escola Básica. Participámos também no Colóquio “Comunicar em Saúde” organizado pela Escola Superior de Comunicação Social, em Lisboa e no Colóquio “Comunicar em Saúde” assim como no II Seminário de Investigação Aplicada em Farmácia organizado pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa. Ainda dirigido a jovens, participamos no Encontro Nacional de Chefes de Agrupamento do Corpo Nacional de Escutas em Aveiro.

Numa parceria entre a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, um aluno do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva estagiou na Fundação, no sentido do aluno obter formação em contexto de trabalho, que se traduziu num conjunto de atividades profissionais desenvolvidas sob coordenação e acompanhamento da escola, e que visou a aquisição ou o desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída do curso frequentado pelo aluno.

3. Profissionais de Saúde

Entre os objetivos da Fundação Portuguesa de Cardiologia, está a educação profissional, promovendo e colaborando em ações conducentes à formação científica e ao aperfeiçoamento, particularmente na área da prevenção, dos profissionais de saúde.

No que respeita a reuniões científicas organizadas pela Fundação, como é já habitual, integrado nas comemorações do Maio, Mês do Coração, e sob a mesma temática, realizou em Lisboa, reunião Científica “Insuficiência Cardíaca, Dislipidémias e Aterosclerose” e a 22 de novembro, realizou-se o 21º Simpósio Anual da Fundação Portuguesa de Cardiologia sob a temática “Dilemas na Prevenção Cardiovascular”. A Delegação Norte levou a efeito nos dias 10 a 12 de outubro o XI “Encontro Coração e Família”, no Auditório Prof. Alexandre Moreira no Centro Hospital do Porto, no âmbito do qual, foram atribuídos os Prémios Conselheiro Manuel Víolas, o Premio Prof. Polybio Serre e Silva e o Prémio Prof. Doutor Hipólito Reis. A Delegação Norte para apoio à formação de jovens especialistas, atribuiu duas bolsas de formação, uma em Cardio-Oncologia no valor de € 1.700,00 e outra em Eletrofisiologia Cardíaca no valor de € 7.500,00.

A Fundação é também convidada para participar nos programas científicos das mais diversas reuniões e simpósios dirigidos a profissionais de saúde. A Delegação Norte participou no Congresso Arritmias 2019, nas II Jornadas do Exercício Clínico, em Viana do Castelo, no 15º Encontro de Enfermagem em Cardiologia, no Hospital de Vila Real, no VI Jornadas Saúde Atlântica no Porto, tendo colaborado ainda no Curso de FMUP de Nutrição Hospitalar. A Delegação do Algarve participou nas 24ªs Jornadas de Cardiologia em Medicina Geral e Familiar em Olhão.

Em novembro, a Delegação Norte participou no Encontro “Intelectual e na Multideficiência, na sessão “Nutrição e Coração nas Pessoas com Deficiência Intelectual e/ou Multideficiência” e na Conferência Vozes da Inclusão, ambas em Espinho numa organização da Fenacerci e na sessão “O papel da saúde escolar na educação, estando ainda presente nas VI Jornadas Saúde Atlântica.

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 XXXIªs Jornadas de Cardiologia, HTA e Diabetes de Almada, em Sesimbra, no Congresso Português de Cardiologia, em Vilamoura, através da Delegação Algarve, no Congresso Arritmias 2019.

Handwritten notes in blue ink on the right margin, including the word "Lisboa" and several illegible scribbles.

4. Programa para Empresas

4.1. Programa “Uma Escolha Saudável”

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.

4.2. “Dia do Coração na Empresa”

No intuito de alertar os funcionários de empresas de vários setores de atividade para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis, a Fundação Portuguesa de Cardiologia está a levar a efeito o programa “Dia do Coração na Empresa”. No âmbito deste programa são realizadas diversas iniciativas, nomeadamente: ações de divulgação; rastreios cardiovasculares; ginástica laboral; distribuição de fruta; oferta de material didático; ações de formação; refeição pelo coração; e outras.

A Fundação realizou estes programas em empresas de diferentes setores de atividade, nomeadamente alimentar, banca, segurador, serviços e outros. Entre os diversos programas concretizados em 2019, de destacar a Campanha “Coração em Forma” realizado junto dos funcionários e colaboradores da EDP diversas iniciativas, nomeadamente, oferta de material didático, sessões de educação para a saúde, refeição saudável, entrevistas na EDP ON TV e edição de pequenos textos didáticos na intranet e demonstração de manobras de Suporte Básico de Vida, assim como ações de rastreio cardiovasculares nas instalações de Lisboa, Porto, Coimbra, Castelo Branco, Penafiel Seia e Viseu.

Outros “Dias do Coração” foram realizados ao longo do ano, em empresas de vários ramos de atividade, nomeadamente: Brisa em Carcavelos, Maia e Torres Novas; Central de Cervejas em Vialonga; Luso; Ernst Young em Lisboa e Porto; Gelpixe em Loures; Gilead em Lisboa; KPMG em Algés, Lisboa e Porto; na Novadis em Alcains, Bombarral, Coimbra, Beja, Évora, Faro, Gaia, Grândola, Leiria, Luso, Portalegre, Porto e Vacariça, na PWC em Lisboa, Miraflores e Porto.

Handwritten notes in blue ink on the right margin, including the word "ce" and several illegible scribbles.

5. Angariação de Fundos

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

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

Todos os anos, durante o Mês de Maio – Mês do Coração, a Fundação realiza o seu Peditório Nacional. Nesta ação de angariação de fundos colaboram as mais diversas instituições, sendo de destacar, particularmente na região norte que colaboram mais de 500 entidades, os Agrupamentos de Escuteiros, Associação de Guias de Portugal, Bancos locais de Voluntariado de Câmaras Municipais, Farmácias Portuguesas, Juntas de Freguesias, Lions Clube de Portugal Sociedade São Vicente de Paulo, etc. Paralelamente ao Peditório de rua, realizamos ações em locais de concentração de público como foi o caso em Lisboa no El Corte Inglés, no Atrium Saldanha, no SpazioShopping, no Centro Comercial Amoreiras, no Ginásio Clube Português, e em Odivelas no Spacio em Odivelas.

Ao longo do ano, são ainda realizados peditórios em locais de grande afluxo populacional, como seja centros comerciais, ou hipermercados. Neste âmbito, realizamos ações de peditório em Lisboa, no SpacioShopping e em Odivelas no StradaOutlet, no mês de março e novamente em Lisboa no Atrium Saldanha em novembro e no Natal a Delegação Norte realizou um peditório nas Lojas Pingo Doce.

A campanha da Consignação de 0,5% do imposto liquidado do IRS a favor da Fundação Portuguesa de Cardiologia é outra importante forma de angariação dos fundos tão necessários para a prossecução da nossa atividade.

Ao longo do ano, muitas outras iniciativas são realizadas com o propósito de angariar meios para a Fundação ter condições para prosseguir o seu trabalho. Foi exemplo o Programa Ensaio Geral Solidário da Companhia Nacional de Bailado, em que a Fundação foi uma das instituições beneficiárias, relativamente ao espetáculo Hans van Manen, e que teve lugar no Teatro Camões, em que os interessados tiveram de fazer um donativo para receber um convite. A Delegação Centro organizou em espetáculo de beneficência com o Mágico Mário Daniel e a Delegação Norte, como é habitual, realizou na primeira sexta-feira do Maio, Mês do Coração, o seu Jantar de Benemerência, tendo decorrido um Leilão Solidário, e a iniciativa Caminhada Solidária na Quintas das Arcas e na Meia Maratona Douro Vinhateiro que decorreu no Peso da Régua. A Delegação Norte lançou ainda o Programa Corações Pro-Vita, no âmbito do qual a Milaneza apoia a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

6. RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

Na prossecução dos seus objetivos, é preocupação da Fundação apoiar-se no maior número possível de apoiantes e simpatizantes e manter uma estreita colaboração, não só com os profissionais de saúde, mas também com instituições de saúde e de assistência social, nacionais e estrangeiras e com os poderes públicos nacionais, autárquicos e com as ordens profissionais.

a) Relações Nacionais

A nível das relações nacionais, com entidades públicas, de destacar as iniciativas que decorreram na Presidência do Conselho de Ministros. 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, sendo de destacar as colaborações com a Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral da Educação, Administrações Regionais de Saúde. Dada a sua proximidade com as populações, foram também muito importantes as parcerias com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia.

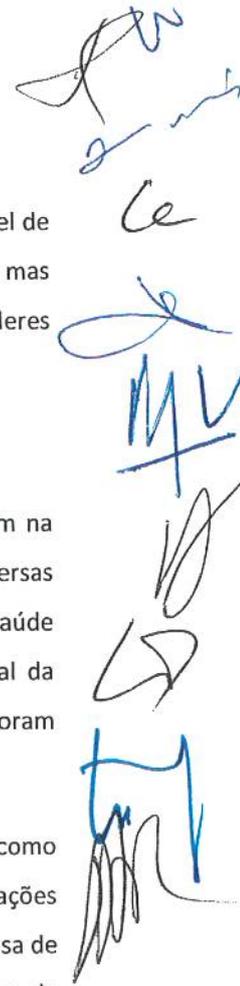
No setor privado, são aliados naturais da Fundação, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia assim como diversas ordens profissionais como a Ordem dos Médicos e a Ordem dos Nutricionistas, associações médicas, nomeadamente a Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, Sociedade Portuguesa de Aterosclerose. Muito importante foram ainda as parcerias estabelecidas com entidades que, apesar da sua atividade principal não ser a promoção da saúde, proporcionaram as condições necessárias ao desenvolvimento do nosso programa de atividades de prevenção das doenças cardiovasculares.

De referir, que a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da Confederação Portuguesa do Tabagismo, da Plataforma contra a Obesidade, da Fileira do Pescado e parceira da Fundação Luso e associada do Centro Português de Fundações, tendo participado no XVI Encontro Nacional das Fundações, que decorreu em Lisboa, na Fundação Portuguesa das Comunicações, assim como em formações promovidas por aquele Centro.

b) Relações Internacionais

No plano das Relações Internacionais, a Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da European Heart Network, tendo participado no encontro anual desta rede europeia, que em 2019 teve lugar em Puglia, Itália, de 21 a 23 de maio, tendo-se realizado um seminário de angariação de fundos, que precedeu aquele encontro. A Fundação é também membro da World Heart Federation, participando nos respetivos programas, nomeadamente no Dia Mundial do Coração.

Estivemos também presentes no EHN Meeting, que decorreu nos passados dias 16 e 17 de Outubro e em que foi discutida a pertinência do convite, aos novos eurodeputados, para que integrem o MEP



HeartGroup e em que foi partilhado o *draft* do documento 'EU CVD ActionPlan'. No âmbito da temática da Insuficiência Cardíaca a Fundação Portuguesa de Cardiologia esteve presente Heart Failure Patient Organization Academy, que teve lugar em Galway, entre 25 e 26 de junho, na qual foi apresentada a campanha em Portugal da May Red Flag Awareness Campaign and European Advocacy Campaign.

