

FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES 2010

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

1. ACÇÕES DE DIVULGAÇÃO



Ao longo de 2010, foram desenvolvidas diversas iniciativas no sentido de divulgar junto dos diversos sectores da população, conhecimentos sobre a prevenção das doenças cardiovasculares e promoção da saúde. Este objectivo foi concretizado das diversas formas.

Ao longo do ano é editado muito e diverso material didáctico alusivo à problemática das doenças cardiovasculares, tanto publicações

didácticas como material de promoção de campanhas específicas.

Também a comunicação social tem um papel fulcral na difusão da mensagem que Fundação procura fazer chegar à população, alertando para a importância de se adoptar um estilo de vida saudável e contrariar os principais factores de risco conhecidos. Neste sentido foram muitas as intervenções, quer no âmbito duma actividade da Fundação, quer integrada no tema dum programa, podendo dar alguns exemplos, como seja: na RTP, nos programas Bom Dia Portugal, Portugal no Coração, Praça da Alegria, Só Visto; na SIC e SIC Notícias; na TVI, nos programas Diário da Manhã, Você na TV, As Tardes da Júlia; na TVI 24, programa Consultório; Porto Canal; na Benfica TV.

A Internet é um meio cada vez mais importante do sentido de esclarecer e sensibilizar o público para as questões relacionadas com as doenças cardiovasculares, tendo o sítio da Fundação (www.fpcardiologia.pt) registado um total de 25.734 visitas, sendo o "Mês de Maio" que teve mais procura. No final do ano de 2010, a Fundação Portuguesa de Cardiologia registou-se na rede social Facebook, com o objectivo de divulgar as recomendações e promover as nossas iniciativas.

A participação em encontros, reuniões, exposições, etc, é também uma forma privilegiada da Fundação contactar o grande público. Entre as muitas solicitações, marcámos presença nos seguintes eventos: "Viver a Foz promovendo a saúde" organizada pela Junta de Freguesia da Foz do Douro, Feira da Primavera, Feira da Saúde, em Barcelos; II Semana do Sorriso e do Coração no Porto, Actividade Física e Saúde, em Santa Maria de Penaguião; na ExpoMadeira, no Funchal.

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 2010, a Fundação juntou esforços com a Associação Portuguesa de Nutricionistas e desenvolveu a campanha sob o lema "Crianças Saudáveis, serão Adultos Saudáveis", no sentido de alertar para a importância da reintegração de hábitos alimentares portugueses como factor promotor da saúde cardiovascular.

a) A agência de publicidade MSTF Partners foi uma vez mais responsável pela campanha de imagem, tendo concebido um filme para a televisão, spot para rádio, cartazes, mupis, anúncios de imprensa, banners e outros. A campanha foi divulgada nos diversos órgãos da Comunicação Social e muitas outras plataformas de informação. O filme foi difundido nos canais de televisão: TVI, SIC e RTP tendo sido divulgado nos circuitos internos do Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal, Hipermercados Jumbo, Hipermercados Modelo e Continente, Lisboa Wellness Center e CP. O spot de rádio foi emitido ao longo de todo o mês, nomeadamente: TSF, Rádio Renascença, Hipermercados Jumbo, Hipermercados Modelo e Continente, Lisboa Wellness Center.

A imagem alusiva ao Mês do Coração também foi alvo de uma vasta divulgação. O cartaz da campanha (2800 exemplares) foi distribuído pelos mais diversos locais, incluindo estabelecimentos de ensino, unidades de saúde e farmácias, Câmara Municipais, e Juntas de Freguesia, Associações Recreativas e Clubes Desportivos e Bancos, Seguros, e, muito importante, nos transportes públicos. Os Mupis (1185x1750 cm) com uma tiragem de 530 exemplares, foram expostos em redes públicas de 18 Municípios: Alfândega da Fé, Amadora, Cascais, Coimbra, Espinho, Esposende, Lisboa, Matosinhos, Montijo, Odivelas, Oeiras, Paços de Ferreira, Paredes, Sesimbra, Sintra, Torres Vedras e Trofa. O anúncio foi inserido na imprensa generalista, regional, de saúde, desportiva, revistas sociais, revistas de Ordens profissionais, etc.



A Internet também integrou a nossa estratégia de comunicação, tendo sido colocado o banner do Mês do Coração em diversos sítios, assim como nas Intranets de diversas entidades no intuito da campanha ser veiculada junto dos respectivos colaboradores. Outros meios foram também utilizados, sendo de

registar a inserção nas caixas Multibanco e em dez milhões de sacos de compras dos hipermercados Jumbo.

b) A Sessão Solene, que assinala a abertura das comemorações do Mês do Coração, teve lugar, como habitualmente, no Palácio Foz, em Lisboa tendo-se realizado a 4 de Maio com a participação de representantes de diversos organismos e da comunicação social. No final, alguns presentes participaram no rastreio cardiovascular, tendo-se avaliado 46 pessoas.



O programa dos rastreios cardiovasculares foi intensificado durante este mês, sendo de destacar a parceria com o Ministério da Administração Interna para realização de acções nas forças de segurança: PSP, GNR, SEF. Esta colaboração foi divulgada numa iniciativa que decorreu no Ministério da Administração Interna com a presença do senhor Ministro, Dr. Rui Pereira, e da Senhora Ministra da Saúde, Dra. Ana Jorge, tendo decorrido paralelamente a exposição "Vestidos de Vermelho". De salientar ainda os rastreios da Assembleia da República de 17 a 21 de Maio, tendo sido realizadas 323 avaliações.



A 6ª Edição do Desafio do Coração teve lugar no Estádio Universitário de Lisboa, nos dias 20 a 22 de Maio. Esta actividade traduz-se num passeio



orientado, durante o qual todos os participantes visitam diversas estações, nas quais o técnico de saúde presente sensibiliza os participantes para a prática da actividade física e para uma alimentação saudável. De registar o aumento significativo do número de visitantes, nomeadamente de grupos organizados pelas autarquias, como foram exemplo, as Juntas de Freguesia de S. Brás, S. João das Lampas, da Madalena ou de S. João de Brito. Verificou-se igualmente um acréscimo de estações com a entrada da estação do azeite e outra do peixe. Neste evento, que terminou com um jogo de futebol entre velhas glórias do Sporting e do Belenenses; foi avaliada a tensão arterial a 706 pessoas e doseado o nível de colesterol total a 434 pessoas.

Estivemos ainda presentes em grandes eventos desportivos, como seja a presença nos jogos de futebol da 28ª jornada da Liga Zon Sagres e no Estoril Open de 1 a 9 de Maio, onde rastreamos 464 pessoas. A Regata do Coração, realizada em parceria com a Associação Portuguesa de Médicos de Clínica Geral e organizada pelo Clube Naval de Lisboa, teve a sua 12ª Edição no dia 30 no Estuário do Tejo, tendo 43 velejadores participado no rastreio cardiovascular.



A Reunião Científica dedicada à temática do Mês do Coração "Alimentação Mediterrânica", teve lugar a 27 de Maio, em Lisboa, no Hotel Olissipo, local



onde foi realizado o Jantar de Benemerência que tradicionalmente encerra as comemorações do Mês do Coração, e que este ano foi animado com as actuações do grupo de serenatas da Faculdade de Motricidade Humana, dos comediantes Guilherme Fonseca e Pedro Silva das Produções Fictícias e uma demonstração de danças de salão pelos Alunos de Apolo.

Neste Mês do Coração dedicado a Alimentação Mediterrânica, de salientar a participação da Fundação na iniciativa "Alentejo das Gastronómias Mediterrânicas – Festival Internacional", que decorreu em Évora, de 3 a 9 de Maio.

As Delegações Regionais da Fundação Portuguesa de Cardiologia também estiveram muito activas durante o Mês do Coração com um conjunto de iniciativas muito interessantes, sendo de destacar a caminhada organizada pela Delegação Centro, no dia 2, entre a Praça da República e o Mosteiro de Santa Clara – a - Velha, onde decorreram aulas de aeróbica,



rastreios e, para recuperar as forças, sopa, pão e fruta. No dia 29 teve lugar uma mega aula de hidroginástica, nas piscinas de Celas. A Delegação Norte também levou a efeito diversas actividades, como foi a Caminhada pelo Coração com as escolas básicas do Conselho de Matosinhos, com a colaboração da Junta de Freguesia de Matosinhos.



sobre alimentação saudável destinada a pais e familiares, sendo prelectores os jovens.

A Delegação da Madeira, sob o lema “Um Coração com Pedalada” também esteve muito activa durante o Mês do Coração, tendo realizado caminhadas, sessões de ginástica, passeios de bicicleta, acções de educação para a saúde em escolas e centros de saúde, etc. Muito interessante, foi o concurso de desenhos infantis “Alimentação rica e saudável”, e uma sessão

Também os Núcleos Regionais tiveram uma actividade intensa neste mês, sendo exemplo o conjunto de iniciativas que decorreram em Viseu, na Freguesia do Coração de Jesus, que incluiu caminhadas, Rally Paper e rastreios.

Uma vez mais o Mês do Coração foi alvo duma significativa campanha mediática, tantos nos serviços noticiosos como na presença de programas de entretenimento, tendo-se registado um número significativo de notícias e entrevistas, com destaque para de algumas iniciativas, como por exemplo o Desafio do Coração.

2.2 – Dia Mundial do Coração

Por iniciativa da Federação Mundial do Coração, no último Domingo de Setembro é comemorado o Dia Mundial do Coração. Em 2010 foi assinalado no dia 26 de Setembro, e decorreu sob o lema “Eu Trabalho com o Coração”. O principal objectivo desta campanha foi implementar uma mudança de hábitos e comportamentos que previnam e controlem os problemas cardiovasculares, particularmente nos locais de trabalho.

Para apresentar o programa das comemorações e a campanha de imagem, foi realizado uma conferência de Imprensa, no dia 23 de Setembro, em simultâneo no Instituto Português da Juventude, em Lisboa, e nas Delegações Regionais, nomeadamente em Faro, Porto, Leiria e Castelo Branco. As comemorações tiveram duas vertentes, sendo uma direccionada para locais de trabalho, no sentido de sensibilizar os funcionários a trocar o elevador por escadas, deixar de fumar, caminhar 30 minutos por dia, consumir legumes e frutas com frequência e beber água.



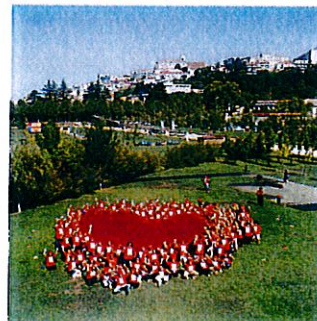


Para a população, e como é habitual no último Domingo de Setembro, a Fundação em conjunto com o Instituto do Desporto de Portugal e com a colaboração do Instituto Português da Juventude, Direcção Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular, Direcção Geral da Saúde, Fundação Inatel, Federação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto e Federação de Ginástica de Portugal, incentivou 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 e as 12 horas, finalizando com a formação de um Coração Humano. O Município de Sintra foi o símbolo de que aconteceu em muitos municípios, tendo esta Câmara organizando diversas actividades desportivas, como ténis de mesa, BTT, Indoodbykes, ginástica aeróbica, trampolins ou passeios pedestres e paralelamente, aconselhamento nutricional, distribuição de material didáctico e rastreios cardiovasculares, tendo sido avaliadas 155 pessoas.

E para que as recomendações preconizadas neste Dia Mundial do Coração chegassem ao maior número possível de pessoas, paralelamente à difusão da Internet para os diversos sectores da população, particularmente nos locais de trabalho, foram distribuídos 4 mil cartazes e 15 mil folhetos didácticos alusivos a esta campanha.

A Delegação Centro também assinalou esta data com um conjunto de iniciativas, tendo o programa sido apresentado numa conferência de imprensa, realizada na Câmara Municipal de Coimbra a 22 de Setembro. As comemorações incluíram uma marcha, sessão de alongamento, Festival da Sopa, do Pão e da Maçã, e a formação do Coração Humano. Por sua vez, o Núcleo de Viseu realizou uma caminhada, um Rally Paper e outras actividades ao ar livre.



A Delegação da Madeira também comemorou a data com uma caminhada organizada em parceria com a Câmara Municipal de Santana.

Uma vez mais o Dia Mundial do Coração foi notícia em diversos meios de comunicação social, tendo-se contabilizado 36 notícias publicadas, 24 na imprensa, 6 na Internet, 1 em Rádio e em 5 Televisão, nomeadamente: RTP (Programa Só Visto, e no Diário da Manhã) RTPN (notícias), TVI (no programa Você na TV); Rádios TSF; jornais nacionais, Diário de Notícias, Metro, Sol; Jornais Regionais, Correio do Minho, Diário de Coimbra, Diário do Minho, Jornal do Fundão; Revista Lux, TV Mais, Mariana, Flash, Nova Gente; Site, Medico de Portugal, imagens e Marca.

2.3 – Rastreios Cardiovasculares

A realização de rastreios cardiovasculares é uma das formas que a Fundação utiliza para sensibilizar a população a controlar os factores de risco mais importantes que contribuem para o aparecimento das doenças cardiovasculares tais como a hipertensão arterial, hipercolesterolemia, tabagismo, diabetes, sedentarismo.



Nestes rastreios, doseia-se o nível de 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. Estas acções são realizadas por equipas constituídas por enfermeiros e nutricionistas, que fazem as avaliações técnicas e estão aptas a dar aconselhamento nutricional.

Entre os vários programas realizados durante o ano, de destacar um conjunto do rastreios cardiovasculares efectuados durante o mês de Outubro dirigido a colaboradores da Jerónimo Martins, e que tiveram lugar nas instalações de Alcochete, Azambuja, Braga, Funchal, Guardedeiras, Laundos, Nova da Rainha e Vila do Conde. Nestas acções, também foi avaliado o nível de monóxido de carbono no ar expirado. No âmbito duma parceria com o Ministério da Administração Interna (ponto 2.8), foram realizados rastreios nas diversas forças de segurança, GNR, PSP e SEF, assim como no Ministério, tendo sido rastreados 281 pessoas.

Em 2010 voltamos a realizar rastreios nas Instalações da Eurest e em locais onde esta Instituição presta serviço, nomeadamente na OGMA Alverca (57 pessoas), Pombal (44 pessoas).

O programa “Consigo no Coração” teve início em Maio de 2006, e traduziu-se numa acção de educação para a saúde e avaliação da tensão arterial destinada à população. Em 2009, no âmbito dum protocolo assinado com a Câmara Municipal de Torres Vedras foram realizadas duas acções na freguesia de Freiria e quatro na freguesia da Silveira, tendo sido os dados finais apresentados durante o Mês de Janeiro de 2010, nas respectivas freguesias.

Em 2010, foram realizados muitos rastreios cardiovasculares, quer por iniciativa da Fundação, quer em resposta a solicitações nesse sentido. Como exemplo de referir as seguintes acções: Zona Norte; Paróquia de Travessos, Fafe (14/2), Junta de Freguesia de Espinho (22/5), Feira da Saúde, em Santo Tirso (8/2), na Junta de Freguesia de Espinho (22/5); no projecto Cedofeita Vive Saudável (29/5); Maia Saúde (5 e 6/6), Zona Centro; piscinas de Celas (29/05) Zona Sul; Jardim de Oeiras (28/4), Fundação de Oeiras (12/3), Cascais (17/4) Évora (4/5), Linda-a-Velha (22/5), Santarém (14/12), Oeiras (19/9).

Ao longo do ano também realizamos rastreios em locais de trabalho, nomeadamente Laboratórios Bayer (85 pessoas), SIBS (42 pessoas), Ministério do Ambiente (50 pessoas), Montepio Geral (24 pessoas).

De referir ainda as acções realizadas no âmbito de Reuniões Científicas: Congresso Português de Nutrição (69 pessoas), Simpósio Internacional da Fundação (34 pessoas), Alimentação Mediterrânica (55 pessoas), Jornadas de Cardiologia e Hipertensão de Almada (122 pessoas), Congresso Português de Hipertensão (100), Encontro Nacional de Clínica Geral (92 pessoas) Congresso Português de Cardiologia (122 pessoas), Jornadas de Cardiologia de Santarém (45 pessoas).

2.4 - Clube Rei Coração



A Fundação Portuguesa de Cardiologia tem vindo a realizar desde Novembro de 1997, um projecto com o objectivo do apoio todas as pessoas que já tiveram ou têm problemas do foro cardiovascular. Neste projecto, denominado "Clube Rei Coração" podem-se inscrever todos os doentes cardíacos, assim como familiares ou voluntários que tenham a seu cargo pessoas a quem foi diagnosticado aquele problema, e ainda todos os que se interessem por esta temática. No final de 2010, o Clube tinha 570

inscrições.

Entre as diversas iniciativas, de salientar as comemorações do Dia do Doente Coronário, data instituída por iniciativa do Clube Rei Coração. E para assinalar esta data, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, numa organização da Delegação Norte, realizou no Hotel Porto Palácio, a 10 de Fevereiro uma Conferência de Imprensa no sentido de apresentar uma campanha nacional sobre a morte súbita.

A Delegação Centro também assinalou o Dia do Doente Coronário, tendo realizado sob o lema "Tem a certeza que tem um bom coração?", um conjunto de 12 acções de rastreios.

2.5 – Dias Comemorativos

Ao longo do ano, existem determinadas efemérides relacionadas com a saúde, tanto nacionais como internacionais, que são aproveitadas para alertar, os órgãos de comunicação social e a população em geral. Nas datas em que o âmbito da comemoração "permitiu" promover a saúde cardiovascular, a Fundação desenvolveu iniciativas específicas.

a) Dia Mundial da Mulher (8 de Março)

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre as mulheres de todo o Mundo, sendo que 1 em cada 3 mulheres morre devido a uma doença do coração.

Neste dia dedicado à população feminina, e por iniciativa do "Movimento Mulheres de Vermelho", teve lugar no Palácio da Mitra, em Lisboa uma cerimónia que decorreu no âmbito do Ano Europeu de Combate à pobreza e Exclusão Social, e que foi Presidida pela Secretária de Estado Adjunta e da Reabilitação, Dra. Idália Moniz. Durante a sessão, e tendo presente a data que é assinalada, o Presidente da Fundação abordou a problemática das doenças cardiovasculares na mulher, e as iniciativas que temos levado a efeito dirigidas a este sector da população, particularmente através do movimento "Mulheres de Vermelho".



Também a Delegação Norte assinalou esta data, estando presente na Iª Mostra da Mulher que decorreu em Vila Nova de Gaia, tendo realizado rastreios cardiovasculares e distribuído material didáctico.

b) Dia Mundial da Alimentação (16 de Outubro)



e calorias.

A alimentação mediterrânica é certamente uma das mais saudáveis do mundo, porque é rica em vegetais e fruta, pão de trigo e outros cereais pouco refinados, azeite e peixe, sendo pobre em gorduras saturadas e rica gordura não saturada (azeite), ácidos gordos ómega 3 (peixe) e fibra alimentar. Infelizmente a alimentação portuguesa tem-se tornado cada vez mais desequilibrada e vindo a afastar-se da tradicional dieta mediterrânica, sendo notório que a juventude está a comer cada vez mais fast food, alimentação rica em gorduras saturadas, sal, açúcar

Por impulso do Movimento Mulheres de Vermelho, a Fundação realizou um almoço no âmbito do Dia Mundial da Alimentação, com, o objectivo de promover a candidatura portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade, aproveitando-se esta ocasião para apresentarem o site "Mulheres de Vermelho", onde foi possível subscrever a petição on-line a apelar ao Governo para adoptar medidas, também no sentido da inscrição da Dieta Mediterrânica na UNESCO. Diversas personalidades femininas, estiveram presentes, nomeadamente Dra. Ana Jorge, Ministra da Saúde e Dra. Maria Barroso Soares.

A Delegação Norte também comemorou esta data através de rastreios cardiovasculares com aconselhamento nutricional, nos Supermercados Continente de Maia Jardim, Valongo e Minho Center. O Núcleo de Arganil assinalou esta data com palestras e um jantar saudável, e o Núcleo de Viseu organizou palestras e rastreios nas escolas C+S do Mundão, Repeses e Viso terminando com um almoço de dieta mediterrânica, na escola do Mundão, servido por alunos de hotelaria.

C) Dia Nacional do Não Fumador



No âmbito do Dia Nacional do Não Fumador, dia 17 de Novembro, a Fundação Portuguesa de Cardiologia promoveu diversas iniciativas no sentido de alertar a população, e particularmente os jovens, para os malefícios do consumo de tabaco. Assim, foram realizadas acções de sensibilização, intervenções na rádio e rastreios, nos quais foi medido o nível de monóxido de carbono no ar expirado.

De destacar a iniciativa levada a efeito pela Delegação Centro em parceria com o Instituto Português da Juventude que permitiu a realização de uma exposição e um debate com os alunos do Colégio S. Pedro, em que foram estes os prelectores, perante uma assistência de 250 jovens.

2.6 - Acção de Formação

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



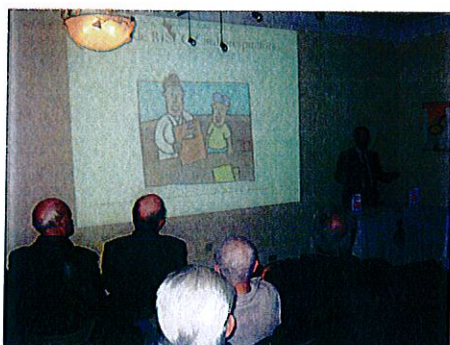
com 3 sessões semanais.

a) A Delegação Centro continuou a desenvolver o programa PIAF, Programa de Iniciação à Actividade Física para obesos e ou diabéticos, sem outros factores de risco. Para realizar este programa está uma equipa multidisciplinar, constituída por técnicos de actividade física, cardiologia, reabilitação, nutrição e psicologia. Em 2010 foi possível dar formação a 150 utentes, com 5 programas em 10 grupos,

b) A Fundação recebe, regularmente, convites para participar em sessões de educação para a saúde, nomeadamente em colóquios, encontros, reuniões diversas, etc, promovidas pelas mais diversas entidades. Embora fosse nosso desejo responder positivamente a todas as solicitações, os nossos recursos humanos apenas permitiram estarmos presentes em algumas, nomeadamente: Zona Norte Estabelecimento Prisional de Santa Cruz do Bispo; Zona Centro; Centro Cultural de Ílhavo, na Unidade de Saúde Familiar de Alcobaça, no Cine – Teatro de Pombal; Zona Sul Ginásio Clube Português em Lisboa; Ministério da Administração Interna; Fórum SeniorGym 2010, em Évora, Baleizão, Beja; na Madeira, Centro de Saúde da Nazaré, Centro Cívico de São Martinho, Salão Paroquial da Nazaré.



c) Ao longo do ano, a Fundação promoveu na Sede, em Lisboa um conjunto de sessões sobre diversas temáticas dirigidas à problemática das doenças cardiovasculares. Nestas “Conversas pelo Coração”, foram abordados os temas: Sexo e Doença Cardíaca (Dr. Serra Coelho), a Mulher e a Doença Cardiovascular (Dra. Teresa Gomes Mota); Doença Coronária (Dr. Carlos Rabaçal); Crianças com Doença Cardíaca (Dr. Sachicanta Kaku); Como Gerir o Stresse (Dra. Maria Antónia Frasquilho); Hipertensão Arterial (Dr. Carlos Catarino); Tabagismo e Doença Cardiovascular (Dr. José Reis Ferreira; Receitas saudáveis no Natal (Dra. Elsa Feliciano). No final, foi efectuado um lanche saudável estando à disposição uma equipa técnica para a realização de rastreios cardiovasculares.



2.7- Redução do Sal

No seguimento do projecto de lei aprovada na Assembleia da Republica a 13 de Março de 2009 que estimula o teor máximo de sal no pão seja de 1,4 gramas por cada 100 gramas de pão e que entrou em vigor a 12 de Agosto de 2010, a Fundação promoveu uma campanha alertando para os malefícios da ingestão excessiva de sal que se verifica na população Portuguesa. A iniciativa teve impacto na comunicação social, tendo gerado 8 notícias sobre este tema, nomeadamente: SIC Noticias (Dra. Teresa Gomes Mota); Diário da Manhã da TVI(Dra. Teresa Gomes Mota); SIC Noticias (Dr. Carlos Catarino); Bom Dia Portugal da RTP (Dra. Elsa Feliciano); e outros.

2.8 – Projecto “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 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” constituído no dia 10 de Abril de 2006 é à data de ... constituído por 60 personalidades femininas, sendo que em 2010, a lista foi enriquecida com a adesão das seguintes individualidades: Paula Monteiro, Simonetta Luz Afonso, Teresa Salgueiro, Cristina Santos Silva, Dulce Rocha, Fernanda Serrano, Maria Augusta Sousa, Naide Gomes, Judite de Sousa.



O 2º torneio de golfe “Mulheres de Vermelho” teve lugar na Quinta da Beloura, no dia 28 de Abril de 2010, e contou com a presença da Dra. Maria Cavaco Silva, que preside institucionalmente a este movimento. Paralelamente a este torneio organizado por Gilda Paredes Alves, foram realizados rastreios cardiovasculares e sorteada uma jóia desenhada pela designer Ana

Calheiros, especialmente para o evento, usando as cores do coração e do projecto.

O Movimento “Mulheres de Vermelho”, marcou ainda presença na exposição “Povo”, que decorreu no Museu da Electricidade entre 18 de Junho e 19 de Setembro de 2010, e na FEEL Woman que decorreu na Fundação de Oeiras de 12 a 14 de Março, durante a qual foi apresentada a T-Shirt desenhada pelo estilista Augustos para as “Mulheres de Vermelho”, cujas vendas reverterão para as acções da Fundação dirigidas à população feminina.

Em parceria com o Ministério da Administração Interna, o movimento realizou a exposição “Mulheres de Vermelho”, nas forças de segurança, GNR, no Largo do Carmo (18 de Maio), na PSP, no Comando Geral de Lisboa (19 de Maio) e no SEF (20 de Maio), em Oeiras, tendo decorrido, paralelamente à exposição, rastreios cardiovasculares.

2.9 – Outras Acções

Muitas outras acções foram realizadas ao longo do ano, que por iniciativa da Sede, Delegações e Núcleos, como por entidades locais às quais a Fundação deu o seu contributo.

Na área da actividade física, de referir a participação de um grupo de voluntários da Fundação na 2ª mini-maratona do Congresso Português de Cardiologia, organizado pela Sociedade Portuguesa de Cardiologia a 10 de Abril, uma caminhada e um passeio de bicicletas organizado pelo Núcleo de Miranda do Corvo a 31 de Outubro e as caminhadas do coração promovidas pelo Núcleo de Cantanhede.



A alimentação é outra grande preocupação e nesse sentido, foram organizados dezenas de eventos a promoverem uma alimentação mediterrânica, como foi o magusto promovido pelo Núcleo de Miranda do Corvo, em Novembro, na Feira da Sardinha ou a Praça Pão. Come organizada pela Delegação Centro em parceria com o Museu do Pão, que teve lugar em Oliveira do Hospital, de 23 a 26 de Setembro, com grande participação da população.

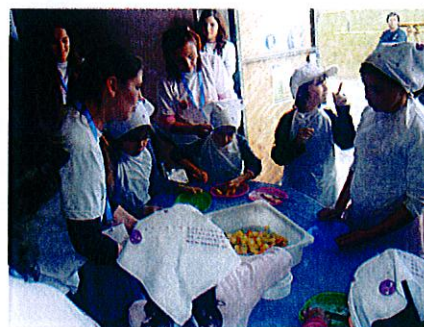
3 – Acções para Jovens



a) Durante o ano de 2010, foram realizadas muitas sessões em estabelecimentos de ensino, quer básico e secundário, quer superior, com o objectivo de sensibilizar os jovens para a problemática das doenças cardiovasculares.

Estas sessões de educação para a saúde, são realizadas ao longo de todo o ano lectivo, em escolas situadas um pouco por todo o país, como por exemplo: na Zona Centro, C+S do Fundão; Escolas C+S do Mundão, Redeses, Viso, Silgueiros e Abravesses; as escolas secundárias Calazan Duarte na Marinha Grande; Cristina Torres na Figueira da Foz; e Afonso Portela em Águeda; Agrupamentos de Escolas Marquês de Pombal, (6 turmas); Zona Norte, Escola Secundária de Amarante; Prof. D. Henrique no Porto; Augusto Gomes em Matosinhos; Prof. Árvore no Porto; EB Oliveira do Douro; EB 2/3 Prado; Agrupamento vertical de escolas Infias, em Vizela e Valadares em Vila Nova de Gaia, Zona Sul, Escola Secundária do Pinhal Novo; e Forte da Casa e da Amadora; EB 2/3 Prof. Pedro D'Orey da Cunha; EB Anselmo de Andrade, em Almada e D. João V, na Damaia; Escola Secundária Padre António Vieira em Lisboa; na Madeira, na Escola Básica e Secundária, Gonçalves Zarco.

A Delegação Centro realizou ainda formação sobre risco cardiovascular junto de estudantes do ensino superior, nomeadamente na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra e de Medicina da Universidade de Coimbra, tendo realizado, no total 11 acções que abrangeram 270 estudantes. A Delegação Centro realizou ainda formações na Escola



Universidade Vasco da Gama e na Universidade de Aveiro, local onde decorreu sob o lema "Sal - Um Inimigo a abater ou um produto a conhecer?". Ainda, de registar a teatralização da história "Era uma vez o coração", pelos alunos da Escola Secundária Infanta Dona Maria.

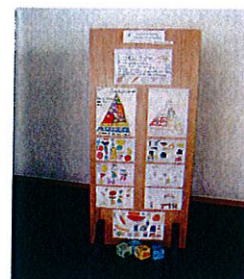


b) O Desafio do Coração que decorreu, de 20 a 22 de Maio, no Estádio Universitário de Lisboa, é um passeio orientado durante o qual os estudantes vistam diversas estações relacionadas com a promoção da actividade física e alimentação saudável. No final, os estudantes que apresentaram o "passaporte", entregue no início de percurso, carimbado

pelos expositores presentes receberam um prémio. Ao longo dos três dias foram muitos os jovens que participam nestas iniciativas, assim como houve muitos estabelecimentos de ensino que organizaram visitas a esta 6ª edição do Desafio do Coração, nomeadamente Escola Secundária D. Diniz, Acácio Duarte e Anselmo de Andrade, Escolas Básicas Conde de Oeiras ou D. Fernando de Sintra.

c) A Delegação Norte colaborou com os alunos da Escola Secundária Jorge Peixinho do Montijo, na apresentação de uma proposta à Assembleia da República para tornar obrigatória a existência de desfibriladores automáticos externos, em todos os locais públicos. Esta iniciativa dos alunos vem no seguimento da morte de um dos seus colegas de turma num espaço público. De destacar também a colaboração dos alunos da Escola Secundária Inês de Castro de Vila Nova de Gaia na organização de visita guiada ao Serviço de Cardiologia e à unidade de Reabilitação Cardíaca do Hospital de Santo António no Porto.

d) De salientar a exposição de desenhos “Alimentação rica e saudável”, que a Delegação da Madeira levou a efeito durante o Mês do Coração, e que teve lugar no Centro Cívico de São Martinho, encerrando esta iniciativa no dia 25 de Maio com a cerimónia de entrega de prémios.



e) Ao longo do ano, a Fundação promoveu ou colaborou em muitas outras acções dirigidas aos jovens. Assim, e no âmbito do Dia do Estudante, no intuito de alertar os estudantes para a importância da adopção de estilos de vida saudáveis, realizou diversas acções de sensibilização na Universidade de Lisboa, nas Faculdades de Direito, Letras e Psicologia, nomeadamente a distribuição de material didáctico e rastreios cardiovasculares, tendo-se avaliado 154 estudantes. A Delegação Centro colaborou no Festyjovem, que teve lugar no Parque Verde do Mondego, a 27 de Março.

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde que é assinalado a 7 de Abril, a Delegação Norte colaborou no projecto Medicina na periferia do Departamento de Saúde Pública da Associação Nacional de Estudantes, com oferta de material didáctico.

4 – Acções Para Profissionais de Saúde

4.1 Reuniões Científicas

A Delegação Norte da Fundação Portuguesa de Cardiologia, realizou o 3º Encontro “Coração e Família” em São Félix da Marinha, no Hotel Solverde de 11 a 13 de Março. Estas jornadas foram destinadas a utentes dos Centros de Saúde, médicos de família e internos e estudantes. As 10ªs Jornadas da Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia que decorreram sob o lema “ Cultivar a Saúde de Amanhã”, tiveram lugar a 6 e 7 de Maio. Ainda em Maio, no dia 27, no âmbito do Mês do Coração, e em conjunto com a Associação Portuguesa de Nutricionistas, realizou-se em Lisboa, uma reunião dedicada ao tema da campanha, ou seja, Alimentação Mediterrânica.



Como é habitual, a Fundação realizou em Lisboa, no Hotel Altis, o Simpósio Internacional, sendo que 12ª Edição foi dada particular atenção à reabilitação cardíaca e também às estratégias de comunicação. Este encontro que teve lugar a 18 de Dezembro, constituiu um grande sucesso, não só pelo interesse e nível dos oradores, mas também pela numerosa assistência que acompanhou

os trabalhos.

4.2 Presenças em Reuniões Científicas

É muito importante estarmos presentes em reuniões científicas no âmbito da sua área de intervenção, pois é 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. Entre outras, estivemos presentes; IX congresso de Nutrição e Alimentação (Lisboa); III Semana de Cardiopneumologia da ESTSP (Porto); no VI Encontro de Enfermagem em Cardiologia do CHTMAD, em Vila Real; no IV Colóquio da APPPC (Espinho); na Expofarma, na ExpoNorte; 25ªs Jornadas de Cardiologia e HTA de Almada, em Sesimbra; 4º Congresso Português de Hipertensão, em Vilamoura; no 26º Encontro Nacional de Clínica Geral, em Vilamoura; 31º Congresso Português de Cardiologia, em Lisboa; na Conferência Internacional “Alentejo das Gastronomias Mediterrânicas, em Évora.

4.3 Patrocínios Científicos

É habitual que os responsáveis por encontros médicos solicitem à Fundação o patrocínio científico. No seguimento do que tem sido a prática do Conselho de Administração e, após uma análise cuidada ao seu programa científico, a Fundação Portuguesa de Cardiologia concedeu o patrocínio científico a diversos encontros e simpósios que tiveram lugar durante 2010.

5 – Acções de Angariação de Fundos

Uma das prioridades do Conselho de Administração tem sido a realização de acções que permitam angariar fundos necessários para as campanhas de promoção da saúde cardiovascular, que anualmente esta Instituição leva a efeito.

a) 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 2010, a Liga tinha inscritos 193 amigos.

b) 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.

c) Um dos meios da Fundação angariar fundos é através da organização dos Jantares de Benemerência. Com este objectivo, a Delegação Centro realizou o seu jantar de Aniversário no dia 27 de Abril na Quinta dos Três Pinheiros, Mealhada, a Delegação Norte celebrou o seu aniversário no dia 7 de Maio, no Casino de Espinho e a Sede nacional realizou o tradicional Jantar de Benemerência que assinala o encerramento das comemorações do Mês do Coração, no Hotel Olissippo Oriente, em Lisboa, no dia 27 de Maio.



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.

a) Encontro dos Conselhos

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 2010 esta reunião decorreu em Lisboa, no Hotel Altis no dia 18 de Dezembro de 2010, com uma participação muito interessada, patente nos diversos comentários e questões colocadas para discussão.

b) Relações Nacionais

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

A Fundação Portuguesa de Cardiologia foi convidada em 2010 para integrar a Fileira do Pescado, que reúne as organizações mais representativas do sector das pescas, transformação e comercialização de pescado. Integram a Fileira do Pescado, a Associação de Comerciantes de Pescado (ACOPE), Associação dos Armadores das Pescas Industriais (ADAPI), Associação dos Industriais do Bacalhau (AIB), Associação da Indústria Alimentar do Frio (ALIF), Associação Nacional dos industriais de Conservas de Peixe (ANICP) e a Docapesca.

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 que 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 naturais 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 sociais 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, colaboraram no desenvolvimento de programas dirigidos à promoção da saúde cardiovascular. Entre outras, de referir diversas entidades do sector da: Banca e Seguros, Alimentar, Distribuição e Restauração, Telecomunicações e Serviços; etc.

No dia 15 de Junho, no Palácio Nacional de Queluz, a Fundação assinou a carta de adesão ao programa "Prove Portugal", acto simbólico da mobilização das entidades públicas e privadas que se revêem nos propósitos deste programa de promoção e reconhecimento da gastronomia portuguesa por excelência.

De registar ainda os protocolos de colaboração estabelecidos pela Delegação Centro com o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, Turismo de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e com a Escola Universitária Vasco da Gama.

c) 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 na Irlanda, em Dublin, de 19 a 21 de Maio de 2010.



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; 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.

7 – Notas Finais

- a)** A primeira nota é para registar a aprovação das alterações dos Estatutos da Fundação Portuguesa de Cardiologia e dos Regulamentos das Delegações Regionais em Conselho Geral, realizada a 13 de Dezembro de 2010. Uma palavra de agradecimento pelo empenho e contributo do Dr. José Maria Gonçalves Pereira, assim como o nosso reconhecimento pelo trabalho fundamental desenvolvido pelo gabinete jurídico da Delegação Centro, nomeadamente, Dra. Ana Isabel Silva, Dr. Victor Gaspar e Dr. Pedro Fernandes.
- b)** A nota final do Conselho de Administração é para deixar expresso 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, Juiz Conselheiro José Maria Gonçalves Pereira, Prof. Doutor Polybio Serra e Silva e Dr. José Manuel Marques Ferreira.
- c)** Uma nota singela, mas de profundo pesar pelo falecimento, no dia 8 de Fevereiro de 2010, da Senhora Dona Esmeralda Baptista Ferreira, Responsável pelo Peditório Nacional há longos anos e colaboradora da Fundação desde as primeiras campanhas. Quer o Conselho de Administração deixar expresso o seu reconhecimento pelo sentido de voluntariado e espírito de solidariedade que sempre colocou ao serviço da Fundação.
- d)** Uma nota para o agradecimento e reconhecimento pela dedicação e Solidariedade de centenas de voluntários à Fundação Portuguesa de Cardiologia, particularmente no Peditório, campanha de angariação de fundos que decorre a nível nacional.
- e)** Agradecemos e reconhecemos também o 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 2010.

