

Fundação Portuguesa de Cardiologia organiza rastreios

Quem vê caras?

Parecem bobines e estão empilhadas um pouco por toda a sala. Mas são pequenos cofres de lata pintados de branco. Foram selados e estão prontos a serem distribuídos. Vão servir para guardar os donativos de quem quiser contribuir para o peditório nacional que a Fundação Portuguesa de Cardiologia vai realizar durante todos os fins-de-semana do mês de Maio. O mês do coração.

‘Isto aqui está uma azáfama’, diz João Baptista, um dos responsáveis pela organização do peditório da Fundação Portuguesa de Cardiologia na região Norte. Nas outras delegações, do Centro, de Lisboa e da Madeira, outros ‘Baptistas’ dirão o mesmo. Tudo porque o mês de Maio é de grande actividade para a fundação.

A começar pelo peditório nacional, pois é através dos donativos de pessoas individuais e de empresas que a fundação consegue as receitas que garantem a realização das suas actividades de prevenção de doenças cardiovasculares. E a terminar pela organização das próprias actividades: rastreios, colóquios, seminários, caminhadas, aulas de educação física e tudo o que possa ajudar a população a compreender os riscos cardiovasculares que corre e o modo como os eliminar. Não fosse Maio, o mês do coração.

Anualmente, as acções mais esperadas são os rastreios gratuitos dirigidos à população em geral. As equipas médicas da fundação vão estar espalhadas pelos centros comerciais e supermercados da região Norte [ver caixa Rastreios]. Em cada ‘consulta’, será medido o índice de colesterol total, a tensão arterial e a massa corporal. O objectivo é descobrir se o ‘paciente’ corre ou não risco de vir a ter problemas cardiovasculares.

O programa da fundação para a região do Grande Porto engloba ainda actividades de educação física a decorrer na Praia do Molhe, na Foz do Porto, durante as manhãs de domingo dos meses de Maio, Junho e Julho. Durante essas manhãs, os técnicos da fundação vão ainda fazer alguns rastreios e dar conselhos sobre alimentação saudável e equipamentos adequados à prática desportiva. Está também prevista a realização de seminários e colóquios sobre prevenção cardiovascular.

Rastreios

05 Maio ? Modelo de Viana do Castelo das 14h às 20h
06 Maio ? Modelo de Vila Real das 14h às 20h
07 Maio ? Modelo de Bragança das 14h às 20h
13 Maio ? Shopping Bom Sucesso (Porto) das 12h às 15h
14 Maio ? Shopping Bom Sucesso (Porto) das 12h às 15h
15 Maio ? Shopping Bom Sucesso (Porto) das 10h às 23h
16 Maio ? Norte Shopping das (Porto) 10h às 24h
23 Maio ? Braga Parque das 10h às 23h
27 Maio ? Valongo (Alfena) das 10h às 17h
29 Maio ? Via Catarina (Porto) das 10h às 22h
30 Maio ? Arrábida Shopping (Vila Nova de Gaia) das 10h às 23h
13 Junho ? Gaia Shopping (Vila Nova de Gaia) das 9h às 23h

Sabia que?

- A hipertensão arterial é a doença cardiovascular que mais pessoas afecta a nível mundial, que metade dos hipertensos não sabe que o é e apenas 10% estarão controlados.
- A hipertensão não apresenta sintomas e que a única forma de a detectar é medindo regularmente a tensão arterial.
- Existe um tipo de colesterol protector, o HDL, que promove a limpeza do colesterol (prejudicial) que está em excesso nas paredes das artérias, devolvendo-o ao figado.
- O colesterol HDL está frequentemente baixo nos fumadores, diabéticos e sedentários e esta é uma das razões para deixar de fumar e fazer exercício físico.
- O exercício físico mais recomendável é o dinâmico, em que os músculos se vão contraindo e distendendo, como a marcha, a corrida, a natação, a ginástica aeróbica, o ciclismo, etc. E que o exercício estático, como a musculação, nunca deve ser feito isoladamente.

In ‘Prevenção Cardiovascular’ de António Cecílio Gouveia, edição da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Fundação Portuguesa de Cardiologia

Tipo:

Instituição de Utilidade Pública

Objectivos:

Colaborar por todas as formas na promoção da saúde cardiovascular, no tratamento adequado e na reabilitação dos doentes cardíacos.

Direcção:

Manuel Carrageta

Sede:

Rua Joaquim António de Aguiar, 64, 2º D
1070 Lisboa
Telefone: 21 381 50 00

Delegação Norte:

Rua do Paraíso nº184, 3º Esq. Frente
4000-375 Porto
Telefone: 222 038 082/4

Delegação Centro:

Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 Coimbra
Telefone: 239 838 598

Delegação Madeira:

Av. Arriaga nº50 1º A
9000-064 Funchal
Telefone: 291 232 803

Página na Net:

<http://www.fpcardiologia.pt>