

Instituto de Administração da
Saúde e Assuntos Sociais,
IP-RAM

S 20 **CI**
25-9-2008 0 . 0 . 0 . 0
Original

Assunto: Dia Mundial do Coração – 28 de Setembro de 2008

Para: Todos os serviços de Saúde

O Dia Mundial do Coração, que se comemora este ano a 28 de Setembro de 2008, tem por tema **“Sabe Qual o Seu Risco?”** Esta é uma iniciativa da Federação Mundial do Coração – World Heart Federation (WHF) – subscrita por vários países, incluindo Portugal, através da Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC), membro da WHF.

O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais associa-se a este evento, em parceria com o Núcleo Regional da Fundação Portuguesa de Cardiologia, a Associação Madeira de Desporto para Todos e o Instituto do Desporto da RAM, contando ainda com o apoio da Câmara Municipal do Funchal, promovendo nesse dia um conjunto de actividades lúdico-desportivas, durante a manhã, nos jardins do Lido, e na tarde, rastreios gratuitos da glicemia e colesterol no Centro Comercial *Dolce Vita*. Esta iniciativa, tem o propósito de reforçar a importância e o empenho num estilo de vida activo, como componente de uma vida mais saudável, e tem os seguintes objectivos fundamentais:

- Mobilizar a população para um estilo de vida activo, onde a actividade física, o exercício e o desporto estejam presentes na vida quotidiana da população;
- aumentar o conhecimento dos benefícios na saúde, sociais e económicos da prática regular de actividade física moderada;
- reforçar a importância da realização de actividades físicas e desportivas e de um estilo de vida activo, para a manutenção de um coração e de uma vida mais saudáveis, e como forma de prevenção primária das doenças cardiovasculares;
- promover a saúde, privilegiando a prevenção das doenças cardiovasculares (DCV), que constituem a principal causa de morbilidade, mortalidade e incapacidade de longa duração da população portuguesa.

A Federação Mundial do Coração relembra que a actividade física interfere no controlo de vários factores de risco das doenças cardiovasculares, tais como: hipertensão arterial, tabagismo, stress, excesso de peso/ obesidade; diabetes e dislipidemia.

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morbilidade e mortalidade da população Portuguesa e da população da Região Autónoma da Madeira, no entanto estas doenças podem ser prevenidas com medidas simples e acessíveis que reduzem os factores de risco. Se estes riscos forem controlados, se houver algumas mudanças de comportamento, inclusive o aumento da prática regular de exercício físico, então o envelhecimento do coração poderá ser mais lento e o risco de doença cardíaca ser, substancialmente, reduzido.

A mensagem do dia do coração confirma e enfatiza a importância da saúde do coração como forma de alcançar uma vida melhor e mais longa, baseada num padrão mais activo (recomenda-se divulgação de quadro sobre benefícios da actividade física, em anexo).

Assim, inseridas nas celebrações deste dia, e como forma de, uma vez mais, sensibilizar todos os cidadãos para a crescente ameaça, que são as doenças cardíacas, pretende-se mobilizar toda a população para a participação nas actividades comemorativas, conforme consta no programa em anexo.

Deste modo, solicita-se a colaboração das equipas dos serviços de Saúde na divulgação do mesmo junto da população da Região.

O Presidente



Maurício Melim

Anexos: Cartaz alusivo, Programa e Cartaz Benefícios da Actividade Física.

DPSS/AC/AM

Dia Mundial do Coração

28 de Setembro de 2008

Sabe qual o seu risco?



O seu coração é para toda a vida!

Aceite o nosso convite e
participe nas actividades do
Dia Mundial do Coração

Dia Mundial do Coração

28 de Setembro de 2008

Programa

Período da manhã, das 10h00 às 12h00 nos Jardins do Lido

10h00 - Rastreios

10h30 - Aula de Fitness para adultos

- Actividades lúdico-desportivas para crianças

11h15 - Avaliações

Período da tarde, das 15h00 às 20h00 no Centro Comercial Dolce Vita

Rastreios

Entrega de material informativo

actividade física

Efeitos benéficos da actividade física REGULAR

Nas doenças cardiovasculares

Melhora a pressão arterial
Previne as doenças das artérias coronárias
Melhora o colesterol e outras gorduras do sangue

Nas doenças metabólicas

Fundamental no controle de peso
Fundamental na prevenção de diabetes

No sistema locomotor (músculo-esquelético)

Evita a osteoporose (perda de massa óssea)
Músculos ficam mais fortes
Postura mais correcta
Previne e melhora as dores crónicas das costas

Na imunidade

Melhora a capacidade de lutar contra infecções
Pode prevenir alguns cancros

Na saúde psicológica

Mais auto-estima e auto-confiança
Evita a ansiedade
Descarrega o stress
Previne a depressão
Melhora certas capacidades intelectuais
Promove a socialização
Prevenção do consumo de drogas

No desenvolvimento infantil

Importante no crescimento bio-psico-social
Aumenta o reportório psico-motor
Melhor rendimento escolar

Na qualidade de vida

Aumenta a capacidade funcional para as tarefas da vida diária
Gera sensação de bem estar

Adaptado da Fundação Portuguesa de Cardiologia
in www.cardiologia.brower.pt



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM