

Contactos

Sede

Telefone: 213 815 000
E-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt
Morada: Avenida João XXI, n.º 14 A,
1000-302 Lisboa

Delegação Algarve

Telefone: 289 82 88 28
Fax: 289 82 00 07
Email: fpc.algarve@gmail.com
Morada: Rua Teresa Ramalho Ortigão,
n.º 86A e n.º 86B
8000-312 Faro

Delegação Centro

Telefone: 239 838 598 / 962 038 875
E-mail: fpc-centro@netcabo.pt
Morada: Trav. dos Combatentes,
Mercado do Calhabé, Loja 13
3030-182 Coimbra

Delegação Madeira

Telefone: 291 143 450
E-mail: fpcardiomadeira@gmail.com
Morada: Avenida Luis de Camões,
Bairro do Hospital, Bloco 13 – r/c
(Núcleo de Associações) – Gabinete 4
9000-180 Funchal

Delegação Norte

Telefone: 222 038 082
Fax: 222 038 083
E-mail: fpcardio.norte@gmail.com
Morada: Rua da Torrinha, 254 – Loja E
4050-610 Porto



**Ninguém morre
do coração por
desgosto de amor**

Com o apoio de:

Há 44 anos que dizemos que se morre do coração por **excesso de peso, diabetes, tensão arterial elevada, altos níveis de colesterol, hábitos tabágicos, maus hábitos alimentares ou falta de atividade física.**

Ninguém morre do nada. Cuide do seu coração.

10 MANDAMENTOS

1. A dieta mediterrânica, é o regime alimentar que está demonstrado ser o mais benéfico para um envelhecimento saudável. É variada, agradável, rica em vegetais, legumes e fruta, utilizando o azeite como gordura principal. Por outro lado, deve-se evitar os alimentos com muita gordura animal, demasiado sal ou açúcar.
 2. A atividade física é uma das chaves indispensáveis para se ser saudável. Andar a pé 20 a 30 minutos diariamente é a escolha mais recomendada. É gratuita, ecológica e acessível a praticamente todas as pessoas.
 3. A hipertensão é o principal fator de risco responsável pelos acidentes vasculares cerebrais, a primeira causa de morte e incapacidade no nosso País. Meça a tensão arterial sempre que tiver oportunidade. Só medindo se sabe se está normal. Não deve estar acima dos 140/90 mmHg. Caso seja hipertenso, é aconselhável ter um bom medidor da pressão arterial em casa para, em conjunto com o seu médico assistente, o ajudar a orientar a terapêutica.
 4. O colesterol elevado é o principal fator de risco cardíaco. Não se vê nem se sente. Só medindo é que sabe se está normal. Mantenha o colesterol total abaixo dos 190 mg e o mau colesterol (LDL) quanto mais baixo estiver melhor.
 5. Mais de um terço dos portugueses têm excesso de peso e cerca de um quinto são obesos, o que significa que mais de metade da população tem problemas de peso excessivo. A obesidade aumenta, entre outros, o risco de hipertensão, colesterol elevado, diabetes, doença cardiovascular.
 6. Se tem um índice de massa corporal superior a 25, se o perímetro abdominal é superior a 94 cm (nos homens) ou superior a 80 cm (nas mulheres), não se admire de ter o açúcar no sangue elevado. A diabetes pode ser mais um problema de saúde. Reduzir o peso é o melhor que tem de fazer.
 7. No total, os fumadores estão a arriscar perder, em média, cerca de 14 anos de vida. A grande maioria das vítimas jovens de enfarte do miocárdio são fumadores. Os cigarros eletrónicos não são nem uma alternativa saudável aos cigarros convencionais, nem uma boa ajuda para quem pretende deixar de fumar.
 8. O excesso de sal constitui um grave problema nacional, não só devido à sua influência na elevada prevalência de hipertensão arterial como nas suas complicações pois o sal exerce ação negativa direta nas paredes arteriais, pensando-se ter um papel particularmente importante na génese dos acidentes vasculares cerebrais e também do cancro do estomago.
 9. A insuficiência cardíaca é uma doença muito grave que se manifesta por falta de ar, cansaço e edemas. Tem um prognóstico sombrio, na medida em que apenas cerca de metade dos doentes estão vivos dentro de cinco anos após o diagnóstico. Felizmente, o prognóstico tem melhorado muito, nos últimos anos, graças aos novos tratamentos.
 10. A fibrilhação auricular (FA) é a arritmia cardíaca mais frequente, sendo responsável por um em cada cinco dos acidentes vasculares cerebrais que ocorrem em Portugal. A sua deteção precoce e respetivo controlo com fármacos anticoagulantes são fundamentais para evitar esta e outras complicações.
-