

2015-06-04 16:44:13

<http://justnews.pt/noticias/exercicio-no-parque-alertou-para-a-importancia-da-reabilitacao-cardiaca>

Ana Abreu

## «Exercício no Parque» alertou para a importância da reabilitação cardíaca

O Grupo de Estudos de Fisiopatologia do Esforço e Reabilitação Cardíaca (GEFERC) da Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) voltou a organizar a ação “Exercício no Parque”, que teve lugar no último fim de semana, na Quinta das Conchas, em Lisboa. De acordo com a sua coordenadora, Ana Abreu, os objetivos passaram por comemorar o Mês do Coração (maio) e alertar para a importância do exercício e da reabilitação cardíaca para a prevenção cardiovascular.



EXERCÍCIO NO PARQUE

**MAIO**  
MÊS DO CORAÇÃO



VENHA  
REABILITAR-SE E  
TRAGA UM AMIGO

2015  
**30**  
Maio  
ÀS 09h30

PARQUE DAS CONCHAS, LUMIAR, LISBOA  
CONCENTRAÇÃO JUNTO AO RESTAURANTE CONCHAS

 

“Apenas 8% dos doentes com enfarte pretendemos atingir números mais próximos de outros países da Europa, como a Alemanha, em que mais de metade dos doentes são reabilitados”, explicou.

Para tal, Ana Abreu considera ser necessário, entre outros aspetos, o envolvimento do Ministério da Saúde e uma maior sensibilização dos decisores políticos para a importância da reabilitação cardíaca que, inclusive, pode trazer ganhos do ponto de vista económico, reduzindo internamentos e a mortalidade.

Por outro lado, é também fundamental continuar a manter a divulgação e o incentivo à prática do exercício físico e apostar em trabalhar o aspeto educacional. “Devemos começar logo a partir das escolas e tentar modificar os estilos de vida e combater o sedentarismo, que engloba outros comportamentos não saudáveis.”

Estiveram presentes no Exercício no Parque cerca de 100 pessoas, entre profissionais de saúde, médicos e não médicos, fisiologistas do exercício e doentes cardíacos. A ação contou ainda com a participação de Miguel Mendes, presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia.



Miguel Mendes e Ana Abreu

Aberta à população, a iniciativa dirigiu-se particularmente aos doentes cardiovasculares e profissionais de saúde que trabalham em unidades de reabilitação cardíaca e serviços de cardiologia. "Exercício no Parque" incluiu a realização de exercícios de aquecimento e relaxamento, uma caminhada, uma aula de dança, um rastreio de fatores de risco cardiovascular e a partilha de diverso material informativo.



Para terminar, Ana Abreu avança que o grupo pretende continuar a realizar, anualmente, esta iniciativa e está, agora, a tentar promover um estudo de análise custo-efetividade de reabilitação cardíaca. Pretendem também manter a divulgação através dos meios de comunicação e escolas, estimulando comportamentos saudáveis nas crianças e tentando que elas os transmitam em casa aos pais, como aconteceu recentemente, numa ação que reuniu cerca de 60 crianças do Colégio Sagrado Coração de Maria, em Lisboa, e que decorreu no âmbito do projeto [“De Filhos para pais”](#).