

2017-06-15 19:30:01

<http://justnews.pt/noticias/divulgar-a-reabilitacao-cardiaca-com-exercicio-no-parque>



Divulgar a reabilitação cardíaca com «Exercício no Parque»

O Parque da Quinta das Conchas, em Lisboa, acolheu mais uma vez o “Exercício no Parque”, um já “tradicional” evento organizado pelo Grupo de Estudo de Fisiopatologia do Esforço e Reabilitação Cardíaca (GEFERC) da Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC), que tem como tema: “Prevenir e reabilitar o doente cardíaco”.

De acordo com Helder Soares, vogal do grupo, o objetivo principal é divulgar a reabilitação cardíaca e a atividade física no geral: “esta é uma forma de motivar os profissionais de saúde envolvidos nesta área, mas sobretudo de divulgar a importância da promoção da saúde e de hábitos de vida saudáveis”.



Segundo o cardiologista do Hospital das Forças Armadas, a ação visa também dar a conhecer alguns dos principais objetivos da SPC, que não se restringem apenas aos cardiologistas e restantes sócios, mas também à população em geral”.



Alertar o doente cardíaco para o impacto do exercício físico

Ana Abreu, atual coordenadora do Núcleo Europeu de Reabilitação Cardíaca da Associação Europeia de Prevenção Cardíaca (EAPC) e ex-coordenadora do GEFERC, explica a escolha da temática desta iniciativa – “Prevenir e reabilitar o doente cardíaco”:

“Está relacionada com o facto de, apesar de se verificarem melhorias ao longo do tempo, o número de doentes que faz reabilitação cardíaca ser ainda muito reduzido, continuando Portugal aquém da média europeia”.



Miguel Mendes, Conceição Silveira, Hélder Soares, Paulo Fontes, Helena Santa Clara, Ana Abreu.

“Nestes eventos, tentamos sempre sensibilizar tanto o doente como a sua família e amigos para a importância que o fazer exercício físico com consciência tem na sua saúde”, explica a também coordenadora do Programa de Reabilitação Cardíaca do Hospital de Santa Marta.



E acrescenta: “Não se aconselha a prática de qualquer exercício físico a um doente cardíaco. Ao longo da caminhada, vamos falando com os participantes e dando esse tipo de indicações, tal como em relação ao peso e à alimentação, tentando manter a prevenção cardiovascular bastante acesa.”



Orientação de monitores da Faculdade de Motricidade Humana

Este ano, o programa foi um pouco diferente e teve uma duração de cerca de duas horas. Como não poderia deixar de ser, teve início com um aquecimento, com música, onde foram passadas algumas coreografias.



Ao longo da caminhada os participantes passaram por várias “estações”, onde se encontravam monitores da Faculdade de Motricidade Humana que os orientavam nos exercícios que deveriam fazer naquela paragem. Ao terminarem, continuavam a sua caminhada até à “estação” seguinte. No final, fizeram-se exercícios de relaxamento e de retorno à calma.



Uma vez que se realizou poucos dias após a mudança de coordenação do GEFERC, a organização da edição de 2017 do “Exercício no Parque” foi conjunta, envolvendo os anteriores e os atuais responsáveis do Núcleo, com o apoio de Miguel Mendes, presidente cessante da SPC.



"Chegar a outras zonas do país"

A iniciativa contou com a presença do novo coordenador do GEFERC, José Paulo Fontes, coordenador do Programa de Reabilitação da FISIMAIA, que agradeceu a colaboração de todos, a presença de diversos médicos e outros profissionais de saúde de vários centros, os doentes, familiares e amigos, bem como de outras pessoas que se encontravam naquele momento no Parque das Conchas e que aderiram à caminhada.



Paulo Fontes e Hélder Soares.

O cardiologista no Hospital de Vila Real realçou, também, a disponibilidade e sempre importante colaboração de Helena Santa Clara, professora da Faculdade de Motricidade Humana, e da sua equipa.



A nova coordenação, que engloba também Madalena Teixeira, cardiologista no Hospital de Gaia, pretende não apenas manter esta iniciativa como ampliá-la "e fazê-la chegar a outras zonas do país".



Partilhar informação,
Mais informação,
Melhor informação,
em **Saúde**.

Notícias exclusivas

Diariamente, de 2.ª a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever
newsletter