

2015-05-20 17:05:33

<http://justnews.pt/noticias/participantes-do-europrevent-2015-correram-por-uma-melhor-saude-cardiovascular>

## Participantes do EuroPrevent 2015 correram por uma melhor saúde cardiovascular

Com o objetivo de alertar para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis, realizou-se, no Centro Desportivo Nacional do Jamor, a corrida/caminhada solidária a Run 4 Health. A iniciativa juntou médicos e população em geral, incluindo doentes cardíacos, sendo que o valor das inscrições reverteu a favor da European Heart for Children, organização humanitária sem fins lucrativos que promove o tratamento de doenças congénitas do coração em crianças e jovens.



A iniciativa Run 4 Health teve lugar no âmbito do EuroPrevent 2015, um congresso científico na área da prevenção cardiovascular, organizado pela Associação Europeia de Prevenção e Reabilitação Cardiovascular (AEPRC), da Sociedade Europeia de Cardiologia (SEC).

Fausto Pinto, presidente da SEC, conta à Just News que a ideia surgiu em conversa com Rita Pinto, aluna da Faculdade de Motricidade Humana, que tem participado em iniciativas da [European Heart for Children](#).

“Tivemos a ideia de organizar uma corrida, no âmbito do EuroPrevent, que pudesse alertar a população para os benefícios do exercício físico e, ao mesmo tempo, chamar a atenção para uma atividade com a nobreza da European Heart for Children”, afirma.



Fausto Pinto, Miguel Mendes e Antonio Pelliccia, presidente da AEPRC.

Miguel Mendes, presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) e organizador local do EuroPrevent, fez referência à necessidade de se passar para a população em geral a importância da prevenção para a saúde cardiovascular, através da adoção de estilos de vida saudáveis.

“O objetivo é levar este assunto para fora das paredes do congresso e deixar na população sinais de que a prevenção é fundamental e tem os seus frutos”, observa.

O presidente da SPC, que também participou na Run 4 Health, não deixou de fazer referência a Bruno Pais, campeão português de Triatlo, que apadrinhou a iniciativa.

A corrida foi constituída por um percurso de 5 km, durante o qual os participantes foram desafiados a ultrapassar cinco obstáculos-surpresa alusivos à saúde do coração.



Porque as doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade na população portuguesa, a Survivors Run, que em conjunto com a AEPRC e a SEC organizou a corrida, procurou que os desafios estivessem relacionados com os principais fatores de risco.

O primeiro, denominado “Muralha da China”, fazia um paralelismo com o aumento da pressão arterial, alertando para a importância de mantermos os valores controlados. O desafio seguinte era relativo ao stress e simulava várias das situações do dia-a-dia.

Os participantes tiveram, ainda, de atravessar uma tenda com fumo artificial, que fazia um paralelismo com o

tabaco e a influência que este tem nas doenças cardiovasculares.

No penúltimo obstáculo, os atletas andaram cerca de 800 metros com um ou dois pesos, consoante a sua capacidade física, simulando o que as pessoas com excesso de peso ou obesidade carregam. O quinto desafio apelava a uma vida equilibrada e saudável.

A corrida contou com a participação de dezenas de especialistas presentes no EuroPrevent, entre os quais Antonio Pelliccia, presidente da AEPRC.

Fausto Pinto concluiu, dizendo que o evento foi bastante positivo. “O ambiente estava muito bom, as pessoas envolveram-se e estavam muito motivadas, ficámos positivamente agradados.”



Miguel Mendes e Fausto Pinto com doentes cardíacos que participaram na corrida.



Fausto Pinto e Antonio Pelliccia, com as respetivas mulheres.



Sanjay Sharma, elemento da comissão organizadora do EuroPrevent 2015 e especialista em Cardiologia Desportiva, com o presidente da SPC.



A família Fausto Pinto também participou na corrida.



Miguel Mendes e Bruno Pais.

Podem ser consultadas mais fotos da Run 4 Health (e do EuroPrevent 2015) [aqui](#).