

2015-05-24 20:52:01

<http://justnews.pt/noticias/projecto-de-filhos-para-pais-sensibiliza-criancas-para-a-prevencao-cardiovascular>



## «De Filhos para Pais» sensibiliza crianças para a prevenção cardiovascular

Cerca de 60 crianças do Colégio Sagrado Coração de Maria, em Lisboa, com idades entre os 8 e 9 anos, participaram numa sessão de informação e sensibilização sobre a prevenção cardiovascular, que decorreu dia 20 de maio e que contou com a presença das respetivas professoras e diretora do colégio. A ação foi promovida pelo Grupo de Estudos de Fisiopatologia do Esforço e Reabilitação Cardíaca (GEFERC) da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, coordenado por Ana Abreu.

A iniciativa faz parte do projeto “De Filhos para pais”, iniciado em 2014, em maio - mês do coração, e foi implementada pelas cardiologistas Ana Abreu e Conceição Silveira e pelas fisiologistas de exercício Rita Pinto e Vanessa Santos, com o apoio técnico de Emanuel Magalhães.



Durante a sessão foram feitas apresentações em Powerpoint, que contemplaram os fatores de risco cardiovascular e necessidade de modificação do estilo de vida. “O modelo de apresentação escolhido foi interativo, com perguntas frequentes da jovem assistência, que se manteve sempre atenta, interessada e participativa”, salienta Ana Abreu, acrescentando que, na parte final da atividade “tivemos a demonstração participada de exercício agradável com balões, demonstrando como podemos exercitar todos os músculos, a brincar, e que nem só os jogos de computador são interessantes”.



A coordenadora do GEFERC adianta que decorrerá na escola uma exposição para os pais com desenhos e textos referentes ao tema "Coração Saudável", sendo que "os trabalhos serão apresentados no facebook da Sociedade Portuguesa de Cardiologia para uma votação online, recebendo o trabalho mais votado um certificado e um prémio simbólico".



Relativamente à importância deste género de iniciativas, Ana Abreu afirma que a "prevenção cardiovascular é fulcral no combate à doença coronária, contudo, a sua implementação é difícil", e explica que "o início precoce da educação para a saúde, na infância, torna mais fácil despertar comportamentos que desejavelmente se virão a manter para a vida. Sendo mais difícil nos adultos instituir comportamentos saudáveis, pensamos que seria interessante passar a mensagem de prevenção cardiovascular dos filhos para os pais."

Salienta ainda que, "aprender sempre ao longo da vida, muitas vezes com os mais novos que nos estão próximos, é a base deste projeto que pretendemos continuar como mais uma estratégia para a prevenção cardiovascular".

