



Ciclo de
conversas
on-line
10:00 - 12.30

**Olhos
que não veem,
coração
que não sente?**



organização

CIÊNCIA VIVA

CCUL
CENTRO CARDIOVASCULAR DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

apoio



Sociedade Portuguesa de
CARDIOLOGIA



LISBOA
UNIVERSIDADE
DE LISBOA



**FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA**

#pavilhaodoconhecimento
#coracaoqueaosente
#PaCo
#CCUL

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte e morbilidade à escala global, incluindo Portugal. Mas sabia que cerca de 80% destas doenças podem ser evitadas com base na prevenção?

Em maio, mês do coração, alertamos para a problemática das doenças cardiovasculares e para a importância de prevenir o seu aparecimento através de hábitos de vida mais saudáveis.

www.pavconhecimento.pt

10:00

Abertura

Rosalia Vargas · *Presidente da Ciência Viva*

Fausto Pinto · *Presidente do Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa, Director da Faculdade de Medicina da Univeridade de Lisboa*

10:10 > 10:40

5, 4, 3, 2, 1: exercitar o coração

público alvo: 1º e 2º ciclo

A prática regular de exercício físico é fundamental para evitar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Será que estamos a exercitar-nos adequadamente? O que poderemos fazer para manter o nosso coração saudável?

Ana Abreu e Rita Pinto · *Centro de Reabilitação Cardiovascular da Universidade de Lisboa, Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte*

10:45 > 11:15

Todos para a mesa: vamos alimentar o coração

público alvo: 1º e 2º ciclo

As escolhas que fazemos diariamente quando chega o momento da refeição podem ditar a saúde do nosso coração. Que alimentos devemos evitar e de quais não devemos abdicar? O que é uma alimentação saudável para o coração?

Joana Sousa · *Laboratório de Nutrição da Faculdade de Medicina de Lisboa, Ordem dos Nutricionistas*

11:20 > 11:50

Não é só uma passa: o efeito do tabaco no coração

público alvo: 3º ciclo e secundário

O tabagismo é um dos grandes fatores de risco associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O que pode parecer uma simples inalação de fumo resulta em consequências desastrosas no corpo humano. Como é que o tabaco afeta o coração?

Paula Rosa · *Sociedade Portuguesa de Pneumologia*

11:55 > 12:25

Aguenta coração: esta vida é um stress!

público alvo: 3º ciclo e secundário

O stress quotidiano desgasta e compromete a saúde do coração. Aprender a gerir situações de stress representa assim uma importante medida na prevenção da doença cardiovascular. O que podemos fazer para acalmar o coração?

Manuela Abreu · *Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Centro Cardiovascular da Universidade de Lisboa*

12:30

Encerramento