



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



Programa de  
**REABILITAÇÃO  
CARDÍACA**

**INSCREVA-SE!**

**É PORTADOR DE  
DISFUNÇÃO CARDIOVASCULAR?  
OU APRESENTA  
FACTORES DE RISCO PARA A DOENÇA?**

**Faça exercício supervisionado  
e tenha acompanhamento nutricional.**

**CONTE CONNOSCO PARA O AJUDAR!**

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, Nº 1 • 1250 - 111 LISBOA

T: (+351) 213 841 580 • F: (+351) 213 841 589

INFO@GCP.PT ✉ GINASIOCLUBEPORTUGUES  

[www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)

# OBJECTIVOS

- **Melhoria da capacidade funcional e da qualidade de vida e prevenção de futuros eventos cardiovasculares.**
- **Diminui a probabilidade de um segundo evento cardíaco e cirurgia.**
- **Reduz o risco de morte.**
- **Diminui as dores no peito e, em alguns casos, a necessidade de medicação.**
- **Ajuda na perda de peso.**
- **Controlo dos factores de risco como a pressão arterial e o colesterol.**

## A QUEM SE DESTINA?

Pessoas portadoras de **disfunções cardiovasculares** ou com **factores de risco** para doença cardiovascular.

## COMO ESTÁ ESTRUTURADO?

- Sessões de **exercício físico supervisionadas**, com monitorização de variáveis hemodinâmicas, cronotrópicas e sinais vitais promovendo **aprendizagens** que visam uma maior **autonomia** do Sócio relativamente à sua própria monitorização.
- **Acompanhamento nutricional** é orientado para mudanças na alimentação que previnem e controlam os factores de risco para doenças cardiovasculares.
- Aconselhamento, educação e utilização de **técnicas de modificação comportamental** ao longo de todo o programa.



O Sócio deverá apresentar obrigatoriamente no início do PRC um Relatório Médico com autorização para a frequência do mesmo.

**NINGUÉM O PODERÁ FAZER POR SI... MAS O GCP PODE AJUDÁ-LO!**