



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

# PROGRAMA REABILITAÇÃO CARDÍACA

SE É PORTADOR DE DISFUNÇÕES  
CARDIOVASCULARES OU COM  
FATORES DE RISCO PARA  
DOENÇA CARDIOVASCULAR

**VENHA TREINAR CONNOSCO!**

## OBJECTIVOS



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

- 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.

## COMO ESTÁ ESTRUTURADO

- Avaliação inicial
  - a. Composição corporal
  - b. Estratificação de fatores de risco de doenças cardiovasculares
  - c. Capacidade cardiorrespiratória
  - d. Avaliação postural e funcional;
- Sessões de exercício físico supervisionadas;
- Consultas de nutrição ao longo de todo o programa;
- Reavaliações.

 Praça Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa  
 213 841 580      @ [exercicioesaude@gcp.pt](mailto:exercicioesaude@gcp.pt)

 [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)       *Ginasio Clube Português*  
 [gcp\\_ginasioclubeportugues](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubeportugues)