

# Insuficiência Cardíaca de A-Z



**AADIC**  
ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES  
COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | Nº05  
ANO 2023 | SETEMBRO

## EDITORIAL

Esta Newsletter documenta algumas das principais iniciativas e ações que a AADIC desenvolveu no 1º semestre de 2023.

Esta atividade, sempre orientada para o tratamento e divulgação dos temas relacionados com a Insuficiência Cardíaca (IC) insere-se na missão da AADIC de apoiar os doentes com IC, seus familiares e cuidadores, e também de contribuir para a prevenção e combate a esta doença.

Na prevenção da IC é fundamental levar à população, de forma generalizada, o conhecimento desta doença, alertando-a para a importância de compreender as suas causas e sintomas, por forma a que possam ser adotados comportamentos que a previnam.

É certo que a responsabilidade primeira pela realização de campanhas de prevenção, na área da saúde, deve pertencer aos poderes públicos (Governo e organismos, como a DGS - Direção Geral de Saúde) mas a AADIC quis tomar a iniciativa de participar neste esforço de prevenção através de uma campanha, lançada no início deste ano, nos vários meios de comunicação social (televisão generalista e por cabo, rádio, imprensa, "outdoors", etc.) para a qual obteve o apoio "pro-bono" de um conjunto de entidades e pessoas, a quem devemos o nosso maior agradecimento.

No âmbito dos trabalhos desta campanha, a AADIC lançou o seu novo logótipo, adotando uma nova imagem do coração, órgão vital para a nossa vida, mas que simbolicamente representa, também, a afetividade na nossa relação social. Esta Newsletter documenta, também, outras iniciativas, entre as quais, a realização de um "Webinar" sobre a IC, Diabetes e Insuficiência Renal. Os portadores de IC sofrem, em frequentes casos, também, de aquelas duas outras patologias, pelo que se considerou muito importante discutir e envolver os nossos associados e, em geral, as pessoas com IC, nesta problemática, de forma integrada.

Por último, gostaria de referir e acentuar duas outras atividades, também realizadas pela AADIC neste 1º semestre de 2023: as ações referentes ao Projeto "Ria pelo seu Coração" baseadas na fundamentação científica de que o riso contribui para o bem estar físico e mental e para a prevenção da doença e a realização do 1º Torneio de Golfe Solidário, iniciativa que tencionamos repetir anualmente, que permite ampliar o conhecimento da IC, a outros públicos, e que possibilita, também, uma receita financeira adicional para a AADIC.

**Dr. Luís Filipe Pereira**  
Presidente da AADIC

## UMA INTERVENÇÃO CADA VEZ MAIS ABRANGENTE

**Em 2023, lança campanha de sensibilização, muda de logotipo, renova o site... e muito mais!**

A AADIC iniciou o ano de 2023 com várias iniciativas e algumas novidades, sempre com o objetivo de dar a conhecer o trabalho da nossa Associação e sensibilizar para os temas relacionados com a Insuficiência Cardíaca.

### CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO COM SALVADOR SOBRAL

"**Olhe pelo Coração. Vigie os sinais de Insuficiência Cardíaca**" foi a mensagem da campanha de sensibilização que a AADIC lançou em janeiro e para a qual contou com a participação especial do músico português e vencedor do Festival Eurovisão da Canção 2017, Salvador Sobral. A campanha teve por objetivo consciencializar para o tema da Insuficiência Cardíaca, relembrando que é uma doença que diz respeito a todos e não apenas aos doentes ou seus familiares, por ter uma incidência cada vez maior na população portuguesa. Para o desenvolvimento da campanha, a AADIC contou com o apoio da BBDO (agência de publicidade) e da Initiative (planeamento de meios), que colaboraram Pro Bono, e o qual agradecemos.



### NOVO LOGOTIPO



Este ano, a AADIC mudou de imagem e redefiniu o seu posicionamento enquanto Associação. Queremos que a nossa missão abranja não apenas os que sofrem de Insuficiência Cardíaca, os seus familiares e amigos, mas que tenha igualmente impacto na população portuguesa em geral. Para levar a cabo este novo desafio, decidimos mudar o nosso logotipo, que simboliza o coração como órgão essencial à vida e como ícone de afeto e de relação/preocupação com os outros. Um duplo significado que conjuga na perfeição as premissas da Associação.

### SESSÕES DE ESCLARECIMENTO NAS JUNTAS DE FREGUESIA



Dando continuidade às ações de sensibilização que desenvolve junto da comunidade, a AADIC realizou várias sessões de esclarecimento sobre o

tema da Insuficiência Cardíaca, nomeadamente na Junta de Freguesia do Lumiar (3 fevereiro), Junta de Freguesia de Alvalade (8 de fevereiro), Junta de Freguesia da Estrela (31 de março), Junta de Freguesia do Areeiro (4 de maio). Através destas iniciativas, a Associação pretende, fundamentalmente, explicar o que é a Insuficiência Cardíaca e a correlação com outras doenças, alertar para os sinais/sintomas da doença, informar sobre procedimentos em caso de suspeita de algum sintoma, dar algumas recomendações para melhores cuidados de saúde, etc. Estas sessões estiveram a cargo da Dra. Maria José Rebocho, membro do Conselho Técnico-Científico da AADIC.

### SEMINÁRIO “FINANCIAR AS ASSOCIAÇÕES DE DOENTES - PROMOVER OS DIREITOS DOS UTENTES”



Os membros da AADIC, Ana Maria Gaspar e Paula Vital, estiveram a fazer a formação da Escola Nacional de Saúde Pública da Academia para a Capacitação das Associações de Doentes (ACAD), designada “Programa de Formação Ativos pela Saúde”, 4ª Edição ACAD (2022-2023), cuja parte teórica decorreu entre setembro e dezembro de 2022.

No âmbito desta formação, foi realizado um trabalho de grupo, no qual participaram estas representantes da nossa Associação, tendo sido o projeto vencedor, cuja temática resultou numa conferência. O “prémio” materializou-se no dia 10 de maio, através da organização do seminário subordinado ao mote “Financiar as Associações de Doentes – Promover os Direitos dos Utentes”.

### MEMBROS DA AADIC CONVIDADOS A INTEGRAR OS ÓRGÃOS SOCIAIS DA FPC

O Dr. Luís Filipe Pereira (presidente da AADIC), a Dra. Maria José Rebocho (membro do CTC da AADIC) e o Dr. Paulo Monteiro (membro da direção da AADIC) foram convidados para integrar os Órgãos Sociais da Fundação Portuguesa

de Cardiologia, tendo a tomada de posse decorrido no dia 19 de abril. Esta integração surge das excelentes relações institucionais entre a nossa Associação e a Fundação, fundamentadas pelo objetivo comum de proporcionar aos doentes cardíacos o melhor acompanhamento possível e de alertar para o tema da Insuficiência Cardíaca.

### AADIC RECEBIDA NA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA



Uma comitiva da AADIC, liderada pelo presidente da associação, Dr. Luís Filipe Pereira, foi recebida na Assembleia da República pelos membros da Comissão Parlamentar de Saúde. A Associação pediu esta audiência com o propósito de sensibilizar os deputados para o tema da Insuficiência Cardíaca e o porquê da existência de uma associação de doentes. O objetivo desta nossa iniciativa foi de chamar a atenção para a importância dos Cuidados Primários terem a possibilidade de ter acesso a meios complementares de diagnóstico, para um diagnóstico mais precoce da Insuficiência Cardíaca e, consequentemente, um início rápido da terapêutica mais adequada. Neste sentido, foi entregue aos deputados da Comissão Parlamentar de Saúde um documento de contextualização sobre a Insuficiência Cardíaca em Portugal, com várias recomendações.

### AADIC E SOCIEDADE PORTUGUESA LITERACIA EM SAÚDE CELEBRAM PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO

A AADIC celebrou um protocolo de cooperação com a Sociedade Portuguesa Literacia em Saúde, no sentido de aproveitar sinergias entre ambas e assim potenciar a realização das respetivas missões. O objetivo desta colaboração é a promoção da literacia em saúde, a nível nacional e internacional, em particular na área do envelhecimento, com o propósito de reforçar o conhecimento sobre a Insuficiência Cardíaca junto da população mais velha, sintomas e prevenção.

### SEMANA DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA EM PENAFIEL



Na Semana de Sensibilização para a Insuficiência Cardíaca, em Penafiel, membros da AADIC, acompanhados de alguns sócios, marcaram presença, no dia 6 de maio, nas iniciativas que decorreram no parque da cidade. No total, foram mais de 120 pessoas que tiveram a oportunidade de participar no workshop de alimentação, no treino de meditação, no treino respiratório e na aula de exercício moderado.

### CAMINHADA DA CLÍNICA DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA DA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DE MATOSINHOS



A AADIC participou, no dia 13 de maio, na caminhada que a Clínica de Insuficiência Cardíaca da Unidade Local de Saúde de Matosinhos organizou, pelo 3º ano consecutivo, para assinalar o mês do Coração. A iniciativa visou reforçar a importância da adoção de um estilo de vida saudável, tão essencial em termos de tratamento como de prevenção da Insuficiência Cardíaca. O evento decorreu no Corredor Verde do Rio Leça (junto ao Mosteiro de Leça do Balio) e contou com a participação de centenas de pessoas.

### AADIC NA 2ª CAMINHADA LIGHT DA CONTINENTAL MABOR



No dia 20 de maio, a AADIC esteve nesta iniciativa solidária, promovida pela empresa Continental Mabor - Indústria de Pneu, em Santo Tirso. A caminhada teve por objetivo sensibilizar os colaboradores da empresa, e suas famílias, para a importância da função do coração, sendo que o valor angariado pelas inscrições reverteu na totalidade para a nossa Associação.

### SÓCIOS DA AADIC PARTICIPARAM EM ENCONTRO A CONVITE DE OUTRAS ASSOCIAÇÕES

Os nossos sócios José Pato, Marina Boavida e Madalena Barriga, acompanhados das respetivas famílias, foram convidados pela Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar – APHP, pela

Associação Coração Feliz e pela ATPP – Associação de Transplantados Pulmonares de Portugal para participar num encontro que reuniu dirigentes, doentes, cuidadores e familiares.

## AADIC, ENTIDADE CO-FUNDADORA DA COLIGAÇÃO NAÇÃO INVISÍVEL



No dia 29 de junho, a Dra. Maria José Rebocho e a Dra Paula Vital, membros do Conselho Técnico-Científico da AADIC, representaram a nossa Associação no evento de assinatura da Carta de Compromisso de criação da Coligação Nação Invisível. A AADIC é uma das entidades fundadoras deste projeto,

juntamente com a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC), Portugal AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos (PT.AVC) e a Novartis Portugal. A Coligação Nação Invisível: Pela Saúde Cérebro-cardiovascular dos Portugueses nasce da preocupação destas organizações, que atuam junto da comunidade na área das DCCV, com o cenário destas patologias em Portugal, no que se refere ao seu impacto e, sobretudo, à indiferença e inação para o problema.

## CONFERÊNCIA “VALOR DOS TESTES DE DIAGNÓSTICO NA SAÚDE E NA ECONOMIA”

A Dra. Maria José Rebocho, membro do Conselho Técnico-Científico da AADIC, foi uma das participantes da mesa-redonda “Acesso à inovação”, que se realizou no âmbito da conferência “Valor dos Testes de Diagnóstico na Saúde e na Economia” promovida pela APIFARMA.

## AADIC NA 1ª REUNIÃO DA ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO FELIZ

O nosso associado José Ravasco Pato esteve a representar a AADIC na 1ª Reunião da Associação Coração Feliz, no âmbito da 16ª edição da Lisbon Summer Meeting, que decorreu recentemente no Centro Cultural de Belém, em Lisboa. Neste encontro, teve a oportunidade de explicar a missão e os objetivos da nossa Associação e de apresentar as atividades que desenvolvemos ao longo do ano.



# WEBINAR

## “INSUFICIÊNCIA CARDÍACA, DIABETES E INSUFICIÊNCIA RENAL”

Foi no dia 3 de maio que a AADIC realizou o webinar “Insuficiência Cardíaca, Diabetes e Insuficiência Renal”, com o objetivo de abordar questões práticas, causa-efeito e abordagens a estas três condições que estão, intimamente, relacionadas entre si. Se por um lado, a Diabetes é uma das principais condições que contribui para o aparecimento da Insuficiência Cardíaca; por outro lado, é a principal causa da Insuficiência Renal. Nesta sessão, participaram o Dr. Francisco Sobral do Rosário, Endocrinologista, Hospital Luz Lisboa e representante da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal; a Dra. Rita Calça, Nefrologista, Consulta multidisciplinar Renocárdica Hospital Santa Cruz (CHLO), e a Enfª Elsa Ramos, Consulta Hospital Santa Cruz (CHLO). A moderação esteve a cargo da Dra. Maria José Rebocho, cardiologista e membro do conselho técnico-científico da AADIC.

Para perceber melhor o porquê da Diabetes ser uma das principais causas da Insuficiência Cardíaca, o Dr. Francisco Sobral do Rosário falou sobre a “Associação entre a Diabetes e a Insuficiência Cardíaca - Associação mais que provável”.

“ Cuidar bem de mim.  
Cuidar bem do meu  
Coração ”  
Enfª Elsa Ramos



A Insuficiência Cardíaca é uma condição clínica que pode comprometer a função renal e vice-versa. Esta correlação foi explicada pela Dra. Rita Calça na sua intervenção sob o tema “O Rim e o Coração de mãos dadas”. Por seu lado, a Enfª Elsa Ramos falou sobre a importância de “Cuidar bem de mim; cuidar do meu Coração”.

# WEBINAR

## “INSUFICIÊNCIA CARDÍACA E FIBRILHAÇÃO AURICULAR - LIGAÇÕES PERIGOSAS”

“ Este ritmo pode ser  
detetado na palpitação do pulso  
e o diagnóstico é confirmado por  
electrocardiograma. ”

Dr. Diogo Cavaco

Com o objetivo de explicar o que é a fibrilhação auricular e a relação com a Insuficiência Cardíaca, a AADIC realizou no dia 19 de julho, um webinar subordinado ao tema “Insuficiência Cardíaca e Fibrilhação Auricular - ligações perigosas. Tratar com medicamentos/tratar com ablação”. Neste evento online, o Dr. Diogo Cavaco, Cardiologista – Electrofisiologista, CHLO (Hospital Santa Cruz), Hospital da Luz Lisboa, em diálogo com a Dra. Maria José Rebocho, Cardiologista e membro do conselho técnico-científico da AADIC, estiveram a explicar o que é a fibrilhação auricular, como se manifesta, quais os fatores de risco, os sintomas, de que forma pode ser detetada e quais os tratamentos adequados. No final, esclareceram dúvidas colocadas pelos doentes e cuidadores que assistiram à sessão.

Todos os nossos webinars estão disponíveis na nossa página do Facebook ou canal do Youtube.





# ♥ 1º TORNEIO DE GOLFE SOLIDÁRIO

A AADIC prossegue a sua intenção de ter uma intervenção mais abrangente, que tenha impacto não apenas junto dos que sofrem de Insuficiência Cardíaca, os seus familiares e amigos, mas igualmente da população portuguesa em geral.

Neste sentido e com o objetivo de promover iniciativas que ajudem a divulgar a Insuficiência Cardíaca, a Associação realizou o 1º Torneio de Golfe Solidário AADIC, no dia 30 de junho, no Clube de Golfe da Aroeira.

Partilhamos aqui alguns dos momentos.





# MEDICINA NARRATIVA

## PENSAR A PRÁTICA CLÍNICA NOOUTRA PERSPETIVA

Escrito por Dr. Francisco Rosa Sobral

Medicina Narrativa é um termo utilizado por Rita Charon<sup>1</sup> para descrever uma prática médica em que competências narrativas, valorizadas e apreendidas ao longo da formação, permitem reconhecer e interpretar melhor a individualidade da pessoa, do processo da doença e sofrimento que a conduziram à Medicina.

A narrativa e a Medicina estão interligadas desde sempre, já que, como Hannah Arendt afirmou: “a principal característica da vida é que é repleta de eventos que são relatados como uma história”.<sup>2,3</sup> Charon, médica internista e docente na Universidade de Columbia, defende que é precisamente a capacidade de ouvir e compreender estas narrativas que permitirá aos médicos, juntamente com o conhecimento científico que possuem, centrar a sua atenção no doente e em seu benefício. Ao possuir múltiplas dimensões, a narrativa permite relatar situações, descrever pessoas, sugerir causas, representar a passagem do tempo, utilizar metáforas que expressam sentidos que de outra forma seriam difíceis de expressar.<sup>1</sup> A própria aplicação do método e das teorias narrativas na transcrição de histórias na clínica é relativamente recente, mas não esgota as suas potencialidades, um campo de ação que se expande e ramifica nas relações entre Medicina, Saúde, Narrativa, Ciências Sociais (permitindo uma melhor compreensão da forma como a saúde e a doença são entendidas pelas pessoas) e na relação entre Literatura e Medicina (representações de saúde e de doença na Medicina e na cultura).<sup>3</sup>

Esta visão já tem uma aplicação prática vasta no campo da Educação Médica, em especial na América do Norte, através da relação encontrada entre casos clínicos, histórias de doentes e narrativas de doença. Neste contexto, a relação entre a Medicina e a Literatura ganhou um especial foco, quer no

estudo de relatos ficcionais de doença quer na abordagem de narrativas de doença na vida real. A importância deste movimento é de tal ordem que em 1994 cerca de um terço das universidades norte-americanas incluíam nos seus quadros a valência de Literatura e Medicina. O âmbito destes estudos na formação médica compreende desde a leitura atenta de textos literários, o estudo da teoria e métodos narrativos, até à utilização da narrativa como parte de um método clínico. O estudo de textos literários permitirá um treino que conduzirá a uma melhor interpretação e noção de sentido mais completo da realidade.<sup>3-5</sup> Em Portugal, pela mesma razão, já João Lobo Antunes referia que a obra de Tolstói A morte de Ivan Ilitch deveria ser de leitura obrigatória para médicos em formação, na linha da recomendação de Osler, que propunha a leitura de uma dezena de obras literárias como complemento ao treino profissional.<sup>6</sup>

No seu ensaio Sobre estar doente, Virgínia Woolf questiona-se: “Considerando como a doença é comum, como é tremenda a mudança espiritual que traz [...] parece realmente estranho que a doença não tenha ocupado o seu lugar, com o amor, as batalhas e o ciúme, entre os temas principais da literatura.”<sup>7</sup> De facto, são frequentes as descrições ou alusões que, das mais diferentes formas, da prosa à poesia, conduzem à nossa presença a vivência ou a possibilidade da doença e o contacto com a Medicina visto por uma perspetiva que não é a da prática profissional. Wislawa Szymborska, poetisa polaca, prémio Nobel da Literatura em 1996, cuja obra, repleta de humor, retira do quotidiano a matéria para uma reflexão mais alargada acerca da experiência de vida, descreve da seguinte forma a experiência da consulta médica no poema “Roupa”: “Tiras, tiramos, tiram, gabardinas, jaquetas,

casacos, blusas, de lã, algodão, de algodão e lã, saias, calças, meias, roupa branca, vestindo, pendurando, atirando para costas de cadeiras, asas de biombos, por agora, diz o médico, não é nada de sério, vista-se, por favor, descanse, viaje, tomar em caso de, antes de dormir, depois de comer, voltar daqui a três meses, um ano, ano e meio; vês, e tu que pensavas, e tínhamos medo, e vocês supuseram, e ele que suspeitava; é altura de atar, apertar, de mãos ainda trémulas, atilhos, éclairs, fivelas, colchetes, cintos, botões, gravatas, colares, e retirar das mangas, da mala, da algibeira, enrugado, às bolas, às riscas, às flores, aos quadrados, o lenço que de repente continua a revelar-se útil.”<sup>8</sup> A mesma autora afirma no seu poema “Possibilidades”: “Prefiro falar de outras coisas com os médicos.”<sup>8</sup>

A possibilidade que os médicos têm de ler e refletir acerca da complexidade da matéria com que lidam diariamente através destes e de muitos outros textos poderá permitir, nas palavras de João Lobo Antunes, “entender a total dimensão do acto médico, mas também fruir o seu sabor mais fino, porque este é fonte de inspiração ética e consolo intelectual”.<sup>6</sup>

### REFERÊNCIAS

1. Charon R. Narrative Medicine. Honoring the Stories of Illness. New York: Oxford University Press; 2006.
2. Arendt H. The Human Condition. Chicago: University of Chicago Press; 1958. pp. 72.
3. Bates VL & Hurwitz B. The Roots and Ramifications of Narrative in Modern Medicine. In A. Whitehead & A. Woods (eds.), The Edinburgh Companion to the Critical Medical Humanities. Edinburg: Edinburg University Press, 2016. pp. 559-576.
4. Charon R, Hermann N, Devlin M. Close Reading and Creative Writing in Clinical Education: Teaching Attention, Representation, and Affiliation. Acad Med. 2016; Mar; 91 (3): 345-50. doi: 10.1097/A-CM.0000000000000827.
5. Charon R. Narrative and Medicine. N Engl J Med 2004; 26; 350 (9): 862-4. doi: 10.1056/NEJMp038249.
6. Antunes, JL. Relendo a morte de Ivan Ilitch. In: Um modo de ser: ensaios. Lisboa: Editora Gradiva; 1997.
7. Woolf V. Sobre estar doente. In: Ensaios Escolhidos. Lisboa: Editora Relógio D'Água; 2014. p. 151.
8. Szymborska W. Paisagem com grão de areia. Lisboa: Editora Relógio D'Água; 1998. pp. 209 e 259.

Dr. Francisco Sobral do Rosário, Endocrinologista, Hospital Luz Lisboa e representante da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal.

## ORGÃOS SOCIAIS

### Direção

Presidente | Luis Filipe Pereira  
Vice-Presidente | Francisco Pereira do Valle  
Vogal | Manuel Pedrosa de Barros  
Vogal | Carlos Paiva  
Vogal | Paulo Monteiro

### Assembleia Geral

Presidente | José Vicente Moura  
Vogal | Frederico Bessone Pereira  
Secretário | Ana Maria Couras



#### Autora

Paula Vital, Especialista em Literacias e Educação, Terapeuta da Fala, Mestre em Psicologia da Saúde, Coach de Saúde e Bem-Estar, Membro do Conselho Técnico-Científico da AADIC.

### Conselho Fiscal

Presidente | António Magalhães Barros Feu  
Vogal | Nuno Manuel Condeixa da Gama Castanheira

### Secretária-geral

Ana Marquilhas  
Ana Gaspar

### Conselho Técnico-Científico

Maria José Rebocho  
Cândida Fonseca  
Dulce Brito  
Paula Vital  
Isabel Castro



www.aadic.pt

Com apoio de:



### TESTEMUNHO

O meu nome é José Pato, tenho 53 anos, sou licenciado em Arquitetura, casado com 2 filhos e vivo em Lisboa.

Nasci na Guiné Bissau com uma cardiopatia congénita, que só foi descoberta antes de completar seis anos de idade quando vim a Portugal para observação, após os exames foi-me diagnosticada uma Tetralogia de Fallot. Desde essa altura tenho sido seguido no Hospital de Santa Marta, lá fui operado com 6 anos e aos 12, altura da "correção total". Aos 37, com fibrilação auricular e um aneurisma na câmara de saída do ventrículo direito, fui mais uma vez operado, para reduzir o aneurisma e colocação de homoenxerto para apoiar a função pulmonar. Após dois anos em lista de espera para transplante cardíaco, colocação de CDI e muitos internamentos, fui novamente operado aos 42 anos, nesta última, foi retirado o aneurisma, o homoenxerto, excesso de ventrículo, e foi colocada uma válvula biológica em função pulmonar, desta forma e após a intervenção, resultou num aumento significativo da função pulmonar e cardíaca na globalidade.

A Insuficiência cardíaca, posso dizer que, embora conviva com ela desde muito novo, não é para mim o "bicho papão", para tal o que faço é ter em atenção a minha saúde, respeitando a medicação, tendo cuidado com a alimentação, com a tensão arterial e todas as idas ao médico assim como o calendário de consultas, dessa forma tento fazer uma vida dentro do normal. Existe um outro fator que no meu caso é, e foi sempre, importante, o apoio familiar, quer física, quer psicologicamente, permitindo ultrapassar alguns dos momentos em que nos sentimos menos bem.

José Pato

# "RIA PELO SEU CORAÇÃO" USE O SEU CORAÇÃO PARA PREVENIR

"Rir é o Melhor Remédio!" - Com certeza que já ouviu muitas vezes esta mensagem e que também já a disse a algum familiar ou a algum amigo.

E para si? Será que rir é o melhor remédio? Claro que sim!

Aquilo que já sabíamos há muito tempo, a ciência já o provou. Vários estudos sobre o riso humano, realizados em diferentes áreas científicas (e.g.: neurociências, psicologia positiva) têm evidenciado os benefícios fisiológicos e psicológicos do riso, com impacto positivo na saúde e no bem-estar físico e mental.

Na AADIC fazemos, semanalmente, 15 minutos de riso em grupo, na Risadaria.

Não tenho motivos para rir! Não me rio há algum tempo... Já não sei se rir... Isso do riso, não é melhor para quem gosta de rir ou ri facilmente? Faz sentido ir à Risadaria? - Faz todo o sentido! É o sítio e o momento oportuno para o fazer.

Na Risadaria, qualquer um de nós ri, e não dependemos de humor, de piadas, de anedotas, de comédia para rir.

Usamos atividades que promovem o riso, uma delas é o yoga do riso.

Ativamos o riso fisiologicamente e associamos técnicas de respiração de forma orientada sem necessitar de motivos ou razões externas para rir.

O riso ativa o corpo como um todo mantendo-nos fisicamente ativos O riso relaxa-nos e traz mais oxigénio ao cérebro e a todo o corpo, fazendo-nos sentir com mais energia, fortalecendo o sistema imunológico, ajudando a reduzir o stresse e a dor. O riso aumenta o foco, a motivação, o espírito positivo e a perceção da alegria e de momentos de felicidade.

## O RISO É VITAL PARA A SUA SAÚDE.

“  
**Não rimos porque  
somos felizes, somos  
felizes porque rimos.**

William James

RISADARIA na AADIC | Facilitadora, Dinamizadora: Paula Vital, Gelotologista, Líder de Yoga do Riso, Formadora de Líderes de Yoga do Riso, Coach de Saúde, Bem-Estar e Felicidade. Criadora de Riso Vital® e Risadaria®