

## Estilos de vida saudáveis

**Quanto é que é demasiado?** Nem sempre é fácil reconhecer os alimentos menos saudáveis. Por detrás de um aspecto inocente alguns alimentos podem conter teor bastante elevado de sal, gordura e açúcar. O consumo excessivo destes nutrientes representa um risco acrescido para o aparecimento de doenças cardíacas e de Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Por exemplo, uma lata de refrigerante pode conter alguns pacotes de açúcar. Apenas com uma refeição mais desequilibrada, com alimentos mais gordos e doces pode fornecer as calorias necessárias para um dia inteiro. Gastar esta energia em excesso pode requerer algumas horas de actividade física intensa.

### Recomendações Diárias

|                        |   |
|------------------------|---|
| Sal (cloreto de sódio) | menos de 5g   |
| Frutas e vegetais      | 5-7 peças (400-500g)  |
| Gordura total          | adaptar a ingestão às necessidades energéticas (menos de 30% do total da absorção para o excesso de peso) |

Fonte: Relatório Técnico da OMS. Dietas, Nutrição e a Prevenção de Doenças Crónicas. Relatório de uma Consulta pericial conjunta da OMS/FAO. Genebra 2003.

**Vamos fazer exercício juntos.** É muito mais motivador e divertido fazer exercício físico com um amigo ou um grupo de amigos. Se prometeu juntar-se a alguém para dar um passeio a pé, é muito mais difícil cancelar do que decidir ir, mesmo sozinho! Chegou-se à conclusão de que uma breve caminhada diária de 30 minutos consegue reduzir o risco de doença cardíaca e de Acidente Vascular Cerebral (AVC).

**Seja o primeiro a ganhar coragem: Deixe de Fumar!** O consumo de tabaco é um dos mais importantes factores de risco a eliminar. O tabaco é o causador de um quinto das doenças cardiovasculares em todo o mundo. Deixar de fumar, se tiver o apoio da família, dos amigos e dos colegas de trabalho, será uma tarefa com muito mais garantias de êxito. O risco de doença cardíaca fica reduzido para metade ao fim de um ano de deixar de fumar. Vá, seja o primeiro a ganhar coragem, deixe de fumar e ajude os outros a deixarem também.

### Sobre o Dia Mundial do Coração

As doenças cardíacas e o Acidente Vascular Cerebral (AVC) são as maiores causas de morte em todo o mundo, ceifando anualmente 17,5 milhões de vidas. É por essa razão que foi criado o Dia Mundial do Coração, que visa aumentar a consciência do público sobre os riscos dessas doenças e promover um conjunto de medidas preventivas para as mesmas. Para o Dia Mundial do Coração 2007, a ter lugar dia 30 de Setembro, Domingo, o tema é **"Juntos por um Coração Saudável"**. Organizado pelos membros da Federação Mundial do Coração, o Dia Mundial do Coração envolve uma vasta gama de actividades, de que fazem parte passeios pedestres, corridas, salto à corda, sessões de fitness, conversas públicas, fóruns científicos, exposições, concertos, torneios desportivos e muito mais. Para saber pormenores dos eventos que podem acontecer perto de si, visite o site [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com).



### Sobre a Federação Mundial do Coração

A Federação Mundial do Coração tem o compromisso de ajudar as populações em todo o mundo a conseguirem uma vida mais longa e melhor, através da prevenção e controlo das doenças cardíacas e do AVC, com especial ênfase nos países de baixos e médios recursos económicos. É composta por 195 associações e fundações de cardiologia, pertencentes a mais de 100 países, e que abrangem as regiões da Ásia-Pacífico, Europa, América e África.

Visite os sites [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com) ou [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org), contacte-nos pelo telefone +41 22 807 0320, ou escreva-nos para: World Heart Federation, 7 Rue des Battoirs, CP 155, 1211 Genève 4, Suíça.

### Parceiros:



### Com patrocínio global de:



# Dia Mundial do Coração



30 Setembro 2007



### Co-patrocinado por:





É preciso que as pessoas e as comunidades pensem na forma como vivem, para que possam estabelecer bons hábitos, que as levem a viver durante mais tempo, com um coração mais saudável. Todos os tipos de comunidades, desde as famílias às escolas, aos grupos sociais, aos locais de trabalho e aos círculos religiosos, têm um papel muito importante a desempenhar no êxito dos indivíduos. É por isso que, este ano, o Dia Mundial do Coração, subordinado ao lema "Juntos por um Coração Saudável!" incentiva as pessoas a juntarem-se e a criarem comunidades que, com um coração saudável, lhes dêem o apoio necessário para um futuro melhor.

# Juntos por um Coração Saudável!

## Famílias Saudáveis

Está provado que é mais fácil ter êxito com o apoio dos amigos e da família. Quem estabelece estilos de vida saudáveis em criança, tende a manter esses hábitos ao longo da vida. As famílias que comem alimentos nutritivos em conjunto, que vivem num ambiente sem tabaco e que são fisicamente activas, estão no bom caminho para reduzir o risco de doença cardíaca e de Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Vejamos algumas acções simples, que pode adoptar para o ajudar a proteger-se a si e à sua família da doença cardíaca e do Acidente Vascular Cerebral (AVC). Adopte estas medidas hoje mesmo!

- Incentive todos a comerem refeições equilibradas, incluindo carne magra, peixe, vegetais, frutos e produtos com baixo teor de gordura (cozinhados ao vapor, cozidos, grelhados ou assados no forno).
- Assegure, pelo menos, cinco doses diárias de vegetais e fruta.
- Beba água, leite magro ou fresco, ou sumos naturais de frutos sem açúcar, em vez de refrigerantes.
- Inclua frutas ou vegetais frescos no almoço ou no lanche que os seus filhos levam para a escola. Convença os pais dos amigos dos seus filhos a fazerem o mesmo. Procure obter o apoio dos professores para que incluam comidas saudáveis nas ementas escolares.
- Certifique-se de que não consome excesso de sal, em especial através das refeições prontas. Planeie mais actividades familiares fora de casa. Pratique todos os dias 30 minutos de actividade física regular e faça da actividade física uma tarefa do seu dia a dia. Utilize as escadas em vez do elevador, por exemplo.
- Faça da sua casa um local sem fumo e certifique-se de que os seus filhos não fumam ou experimentam fumar noutra lugar qualquer.
- Restrinja o tempo de ver televisão ou de estar ao computador. Mantenha o televisor ou o computador desligados o máximo de tempo possível e certifique-se de que o tempo de lazer dos seus filhos é preenchido com o máximo de exercício físico. Já experimentou acompanhar o seu filho à escola a pé ou de bicicleta?



- Qualquer membro da família dará um bom exemplo se comer alimentos saudáveis, se for fisicamente activo (numa base regular) e não fumar.
- Se achar que alguém da família está em risco de doença cardíaca, fale com o seu médico.

## Comunidades de Saúde

- **Jardins de infância, escolas liceus e universidades.** Peça aos responsáveis que forneçam refeições saudáveis, que disponibilizem mais áreas de lazer e mais instalações desportivas, por forma a aumentar a actividade física dos alunos.
- **Locais de trabalho.** Incentive os empregadores a disponibilizarem opções de alimentos saudáveis e oportunidades da prática de actividade física nos locais de trabalho, com incentivos para promover a participação nas actividades físicas e desportivas. Insista no facto de os empregadores disponibilizarem um local de trabalho livre de fumo.
- **Lojas, armazéns e restaurantes.** Junte-se aos amigos para uma luta conjunta a favor de um ambiente sem fumo e de uma selecção de alimentos mais saudáveis. Valorize a informação nutricional contida nos rótulos dos alimentos.
- **Hospitais.** Peça que apenas sejam servidos ou vendidos alimentos saudáveis. Convença os hospitais a transformarem-se em locais livres de fumo.
- **Cidades.** Adira ou crie um grupo que lute por uma melhor arquitectura urbana e uma política de transportes mais racional, que incentive a actividade física; para que os anúncios aos rebuçados, doces, guloseimas, fast food e refrigerantes sejam substituídos por anúncios a produtos saudáveis; e para que sejam criados ambientes sem fumo.