

Pequenas mudanças podem fazer grandes diferenças

Neste Dia Mundial do Coração pedimos-te que partilhes esta tua energia que dás ao teu coração e que, com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, a tornes “viva”!

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em Portugal e no mundo. Todos os anos em Portugal morrem cerca de 31.000 pessoas por doença cardiovascular (Fonte: INE)

A boa notícia é que são doenças evitáveis, bastando para tal fazer pequenas mudanças no nosso dia-a-dia: comer e beber de forma mais saudável, praticar mais atividade física e deixar de fumar.

Partilha essa energia positiva que tu e a tua família têm. Neste Dia Mundial do Coração vem dizer ao mundo que pequenas mudanças fazem grandes diferenças no teu corpo.

Estimula o teu coração. Mexe-me esse coração. Ama o teu coração.

E partilha a tua energia.

Conhece o teu risco

Respeitar o teu coração começa por conheceres o teu risco. Assegura-te que conheces todos os teus “números” Vê como está o colesterol, o açúcar no sangue, o peso e a tensão arterial e fala com o teu médico assistente. Saber é poder.

Partilha essa tua energia...

No dia 29 de setembro, para comemorar o Dia Mundial do Coração, toda a gente, em todo o mundo, irá estar a caminhar, a correr, a praticar atividades desportivas.

Participa. Partilha essa tua energia positiva que dá vida ao teu corpo.

Envolve-se e saiba mais em:

-  www.worldheartday.org
-  www.fpcardiologia.pt
-  facebook.com/worldheartday
-  facebook.com/FPCardiologia

Sobre a Federação Mundial do Coração

A Federação Mundial do Coração lidera a luta mundial contra a doença cardíaca e o acidente vascular cerebral, com foco nos países de médio e baixo rendimento. Fazendo através de uma comunidade com mais de 200 organizações, que reúne a força de sociedades médicas e fundações de cardiologia de mais de 100 países. Alinhamos os nossos esforços em torno de objetivo da OMS - reduzir em 25% a mortalidade prematura por DCV (doença cardiovascular) até 2025. Através dos nossos esforços coletivos, podemos ajudar pessoas em todo o mundo a terem uma vida mais longa e com mais saúde cardiovascular.

www.worldheartday.org

  [worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)

 [@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)



Dia Mundial do Coração
NO CORAÇÃO DA SAÚDE

Partilha a tua energia



29 setembro 2017

Partilha a energia positiva que dás ao teu coração, com os que te rodeiam. Assim, juntos conseguimos ter um corpo mais saudável.

#worldheartday



Com o patrocínio global:

PHILIPS

John Hancock



WORLD HEART FEDERATION®

Estimula o teu coração



Comer e beber de uma forma saudável dá ao teu coração a energia que tu necessitas para viveres uma vida plena

- Evita os alimentos processados e pré-cozinhados que são ricos em sal e açúcar.
- Corta nos refrigerantes e bebidas adoçadas. Prefere a água.
- A fruta fresca pode ser a alternativa doce aos teus desejos.
- Tenta consumir 5 porções de vegetais e fruta ao longo do dia.
- Respeita os limites recomendados para o consumo de bebidas alcoólicas.
- Faz em casa as merendas saudáveis que levas para a escola ou para o trabalho e dá azo à tua criatividade.

Conhece o valor do teu açúcar no sangue



O açúcar no sangue elevado pode ser um indicador de diabetes. Mais de 60% dos diabéticos morre por doença cardiovascular. Pior que ser diabético é ignorá-lo. A diabetes não diagnosticada e não tratada aumenta o risco de se sofrer um ataque cardíaco ou um AVC.

Mexe-me esse coração



Mexe-te, sê ativo. Não só reduces o risco de doença cardíaca como te vais sentir o maior

- 30 minutos, 5 dias por semana, de atividade física moderada não custa nada. Experimenta!
- Anda, joga, brinca, corre, dança, tudo conta desde que o faças com prazer.
- Aproveita todos os momentos para ser ativo. Experimenta ir a pé em vez de ir de carro.
- O exercício físico é cansativo, mas feito com os amigos ou com a família torna-se num prazer, dá gozo e nem dás por ele.
- Fala com o teu médico assistente. O facto de já teres sido atleta não te dá plenos poderes.
- Fazer 10.000 passos por dia equivale a uma atividade física moderada saudável para o coração.

Vigia a tua tensão arterial



A hipertensão arterial é um dos fatores de risco de doença cardiovascular. Como não dá nem sinais nem sintomas, a doença evolui silenciosamente e o doente não se apercebe do perigo que corre.

Ama o teu coração



Deixar de fumar é a decisão mais inteligente que podes fazer pelo teu coração

- Ao fim de 2 anos sem fumar o risco de teres um ataque cardíaco reduz significativamente.
- Ao fim de 15 anos sem fumar o risco de doença cardíaca é igual ao risco de quem nunca fumou.
- O fumo passivo é um risco de doença cardíaca nos não fumadores. Amar e não fumar ao pé dela (dele).
- Deixar de fumar é não só uma decisão inteligente para quem fuma, como é para os que te rodeiam.
- Deixar de fumar não é fácil. Pede ajuda. Pergunta.

Conhece o teu colesterol e o teu Índice de Massa Corporal (IMC)



Só podemos prevenir o que conhecemos. A balança não é tua inimiga.

O colesterol não mete medo.

2 em cada 3 portugueses têm o colesterol elevado. 50% da população tem excesso de peso. Só será o “fim do mundo” se não fizeres caso do que é evidente.

Partilha a tua energia