

TODOS TEMOS DIREITO A UM CORAÇÃO SAUDÁVEL

Todos os anos, **33 mil portugueses morrem por doenças do aparelho circulatório (DAC)**, onde se inclui o ataque cardíaco e o AVC. São muitas as causas. As mais frequentes são o tabagismo, a diabetes, a hipertensão, o colesterol, a obesidade, problemas que afetam cada vez mais os portugueses, aparecendo cada vez mais cedo na vida de cada um. Menos comuns são as doenças cardiovasculares provocadas por doenças como a Doença de Chagas (doença muito comum no Brasil e América do Sul). Também há as doenças congénitas do coração que resultam de malformações do coração e dos vasos sanguíneos durante a gestação. Graças aos avanços médicos a sobrevivência destas crianças é grande.

Seja qual for a causa, preocupa-nos sempre que um coração bate. Neste Dia Mundial do Coração, queremos que seja um herói e que faça uma promessa ao seu coração:

- Uma promessa para que na sua família se confeccione e se faça uma alimentação mais saudável, para que sejam mais ativos e que não fumem ou que deixem de fumar.
- Uma promessa para que os seus filhos sejam mais ativos, pratiquem uma atividade física salutar e que saibam dizer não ao tabaco fumado ou vaporizado.
- Uma promessa, enquanto profissional de saúde, para ajudar os seus doentes a prevenirem as doenças do aparelho circulatório.
- Uma promessa para vigiar de uma forma mais preocupada a sua tensão arterial e o seu colesterol sanguíneo.

**Uma promessa para o meu coração.
Uma promessa para o seu coração.**

SEJA UM HERÓI DO CORAÇÃO

FAÇA UMA  PROMESSA

fpcardiologia.pt #worldheartday



UMA PROMESSA PARA O MEU CORAÇÃO. UMA PROMESSA PARA O SEU CORAÇÃO.

De forma a celebrar o Dia Mundial do Coração, dia 29 de setembro, os membros e parceiros da World Heart Federation, em conjunto com outras instituições, vão organizar desde caminhadas, corridas, eventos desportivos, concertos, conferências e exposições.

Descubra como pode organizar ou participar nestes eventos através do website <http://www.fpcardiologia.pt/>

Vamos lançar mais atividades para que você se consiga envolver mais no Dia Mundial do Coração. Portanto, mantenha-se atento ao nosso website ou siga-nos nas nossas plataformas digitais.

www.fpcardiologia.pt
facebook.com/FPCardiologia
[@worldheartday FPC](https://twitter.com/worldheartday)

SOBRE A FEDERAÇÃO MUNDIAL DO CORAÇÃO

A Federação Mundial do Coração lidera a luta mundial contra a doença cardíaca e o acidente vascular cerebral, através de uma comunidade com mais de 200 organizações que reúne a força das sociedades médicas e fundações de cardiologia de mais de 100 países do mundo. Queremos ajudar as pessoas a viverem mais e melhores anos saudáveis. Acreditamos num mundo onde a saúde do coração para todos é um direito humano fundamental e um elemento crucial da justiça global da saúde.

Porque cada batida do coração é importante.



SEJA UM HERÓI DO CORAÇÃO



FAÇA UMA PROMESSA



fpcardiologia.pt #worldheartday

Em parceria com



WORLD HEART
FEDERATION®



< PROMESSA >

COMER E BEBER SAUDAVELMENTE

- <1> Reduza as bebidas açucaradas e os sumos de frutas – escolha água ou sumos sem açúcar
- <2> Troque guloseimas açucaradas por fruta fresca como alternativa saudável
- <3> Tente comer 5 porções (cerca de uma mão cheia cada porção) de frutas e vegetais por dia - elas podem ser frescas, congeladas, enlatadas ou secas
- <4> Mantenha a quantidade de álcool que você bebe dentro das diretrizes recomendadas
- <5> Tente limitar os alimentos processados e pré-embalados que muitas vezes são ricos em sal, açúcar e gordura
- <6> Faça o seu próprio almoço saudável em casa e leve para a escola ou trabalho

VOCÊ SABIA?

Os níveis altos de glicose no sangue (açúcar no sangue) podem ser um indicativo de diabetes. As DCV são a causa de morte mais frequente em pessoas com diabetes, por isso, se não for diagnosticada e tratada, pode aumentar o risco de ter um ataque cardíaco ou um AVC



< PROMESSA >

SER MAIS ATIVO

- <1> Faça, pelo menos, 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 vezes por semana
- <2> Ou, pelo menos, 75 minutos distribuídos ao longo da semana de atividade de intensidade vigorosa

VOCÊ SABIA?

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares. É chamada de 'assassina silenciosa' porque geralmente não demonstra sinais ou sintomas de alerta, e muitas pessoas não percebem que a têm.

- <3> Jogar, andar, trabalhos domésticos e dançar - tudo conta
- <4> Seja mais ativo no seu dia-a-dia – suba as escadas, caminhe ou opte por andar de bicicleta em vez de conduzir
- <5> Faça atividade física com os seus amigos e familiares – ficará mais motivado e é mais divertido
- <6> Instale uma aplicação para o telemóvel de exercício físico ou use um pedômetro para verificar o seu progresso



< PROMESSA >

DIZER NÃO AO TABAGISMO

- <1> É melhor coisa que pode fazer para melhorar a saúde do seu coração
- <2> Após 2 anos de cessação, o risco de doença cardíaca coronária é substancialmente reduzido
- <3> Após 15 anos, o risco de DCV reduz-se ao de um não-fumador
- <4> A exposição ao fumo de terceiros também é uma causa de doença cardíaca em fumadores passivos
- <5> Ao desistir (ou não começar em primeiro lugar), não estará apenas a melhorar a sua saúde, mas também a daqueles que estão ao seu redor
- <6> Se está com dificuldades em deixar de fumar, peça conselhos profissionais e pergunte no seu Centro de Saúde por uma consulta de cessação do tabagismo

VOCÊ SABIA?

O colesterol está associado a cerca de 4 milhões de mortes por ano, por isso, fale com o seu médico assistente e peça-lhe para ver como está o seu colesterol, bem como o seu peso e índice de massa corporal (IMC). Siga os seus conselhos, eles, melhor que ninguém, podem ajudá-lo a correr menos riscos. É a sua saúde e a saúde do seu coração que estão em jogo.