## AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES SÃO A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE EM PORTUGAL E NO MUNDO

São vários os fatores de risco para o aparecimento precoce destas doenças. O tabaco, a diabetes, a tensão arterial alta (hipertensão), o colesterol, a obesidade, a poluição e o stress são os mais importantes.

A pandemia pelo COVID-19 constitui uma dupla ameaça para quem tem doença cardiovascular ou alguns destes fatores de risco: 1º o risco de apanhar formas graves de COVID é maior nos doentes cardíacos; 2º o medo em se dirigir aos serviços de saúde pode atrasar um diagnóstico ou agravar um prognóstico.

Este ano, no Dia Mundial do Coração, queremos que todos:

# USEM O

## USEM O ♥ PARA FAZER ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS

Faça opções mais saudáveis na sua alimentação, aproveite todos os momentos para ser mais ativo, deixe de fumar, controle a tensão arterial e não esqueça a medicação. Fale com o seu médico assistente.

## USEM O ♥ E PENSEM NA SUA SAÚDE E NA SAÚDE DOS SEUS

A pandemia do COVID-19 mostrou que vale a pena prevenir não só as doenças transmissíveis como as não transmissíveis, como são as doenças cardiovasculares. As melhores escolhas e opções que se faça a nível individual, refletem-se no seu agregado familiar e na comunidade onde vive.

## USEM O ♥ E SIGAM OS SEUS CONSELHOS

Não esqueça a medicação, os exames e as consultas médicas. Recorra, sempre que possível, aos serviços de saúde. Adiar uma decisão pode atrasar um diagnóstico ou agravar um prognóstico.

## SOBRE A FEDERAÇÃO MUNDIAL DO CORAÇÃO

A Federação Mundial do Coração é uma organização que representa a comunidade cardiovascular global, unindo pacientes, médicos e grupos científicos. Influencia políticas e partilha conhecimento, de forma a promover a saúde cardiovascular de todos. A Federação Mundial do Coração estabelece ligações entre a comunidade cardiovascular, traduz ciência em política e promove a troca de informações e conhecimento para alcançar a saúde cardiovascular para todos. As nossas funções de apoio e convocação ajudam-nos a capacitar os nossos membros para conseguirem prevenir e controlar as doenças cardiovasculares.

#### PARTICIPE - USE O

Estamos a viver tempos sem precedentes. Não sabemos para onde a pandemia nos irá levar num futuro próximo. O que temos certo é que há que cuidar da nossa saúde e do nosso coração o melhor que podemos e sabemos.

Portanto, este ano, ajude-nos a espalhar a palavra visitando worldheartday.org – iremos adicionar muitos recursos e formas de nos envolvermos no Dia Mundial do Coração.



Pense em si. Pense nos seus. www.fpcardiologia.pt / www.facebook.com/FPCardiologia

COLABORAÇÃO:









EM PARCERIA COM:















#UseHeart #WorldHeartDay







## USE O ♥ PARA COMER & BEBER COM MODERAÇÃO

- Evite os refrigerantes e os sumos açucarados.
  Prefira os sumos de fruta natural.
- Trocar os doces por fruta fresca, é uma alternativa mais saudável.
- Coma 5 porções de fruta ou de vegetais por dia.
- As bebidas alcoólicas devem ser ingeridas com moderação.
- Evite os alimentos pré-confecionados, enlatados e processados porque são ricos em sal, açúcar e gordura.
- As lancheiras feitas em casa são mais saudáveis para levar para a escola ou para o trabalho. Experimente.



## USE O PARA SER

- Dedique, pelo menos, 30 minutos por dia, 5 dias por semana, para fazer uma atividade física moderada.
- Ou pelo menos, 75 minutos por semana para fazer uma atividade física mais intensa.
- Brincar, saltar, andar, jardinar, dançar, tudo conta desde que o faça com o coração.
- Aproveite todos os momentos no dia a dia , vá pelas escadas, use a bicicleta, vá a pé.
- Mesmo confinado em casa pode ser mais ativo e envolver a família. A lida doméstica também conta.



## USE O ♥ PARA DEIXAR DE FUMAR

- Deixar de fumar é a medida mais acertada que pode fazer pela sua saúde.
- Ao fim de 2 anos sem fumar o risco de ter um ataque cardíaco reduz substancialmente.
- Ao fim de 15 anos sem fumar o risco de ter uma doença cardiovascular é igual ao de um não fumador.
- Deixar de fumar melhora não só a sua saúde como a saúde dos que o rodeiam.
- O fumo passivo também provoca doenças cardiovasculares.
- Deixar de fumar não é fácil, mas não é impossível. Quem já deixou não está arrependido.

## **LEMBRE-SE QUE**

As doenças cardiovasculares são responsáveis, por uma grande parte dos óbitos nos diabéticos se a doença não for atempadamente diagnosticada e devidamente tratada. Não deixe subir o açúcar no sangue.

### **LEMBRE-SE QUE**

A tensão arterial alta (hipertensão) é uma das causas mais importantes para o aparecimento precoce de uma doença cardiovascular. Ela é assintomática, as pessoas só sabem se está alta se a medirem.

### **LEMBRE-SE QUE**

O colesterol elevado é outra causa para o aparecimento de doenças cardiovasculares. O excesso de peso e a obesidade são também fatores de risco. Use a balança e pese-se, calcule o Índice de Massa Corporal e peça ajuda ao seu médico para vigiar o colesterol e controlar o peso.