

AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES SÃO A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE MUNDIAL

As causas são variadas: desde o tabagismo, a hipertensão, o colesterol elevado, a diabetes, e a obesidade, até a poluição do ar e condições menos comuns, como a doença de Chagas e a amiloidose cardíaca.

Para os 520 milhões de pessoas que vivem com doença cardiovascular (DCV), a COVID-19 tem sido muito ameaçadora. Elas correm maior risco de desenvolver formas graves desta doença. Muitas têm medo de comparecer nas consultas de rotina e de emergência e vivem isoladas dos amigos e familiares.

Este ano, no Dia Mundial do Coração:

USE

USE PARA SE LIGAR COM O SEU

Cuide do seu coração adotando uma alimentação saudável, dizendo não ao tabaco e praticando atividade física. Ferramentas digitais, como aplicativos para telefone e acessórios tecnológicos podem ajudá-lo a motivar-se.

USE PARA LIGAR-SE COM TODOS OS

Metade do mundo não tem conectividade com a Internet. Então eles não podem ter acesso a ferramentas digitais para ajudar a prevenir, diagnosticar e tratar as CVD. Corações desconectados são vulneráveis. Corações conectados são mais fortes.

USE PARA LIGAR-SE A PESSOAS COM

As redes digitais têm o poder de conectar pacientes com famílias, amigos, outros pacientes, médicos e cuidadores. Ninguém deve ter que se sentir sozinho; com pandemia ou não, vamos usar a tecnologia para superar o isolamento e as carências nos cuidados.

SOBRE A FEDERAÇÃO MUNDIAL DO CORAÇÃO

A World Heart Federation (WHF) é uma organização que representa a comunidade cardiovascular global, unindo doentes, médicos e grupos científicos. A WHF influencia políticas e partilha conhecimento para promover a saúde cardiovascular para todos. A WHF conecta a comunidade cardiovascular, transforma a ciência em política e promove a troca de informações e conhecimento para alcançar a saúde do coração para todos. O nosso trabalho de advocacia e convocação de todas as partes ajuda a capacitar os nossos membros para prevenir e controlar as doenças cardiovasculares.

USE PARA LIGAR-SE A 29 DE SETEMBRO

Enquanto o mundo ainda luta contra a COVID-19, nunca estivemos tão conscientes da importância da nossa saúde e da dos nossos entes queridos.

Assim, este ano, o Dia Mundial do Coração é mais importante do que nunca. É uma oportunidade para nos conectarmos com os nossos corações e ter a certeza de que estamos a cuidá-los da melhor maneira possível e a usar o poder digital para conectar os corações de todos, em qualquer lugar.

Visite worldheartday.org para descobrir como pode ligar-se - estaremos adicionando muitos recursos, dicas e informações até 29 de setembro.



 Facebook  Twitter  Instagram  LinkedIn

www.fpcardiologia.pt / www.facebook.com/FPCardiologia

COLABORAÇÃO:



EM PARCERIA COM:



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

29 DE SET



USE PARA PREVENIR

#UseHeart #WorldHeartDay





USE ♥ PARA COMER BEM E BEBER COM MODERAÇÃO

- ♥ Reduza o consumo de bebidas açucaradas e sumos de frutas - em vez disso, prefira água ou sumos sem adição de açúcar.
- ♥ Troque alimentos doces e açucarados por frutas frescas ou frutos secos, uma alternativa mais saudável.
- ♥ Coma pelo menos 5 porções (cerca de um punhado cada) de frutas e vegetais por dia - podem ser frescos, congelados ou secos.
- ♥ Se bebe álcool, respeite as quantidades diárias recomendadas para os adultos.
- ♥ Limite o consumo de alimentos processados, geralmente bastante ricos em sal, açúcar e gordura - desembulhe menos, descasque e cozinhe mais!
- ♥ Se é utilizador da internet, pesquise sites ou aplicações com dicas e receitas saudáveis para o coração.



USE ♥ PARA SER MAIS ATIVO

- ♥ Faça pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 vezes por semana.
- ♥ Ou pelo menos 75 minutos divididos ao longo da semana de atividade vigorosa.
- ♥ Brinque, caminhe, faça a lida doméstica, dance - tudo conta!
- ♥ Seja mais ativo todos os dias - suba as escadas, caminhe ou ande de bicicleta em vez de conduzir.
- ♥ Fique em forma em casa - mesmo se estiver confinado, pode participar em aulas de exercício virtuais e treinos para toda a família.
- ♥ Descarregue uma aplicação ou use um dispositivo tecnológico para acompanhar os seus passos e progressos.



USE ♥ PARA DIZER NÃO AO TABACO

- ♥ É a melhor coisa que você pode fazer para melhorar a saúde do seu coração.
- ♥ Ao fim de 2 anos de ter deixado de fumar, o risco de doenças cardíacas reduz substancialmente.
- ♥ Ao fim de 15 anos de ter deixado de fumar, o risco de doença cardiovascular volta a ser o de um não-fumador.
- ♥ A exposição ao fumo passivo também é uma causa de doenças cardíacas em não-fumadores.
- ♥ Deixando de fumar / não fumando, você vai melhorar a sua saúde e a saúde das pessoas ao seu redor.
- ♥ Se você não consegue deixar de fumar, procure ajuda profissional e uma consulta de cessação tabágica.

SABIA QUE?

Uma glicemia elevada (açúcar no sangue) pode ser um indicador de diabetes? As doenças cardiovasculares (DCV) são responsáveis pela maioria das mortes em pessoas com diabetes, pelo que se esta não for diagnosticada e tratada, pode aumentar o risco de doenças cardíacas e de acidente vascular cerebral (AVC).

SABIA QUE?

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares (CVD)? É chamado de "assassino silencioso" porque geralmente não tem sinais ou sintomas de aviso e muitas pessoas não se apercebem do risco que correm.

SABIA QUE?

O colesterol está associado a cerca de 4 milhões de mortes por ano? Por isso consulte o seu médico e peça-lhe para medir os seus níveis, bem como o seu peso e índice de massa corporal (IMC). Ele poderá aconselhá-lo sobre o risco de doença cardiovascular (DCV) para que possa tomar medidas para melhorar a saúde do seu coração.