

Em cada ano, a doença cardiovascular é responsável por um terço do total de óbitos, o que faz dela a principal causa de morte em todo o mundo.



Em cada ano, 17,1 milhões de vidas são ceifadas em todo o mundo pelas doenças cardiovasculares (DCV). Cerca de 82% destes casos ocorrem em países com um nível de rendimento per capita baixo ou médio. Este número excessivo de óbitos é particularmente entristecedor, tendo em conta que, através de algumas medidas simples, como uma dieta saudável, a prática regular de actividade física e não fumar, a maioria dessas mortes poderiam ser prevenidas.

Os líderes globais, ao realizarem a sua primeira Reunião de Alto Nível das Nações Unidas sobre DNT, em Setembro, reconheceram a urgência de dar prioridade à prevenção e controlo das doenças cardiovasculares, bem como de outras doenças não transmissíveis (DNT), grupo de que fazem parte o cancro, as doenças respiratórias crónicas e a diabetes.

No entanto, é importante que os esforços de luta contra as DCV não recaiam apenas sobre quem elabora as políticas e sobre os líderes. As pessoas em todo o mundo podem também reduzir o seu potencial para doenças cardiovasculares (DCV), conhecendo os factores de risco e dando passos vitais para reduzir o seu próprio risco e o da sua família.

Como núcleo das actividades da família, e ponto focal na vida de todos, o lar é o local perfeito para começar a fazer algo em prol de uma melhor saúde cardiovascular. É por isso que, neste ano, para o Dia Mundial do Coração, a Federação Mundial do Coração e os seus membros estão a dirigir os seus esforços para o lar. Adoptando alguns comportamentos nas suas casas, as pessoas em todo o mundo podem ter uma vida mais longa e com melhor qualidade, através da adopção de medidas e de comportamentos que previnam e controlem as doenças cardiovasculares e o AVC.

Factores de risco de DCV :

- Hipertensão arterial
- Excesso de peso
- Hipercolesterolemia
- Hábitos tabágicos
- Falta de exercício físico
- Diabetes

Dia Mundial do Coração

E a seguir?

O Dia Mundial do Coração vai decorrer em **29 de Setembro de 2011, embora as principais celebrações se realizem no domingo, dia 2 de Outubro**. As actividades nacionais, organizadas pelos membros e parceiros da Federação Mundial do Coração, podem incluir conferências públicas e rastreios, passeios e corridas, concertos, acontecimentos desportivos, e muito mais.

Para participar e descobrir mais, ou apenas para nos contar as suas experiências de promoção e de prevenção da saúde do coração em sua casa, visite o sítio da Internet: www.fpcardiologia.pt ou siga-nos no Facebook em: facebook.com/FPCardiologia



WORLD HEART FEDERATION®

UNIR ESFORÇOS GLOBAIS
PARA COMBATER A DOENÇA
CARDÍACA E O AVC

Sobre a Federação Mundial do Coração

A Federação Mundial do Coração lidera a luta global contra a doença cardíaca e o AVC, por intermédio de uma comunidade unida de 200 organizações-membro, que juntam entre si a força das associações e fundações do coração de mais de 100 países. Através do nosso esforço colectivo, ajudamos as pessoas em todo o mundo a ter uma vida mais longa, melhor e com um coração mais saudável.



Com o patrocínio global:



Um Mundo,
Um Lar,
Um Coração.

29 de Setembro 2011



WORLD HEART FEDERATION®

UNIR ESFORÇOS GLOBAIS
PARA COMBATER A DOENÇA
CARDÍACA E O AVC
Designed by SAENTYS © World Heart Federation

Este ano, no **Dia Mundial do Coração**, a Federação Mundial do Coração e os seus membros desafiaram-no a tomar conta da saúde do coração da sua família e a tornar-se, em sua casa, no defensor de hábitos de vida mais saudáveis para o coração. Para o ajudar, identificámos quatro acções que em família pode assumir:

1. Banir os hábitos tabágicos de sua casa

- Deixe de fumar em casa, para melhorar a saúde do seu coração e do coração dos seus filhos.
- Aplique uma nova regra em sua casa: por cada cigarro que alguém fume, destine-lhe uma tarefa doméstica!

2. Abasteça a sua casa de opções alimentares saudáveis

- Comece o dia com uma peça de fruta, ou prepare o seu almoço em casa, a fim de assegurar as opções que, no trabalho ou na escola, serão as mais saudáveis.
- Certifique-se de que, todas as noites, o seu jantar inclui pelo menos, duas ou três doses de vegetais por pessoa.

O tabaco é a causa de um quinto das DCV em todo o mundo. O risco de doença coronária é reduzido para metade um ano depois da cessação tabágica. 15 anos depois, o risco é praticamente igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

Uma dieta saudável, baixa em gorduras saturadas e em sal, mas rica em frutas e vegetais, ajuda a prevenir a DCV.



3. Manter-se activo

- As famílias devem reduzir para menos de duas horas por dia o tempo que passam em frente da televisão.
- Organize actividades ao ar livre para toda a família, como passeios a pé ou de bicicleta, ou simplesmente brincar nos jardins públicos.
- Sempre que possível, em vez de utilizar o carro, pegue na bicicleta, ou vá a pé de casa até ao seu destino.

4. Conheça os seus números

- Consulte um médico ou outro profissional de saúde que possa medir a sua tensão arterial, colesterol e glicose, assim como o perímetro abdominal e o índice de massa corporal (IMC).
- A partir do momento em que saiba o seu risco global de DCV, poderá desenvolver um plano de acção específico para melhorar a saúde do seu coração. Coloque este plano de acção num local bem visível em sua casa, para nunca se esquecer de o cumprir! Envolve a família nesse projecto.

Pondo em prática, em sua casa, as medidas acima, poderá reduzir o risco das DCV para si e para a sua família, onde quer que se encontre. Porém, nem todos os episódios cardíacos são evitáveis. Por conseguinte, é importante saber como agir, caso ocorra um ataque cardíaco ou um AVC isquémico e esteja em casa.

Mais de 70 por cento de todas as emergências cardíacas e respiratórias ocorrem em casa, quando pelo menos um membro da família está presente e disponível para ajudar a vítima.

Aprenda a reconhecer os sinais e sintomas de um ataque cardíaco ou de um AVC. Se suspeitar que um membro da família está a ter um ataque cardíaco ou um AVC, procure de imediato apoio médico.

Alguns sinais de aviso de ataque cardíaco:

- Mal-estar no peito, incluindo sensação de compressão ou dor no meio do peito, por de trás do esterno.
- Mal-estar e/ou dor que alastra a outras áreas da parte de cima do corpo, como um ou ambos os braços, as costas, o pescoço, o maxilar ou o estômago.
- Falta de ar, com ou sem mal-estar no peito.

Outros sinais incluem: fraqueza ou fadiga inexplicáveis, ansiedade ou nervosismo pouco habitual, indigestão ou dor como se tivesse gases, ou suores frios súbitos, náuseas, vômitos, tonturas e colapso.

Alguns sinais de aviso de AVC:

- Fraqueza súbita da face, dos braços, ou das pernas, a maior parte das vezes apenas de um dos lados do corpo.
- Confusão súbita, dificuldade em falar ou em compreender.
- Dificuldade súbita em ver de um ou de ambos os olhos.
- Dificuldade súbita em andar, vertigens, perda de equilíbrio ou coordenação.
- Cefaleia forte, súbita, sem qualquer causa conhecida.

Se tiver qualquer destes sinais, que podem ir e vir, chame de imediato um serviço de emergência/ ambulância. Se não obtiver resposta, procure um médico o mais rapidamente possível.



Fale com o seu médico ou outro profissional de saúde sobre cursos locais de ressuscitação cardiopulmonar (CPR). Se aprender como acudir a um ente querido, em caso de ataque cardíaco, poderá salvar uma vida.