



As doenças cardiovasculares (as doenças cardíacas e os acidentes vasculares cerebrais), são as principais causas de mortalidade precoce. Causam 17.3 milhões de mortes em cada ano, e estes números estão a aumentar. A partir de 2030, estima-se que 23 milhões de pessoas irão morrer anualmente, vítimas das doenças cardiovasculares, este número é maior do que a população da Austrália.

É um mito que as doenças cardíacas e os acidentes vasculares cerebrais apenas afectam os idosos, sexo masculino e populações ricas. As doenças cardiovasculares afectam tanto mulheres como homens. Contudo o risco é gravemente subestimado. De facto, as doenças cardíacas são actualmente o assassino número um das mulheres, causando a morte de 1 em cada 3 mulheres: chocante, pois é cerca de uma morte por minuto! É vital que as mulheres aprendam a verdade sobre o seu risco de doença cardiovascular e tomem medidas para se protegerem a si e às suas famílias.

As crianças também são vulneráveis: o risco das doenças cardiovasculares pode começar antes do nascimento, durante o desenvolvimento fetal, e aumentar ainda mais durante a infância com a exposição a dietas pouco saudáveis, ao sedentarismo e fumo.

O peso das doenças cardiovasculares nas crianças é duplamente maior uma vez que sofrem não só pela doença nos seus familiares próximos mas também pelo reconhecimento de que também elas poderão sofrer as consequências físicas de uma doença cardíaca ou de um AVC. As sociedades modernas expõem as crianças a factores de risco quando oferecem dietas pouco calóricas mas ricas em gorduras "más" e açúcares; facilitam o acesso a jogos de computadores que desencorajam a actividade física e, nalguns países, expõem-nos a uma publicidade ao tabaco agressiva e incentivadora ao consumo, usando ambientes cheios de fumadores passivos.

As mulheres devem tomar medidas e adoptar comportamentos saudáveis para o coração, não só para evitar a sua própria exposição aos factores de risco, mas também para o bem-estar das suas crianças.

Dia Mundial do Coração

Vamos participar

O Dia Mundial do coração é celebrado no dia **29 de Setembro** de 2012. Vão ser organizadas actividades pelos membros e parceiros da Federação Mundial do Coração em todo o Mundo, que podem incluir palestras públicas e projecções, caminhadas e corridas, eventos desportivos e muito mais.

Esperamos que este folheto ofereça algumas ideias para dar o pontapé inicial às vossas actividades saudáveis para o coração: para mais inspiração visite: www.worldheartday.org

 Adicione-nos: www.facebook.com/FPCardiologia



Sobre a Federação Mundial do Coração

A Federação Mundial do Coração lidera a luta global contra as doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais, com o foco nos países de baixo e médio rendimento, através de uma comunidade unida de 200 organizações – membros, que junta a força de sociedades médicas e fundações de cardiologia de mais de 100 países.

Através do nosso esforço colectivo, ajudamos pessoas em todo o mundo a ter uma vida longa e com um coração mais saudável.



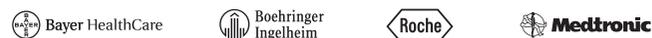
Designed by SAENTYS



**Um Mundo,
Um Lar,
Um Coração.**

29 de Setembro de 2012

Com o patrocínio global:



Para assinalar o Dia Mundial do Coração, a Federação Mundial do Coração e os seus membros alertam para a necessidade de serem tomadas medidas urgentes para salvar as vidas das mulheres e crianças que amamos. Por muito pequenas que possam parecer as mudanças que façamos, pode ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral; Promova uma alimentação saudável, uma prática regular de actividade física e deixe de fumar.

Nós entendemos que é, por vezes é mais fácil dizer do que fazer, mas esperamos que as ideias que seguem, irão ajudá-lo a começar. Temos actualmente a capacidade e a oportunidade para prevenir o impacto futuro, das doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVC), adoptando estilos de vida mais saudáveis, desde criança durante ao longo da vida adulta

Está pronto para tomar medidas?



É necessário actuar urgentemente para proteger o coração saudável das crianças, para que se evite, no futuro, o impacto físico, emocional e económico das doenças do coração e dos acidentes vasculares cerebrais (AVC).



1. Mantenha-se activo

O sedentarismo é responsável por 6% das mortes a nível mundial. Factores de risco, tais como a obesidade, diabetes e a inactividade física, cada vez mais frequentes nas crianças, aumenta a probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares em adulto.

30 minutos de actividade física de intensidade moderada, 5 vezes por semana, é quanto basta para reduzir o risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC).

- Actividade física não precisa de ser exercício físico! Qualquer actividade como tarefas domésticas, jardinagem e envolver as crianças nestas actividades também conta.
- Estabeleça objectivos realistas – começar com atividades simples e aumentar-lhes gradualmente a duração e a intensidade, vai parecer menos difícil do que tentar correr uma maratona ou querer ser o primeiro.
- Procurar programas de actividade física perto de si – algumas localidades têm programas diversos que poderão ajudar a compatibilizar o seu horário de trabalho com uma vida mais saudável.



2. Fazer uma alimentação saudável para o coração

Cada vez mais os alimentos processados e pré confeccionados, muito ricos em açúcar, sal, gorduras saturadas ou ácidos gordos trans têm uma grande aceitação por parte das pessoas. A estas dietas não – saudáveis estão associados os 4 dos 10 principais factores de risco de causa de morte a nível mundial.

Uma alimentação saudável, que seja rica em fruta e vegetais, ajuda a prevenir as doenças do coração e os acidentes vasculares cerebrais (AVC).

- Pode ser difícil parar de comer alimentos que gostamos muito. Em vez de evitar completamente alimentos doces, troque o chocolate por outros alternativos e não menos deliciosos, tais como a fruta.
- Faça alimentos saudáveis interessantes para as crianças – escolha alimentos coloridos e envolva as crianças na sua confecção.
- Reduza a ingestão de sal. Por dia necessitamos menos que 5 gramas por dia (cerca de uma colher de chá).
- Pense no tamanho das porções; Use pratos de menores dimensões e pense que as porções de frutas e de legumes devem ser maiores que as de carne e hidratos de carbono.



3. Diga “não” ao tabaco

Um em cada dois fumadores morrerão vítimas de doenças relacionadas com o tabaco, infelizmente cada vez mais crianças e adolescentes estão a fumar. O fumo passivo mata mais de 600.000 não fumadores todos os anos, e as crianças são as primeiras vítimas. Em bebés o fumo passivo pode causar morte súbita.

Parar de fumar e evitar o fumo passivo, reduz o risco de doença cardíaca e de acidente vascular cerebral (AVC).

- Banir o tabaco em casa é proteger o futuro da sua família.
- Ensinar às crianças o perigo de fumar, para ajudá-las a serem elas próprias a optar por não fumar.
- Se está a encontrar dificuldades para deixar de fumar, peça ajuda a um profissional de saúde. Procure no seu local de trabalho ou no Centro de Saúde da área da sua residência. Poderá encontrar consulta de cessação tabágica e a ajuda que necessita.



4. Conheça os seus números

Adoptando estas medidas, você e a sua família podem reduzir o peso das doenças cardíacas e do acidente vascular cerebral, onde quer que esteja, mas é também muito importante verificar a saúde do seu coração.

- Consulte um profissional de saúde que pode medir a sua pressão arterial, os níveis de colesterol e de glucose, o peso e o índice de massa corporal (IMC).
- Só sabendo o seu risco de doença cardiovascular, é que pode desenvolver um plano de acção, para melhorar a saúde do seu coração. Só podemos prevenir o que reconhecemos estar mal. Ponha esse plano de ação bem visível lá em casa, só assim não só não se esquece como pode contar com o apoio dos seus familiares próximos O seu profissional de saúde também poderá aconselhar sobre as opções adequadas, se for necessário.

As doenças cardíacas e os acidentes vasculares cerebrais são evitáveis e muitas vezes, são desencadeados por factores de risco tais como a pressão arterial alta, colesterol elevado, excesso de peso ou obesidade, o tabaco e a diabetes. Estes factores podem ser, em grande medida, evitados e controlados através duma alimentação saudável, exercício regular e evitando o tabaco.