

A doença cardiovascular – que inclui doenças do coração e AVC – afecta pessoas de todas as idades e todos os grupos da população, incluindo mulheres e crianças. Actualmente, causa 17,3 milhões de mortes por ano, 80% das quais em países de baixo e médio rendimento, sendo a principal causa de morte no mundo. Muitas destas mortes são prematuras e ocorrem antes dos 70 anos arrebatando as pessoas nos seus anos mais produtivos, o que pode causar um grande impacto financeiro e emocional nas famílias.

A boa notícia é que a maioria das doenças cardiovasculares são causadas por factores de risco que podem ser controlados, tratados ou modificados. O nosso governo estava entre os 194 países que assumiram o compromisso de reduzir em 25% até 2025 o número de mortes prematuras por doenças cardiovasculares. No entanto, os governos não podem fazer isto sozinhos e os indivíduos podem tomar medidas pessoais para reduzir o seu risco e o das suas famílias, porque adultos saudáveis levam a famílias e comunidades saudáveis.

Sabia que?

- Cada ano a inactividade física contribui com mais de 3 milhões de mortes evitáveis.
- A alimentação desequilibrada está ligada a quatro dos dez factores de risco causadores de morte: hipertensão, glicose alta, excesso de peso e obesidade e colesterol elevado.
- Todos os dias, 15.000 pessoas morrem dos efeitos do tabaco e um em cada dois fumadores vai morrer de doenças relacionadas com o tabaco. Ser fumador passivo mata mais de 600.000 não-fumadores todos os anos, incluindo crianças.



Dia Mundial do Coração

29 Setembro 2013

Envolve-se

Celebre o Dia Mundial do Coração no dia 29 de Setembro de 2013. Vão ser organizadas actividades por membros e parceiros da Federação Mundial do Coração por todo o mundo, que podem incluir conferências e palestras, caminhadas e corridas, concertos, eventos desportivos e muito mais.

Esperamos que este folheto contribua com algumas ideias para o pontapé de saída da actividade saudável do seu coração; para mais inspiração visite:

www.fpcardiologia.pt

 Junte-se a nós: www.facebook.com/FPCardiologia



Sobre a Federação Mundial do Coração

A Federação Mundial do Coração lidera a luta contra as doenças do coração e AVC, em especial nos países de baixo e médio rendimento, através de uma comunidade unida de mais de 200 organizações de membros que trazem a força de sociedades médicas e fundações do coração de mais de 100 países. Todos os esforços estão alinhados no objectivo de, até 2025, reduzir em 25% a mortalidade prematura por doenças cardiovasculares. Através dos nossos esforços colectivos, podemos ajudar as pessoas em todo o mundo para terem vidas mais longas e saudáveis.



Com o patrocínio global:

© World Heart Federation



Siga o caminho para um coração saudável

18- 64 anos de idade



Celebre o Dia Mundial do Coração: descubra que passos pode dar no caminho para um coração saudável e uma vida melhor e mais longa.

Conheça o seu risco:

Meça regularmente a sua tensão arterial



A hipertensão é o principal factor de risco para as doenças cardiovasculares. É chamado "assassino silencioso" porque normalmente não tem sinais de aviso ou sintomas e muitas pessoas não se apercebem de que a têm.

Diga NÃO ao tabaco e evite ser fumador passivo

Após 2 anos de ter deixado de fumar, o risco de doenças coronárias reduz substancialmente e após 15 anos o risco de doenças cardiovasculares volta a ser igual ao de um não-fumador.

Procure ajuda profissional sobre como deixar de fumar, se necessário, ou peça apoio ao seu empregador se dispõe de programas para deixar de fumar.

Meça os seus níveis de glicose regularmente



Glicose alta (açúcar no sangue) pode ser um indício de diabetes.

A doença cardiovascular é responsável por 60% de todas as mortes em pessoas com diabetes pelo que não ser diagnosticada ou tratada, pode aumentar o seu risco de uma doença do coração ou um AVC.

Uma vez conhecido o seu risco de doença cardiovascular, pode desenvolver um plano específico para melhorar a saúde do seu coração. Em casa, coloque o seu plano num sítio visível para não se esquecer. O seu médico pode aconselhá-lo sobre as opções mais adequadas de tratamento, se necessário.



Seja fisicamente ativo

Apenas 30 minutos de actividade física moderada a intensa, cinco vezes por semana, reduz o risco de doenças do coração ou AVC.

Lembre-se que actividade física não é só desporto.

É qualquer movimento corporal que use energia. Pode obter-se através do desporto ou exercício ou de outras actividades, tais como brincar com as crianças no exterior, andar, fazer tarefas domésticas e dançar.

Tenha cuidado com o que come



Dietas com elevado teor de gorduras saturadas, gorduras trans e sal aumentam o seu risco de sofrer um ataque cardíaco ou um AVC: demasiado sal pode levar a hipertensão; demasiadas gorduras podem levar a artérias obstruídas.

Seja cauteloso com os alimentos processados, os quais muitas vezes contêm níveis altos de sal. O total de sal ingerido deve ser inferior a 5 gramas por dia (aproximadamente 1 colher de chá).

Pergunte aos especialistas

Se sofreu um ataque cardíaco ou um AVC, fale com o seu médico sobre a melhor maneira de tratar e controlar o seu risco, de modo a evitar um segundo evento.

Conheça os seus valores



Consulte um profissional de saúde que pode medir a sua pressão arterial, os níveis de colesterol e de glicose, peso e índice de massa corporal e avaliar o seu risco.

Mulheres tornem a saúde do vosso coração uma prioridade: vai beneficiar-vos e à vossa família

- As doenças do coração são a principal causa de morte nas mulheres e mais de 8,6 milhões de mulheres em todo o mundo morrem por ano de doenças cardiovasculares; isto é cerca de 1 morte por minuto. As mulheres devem conhecer a verdade sobre o seu risco e adoptar medidas para se protegerem.

- Mulheres com diabetes correm um risco maior de morrerem de doenças cardiovasculares do que os homens, por isso meça regularmente os seus níveis de glicose e aconselhe-se junto de um profissional de saúde.

- O risco de doenças cardiovasculares pode começar antes do nascimento, durante o desenvolvimento fetal e aumentar durante a infância com a exposição a uma alimentação desequilibrada, falta de exercício físico e tabaco. Tenha um coração saudável durante a gravidez para proteger o seu filho mais tarde durante a vida.

- Hipertensão durante a gravidez – quer desenvolva esta condição antes ou depois da concepção – requer cuidados especiais. As mulheres que desenvolvem pré-eclampsia – condição grave caracterizada por pressão arterial elevada e presença de proteínas na urina após 20 semanas de gravidez - podem ter um risco muito aumentado de sofrerem de doença cardiovascular mais tarde, apesar de a sua tensão arterial voltar ao normal após o parto. Fale com o seu médico sobre o seu risco.

- Cuide também da saúde do seu coração, não se foque apenas no coração da sua família.

- As crianças aprendem com os exemplos que veem, por isso ensine-lhes comportamentos saudáveis para o coração desde pequenos, adoptando-os você como exemplo.

