



A doença cardiovascular - que inclui as doenças do coração e o AVC - afecta pessoas de todas as idades e todos os grupos da população, incluíndo 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 das doenças graves em adultos têm as suas raízes na adolescência, conduzindo mais tarde a doença ou morte prematura. As crianças dependem dos adultos como guias de comportamentos saudáveis, por isso temos que assegurar que os adoptam correctamente.

O nosso governo estava entre os 194 países que assumiram o compromisso de reduzir em 25% até 2025 o número de mortes prematuras provenientes de doencas cardiovasculares. No entanto, os aovernos não podem fazer isto sózinhos, e os indivíduos podem controlar a saúde do seu coração e das suas famílias de forma a viverem mais e a terem melhor aualidade de vida. Encoraje a alimentação saudável e a actividade física; elimine o tabaco; crianças saudáveis serão adultos saudáveis.

## Criança saudável, aduto saudável: saiba os factos

Cerca de dois terços de mortes prematuras e um terço das doenças nos adultos, estão associadas às condições ou comportamentos que tiveram inicio na juventude, incluíndo o uso do tabaco, a falta de actividade física e alimentação não-saudável:

- A maior parte dos fumadores no mundo começaram quando eram adolescentes e, se forem filhos de pais fumadores, são três vezes mais susceptíveis de vir a fumar
- O execesso de peso e a obesidade infantil têm grande probabilidade de permanecer na idade adulta e muito provavelmente irão desenvolver. muito mais novos, doenças como a diabetes e doencas cardiovasculares
- A actividade física iniciada na infância continua na idade adulta, contribuíndo para que os seus filhos diminuam o risco de ter mais tarde doenças de coração e AVC

# Dia Mundial do Coração

#### Envolva-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 forca 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.



















(BAÇER) Bayer HealthCare

Com o patrocinio global:

© World Heart Federation

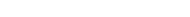












29 Setembro 2013



Encaminhe as crianças para um coração saudável

5-17 anos de idade

Celebre o Dia Mundial do Coração: ajude as crianças no caminho para um coração saudável, de modo a terem uma vida melhor e mais longa.

- Conheça as suas motivações. Ter bom aspecto, sentirem-se bem e terem um bom desempenho são os factores que motivam as crianças e os adolescentes para comerem saudavelmente e serem fisicamente activos: as crianças que fazem muito exercício e têm alimentações equilibradas estão melhor preparadas e concentradas na escola, no desporto e em casa.
- Seja um bom modelo. A melhor maneira de influenciar o comportamento dos seus filhos é através do exemplo. Não tem de ser sempre perfeito, mas se os seus filhos o virem tentar ter uma alimentação saudável e a ser fisicamete activo, eles vão reparar nos seus esforços. Vai enviar a mensagem que uma boa saúde é importante para a sua família.
- Seja positivo. As crianças não gostam de ouvir o que não podem fazer, diga-lhes antes o que podem fazer. Mantenha as coisas divertidas e positivas. Celebre o sucesso e ajude as crianças e adolescentes a desenvolverem uma boa imagem própria.



Elimine o tabaco de sua casa e evite expôr os seus **filhos ao fumo passivo.** O fumo passivo mata mais de 600.000 não-fumadores todos os anos, incluíndo crianças.

Seja um bom modelo para o seu filho e tente deixar de fumar - procure ajuda profissional se necessário as crianças tendem a seguir o comportamento dos pais e os adolescentes vão criticá-lo se não seguir o seu próprio conselho.

Ensine às crianças os perigos do tabaco, encorajando-as a não fumar.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as crianças entre os 5 e os 17 anos devem fazer, pelo menos, 60 minutos diários de actividade física: moderada (marcha rápida, dança, tarefas domésticas, jardinagem); vigorosa (corrida, ciclismo, natação, desportos de competição). Mais de 60 minutos de actividade física pode trazer benefícios de saúde adicionais.

# Seja activo e encoraje a actividade fisica

Dê às crianças oportunidades para aumentar a actividade física: seja activo com os seus filhos e pratique o que aconselha, isto pode incluir andar juntos a pé ou ir de bicicleta até à escola.

Os adolescentes querem ter o poder de tomar as suas próprias decisões. Enfatize que não é o que eles fazem que é importante, pois só precisam de ser fisicamente activos com regularidade. Isto inclui jogar futebol com os amigos, dançar ou outras actividades divertidas que ele ou ela gostem. Não tem de ser forçosamente só desporto.

Os amigos podem ter influência na vida dos adolescentes, por isso crie oportunidades para eles serem activos juntamente com os amigos. O elemento social vai ajudar a aumentar o factor diversão e encorajar o entusiasmo para o exercício regular.

Limite o tempo gasto a ver televisão ou a jogar computador em não mais de 2 horas por dia e sugira actividades alternativas.

Quando não existem espaços verdes suficientes para os seus filhos brincarem, pressione o seu governo e os serviços camarários de planeamento através de campanhas, cartas e petições, de forma a assegurar que as cidades são desenvolvidas com as estruturas que suportem a vida com um coração saudável.



### Encoraje uma alimentação saudável para o coração

Faça das refeições um momento especial para comer em conjunto - quando todos se sentam para comer. existem menos hipóteses de as crianças comerem alimentos errados ou "petiscarem" de mais.

Faça uma alimentação saudável e entusiamante para as crianças – escolha alimentos coloridos e envolva as crianças no planeamento e confecção dos alimentos, assegure-se de que são opções saudáveis, disponíveis em casa para as refeições e lanches.

Prepare em casa o almoço do seu filho e assegure-se de que leva alimentos saudáveis para a escola. Encoraje o seu filho a fazer escolhas saudáveis no refeitório da escola. Pressione a direcção da escola do seu filho para disponibilizarem boas opções alimentares.

Assegure-se de que todos os jantares têm pelo menos 2 ou 3 porções de vegetais por pessoa e evite alimentos com níveis altos de gorduras saturadas, gorduras trans, sal e açúcar.

**Tenha atenção aos alimentos processados.** os quais muitas vezes contêm níveis altos de sal. O total de sal ingerido deve ser limitado a menos de 5 gramas por dia (aproximadamente 1 colher de chá).

