A doença cardiovascular – que inclui doenças do coração e 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. 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 provenientes de doenças cardiovasculares. No entanto, os governos não podem fazer isto sózinhos, uma vez que, à medida que envelhecemos, o risco de termos uma doença cardiovascular aumenta de forma gradual com a idade, mas podemos tomar medidas para o reduzir. **Aprenda a envelhecer com um coração saudável porque adultos saudáveis levam a famílias e comunidades saudáveis.**

Saiba os sinais mais comuns de um ataque cardíaco ou AVC

Ataque cardíaco

- Desconforto no peito. A maioria dos ataques cardíacos envolve um desconforto no centro do peito que dura vários minutos, ou que vai e volta. Pode ser uma pressão desconfortável, um aperto, um enchimento ou dor.
- Desconforto em outras áreas da parte superior do corpo. Os sintomas podem incluir dor ou desconforto em um ou nos dois braços, nas costas, pescoço, maxilar ou estômago.
- Dificuldades respiratórias com ou sem desconforto no peito.

Outros sinais podem ser suores frios, náuseas ou vertigens.

AVC

Um AVC é uma emergência médica. Se tiver algum destes sintomas, não adie, obtenha ajuda médica de imediato:

- Formigueiro ou fraqueza na cara, braço ou perna, especialmente num lado do corpo.
- Confusão, dificuldade em falar ou entender.
- Dificuldade de visão num ou nos dois olhos.
- Dificuldade em andar, tonturas, perda de equilíbrio ou coordenação.
- Dor de cabeça muito forte sem motivo aparente.

Dia Mundial do Coração

29 Setembro 2013

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**

WORLD HEART DAY

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.

Continue no caminho para um coração *saudável*

65 anos de idade e acima

Com o patrocinio global:

© World Heart Federation

Designed by SAENTYS © World Heart Federation

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

Tenha cuidado com o que come

Pratique uma alimentação equilibrada, rica em frutos e legumes. O envelhecimento pode ser afectado pelas mudanças no estilo de vida e pelo tipo de alimentação ingerida. Solidão, aborrecimento, depressão e a preocupação com o futuro podem levar a negligência alimentar que se traduz frequentemente em saltar refeições e a hábitos alimentares pobres.

Evite dietas com elevados teores de gorduras saturadas, gorduras trans e sal, o que aumenta o seu risco de sofrer um ataque cardíaco ou um AVC. Demasiadas gorduras podem levar a artérias obstruídas; demasiado sal pode levar a hipertensão.

Controle o seu peso. O seu corpo queima menos calorias à medida que vai envelhecendo. O excesso de peso leva a que o seu coração trabalhe mais e ao aumento do risco para doenças do coração, hipertensão, diabetes e colesterol elevado. Fazer exercício regularmente e comer menores quantidades de alimentos ricos em calorias, gorduras e sal pode ajudar a manter um peso saudável.

Conheça os seus valores

À medida que vai envelhecendo, a sua pressão arterial, colesterol e outros valores relacionados com o coração tendem a aumentar.

Consulte um profissional de saúde que pode medir a sua pressão arterial, níveis de colesterol e glicose, peso e índice de massa corporal e aconselhá-lo sobre o seu risco global ou opções de tratamento, caso necessário.

Pergunte ao seu médico se deve fazer um exame braço - tornozelo. Nos adultos mais velhos, este exame é por vezes realizado como uma parte do exame físico. O exame compara a pressão arterial no braço e no tornozelo e ajuda a diagnosticar a doença arterial periférica que é também uma doença cardiovascular, mas menos conhecida. Este exame permite ter uma ideia sobre a existência de placas de gordura no interior das artérias da perna.

Baixe o seu risco seguindo o seu plano de tratamento, incluíndo medicação, estilo de vida e alterações na alimentação.

Seja fisicamente activo

Nunca é tarde para começar a fazer exercício. Comece devagar e aumente gradualmente a duração, frequência e intensidade do exercício. No entanto, deve falar com o seu médico antes de começar o seu programa de exercícios para assegurar que é o mais adequado.

Nos adultos com 65 anos ou mais, a actividade física pode ir do desporto e exercício planificado a outras actividades, como andar, dançar, jardinar ou realizar tarefas domésticas.

Se não consegue fazer a actividade física recomendada devido às suas condições de saúde, **tente ser tão activo quanto a sua disponibilidade e condição física o permita.**

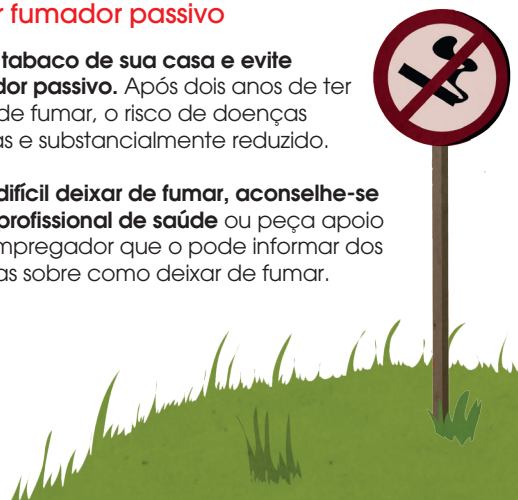
Se é inactivo ou tem limitações de saúde, só terá benefícios se passar da categoria de "não activo" para "alguns níveis de actividade. Se não conhecer as recomendações de actividade física, deve apontar para o aumento gradual da duração, frequência e finalmente da intensidade do exercício físico.

Os adultos mais velhos devem, fazer pelo menos 150 minutos ao longo da semana, de actividade física de intensidade moderada, ou pelo menos 75 minutos de actividade de intensidade vigorosa, ou ainda uma combinação equivalente de actividade com intensidade moderada/vigorosa.

Diga NÃO ao tabaco e evite ser fumador passivo

Elimine o tabaco de sua casa e evite ser fumador passivo. Após dois anos de ter deixado de fumar, o risco de doenças coronárias e substancialmente reduzido.

Se acha difícil deixar de fumar, aconselhe-se com um profissional de saúde ou peça apoio ao seu empregador que o pode informar dos programas sobre como deixar de fumar.



Mulheres: conheçam os factos

- **As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em 8,6 milhões de mortes por ano.**
- **Como nos homens, o sintoma mais comum de um ataque de coração é dor no peito ou desconforto.** Mas as mulheres têm, de alguma maneira, outros sintomas, particularmente dificuldades de respiração, náuseas/vómitos e dores nas costas e no maxilar.
- A hipertensão é o principal factor de risco para as doenças cardiovasculares. **As mulheres na menopausa têm um risco maior de desenvolver hipertensão.** Por isso é importante medir regularmente a sua tensao arterial.
- **As mulheres que fumam duplicam o risco de ter um AVC.** Quantos mais cigarros fumar, maior é o seu risco. Ser fumador passivo aumenta em 15% nas mulheres o risco de morrer de doenças do coração.