

Porquê agir agora?

- Morrem por ano 17,1 milhões de pessoas vítimas de doenças cardíacas e de AVC.
- Pelo menos 80% das mortes prematuras são evitáveis através de uma dieta saudável, de actividade física regular e do abandono dos hábitos tabágicos.
- Quase metade das vítimas de doenças crónicas, que incluem a doença cardíaca e o AVC, morrem no período mais produtivo da sua vida – entre os 15 e os 69 anos de idade.
- Trabalhadores saudáveis podem contribuir de várias maneiras para a saúde global de uma empresa – mesmo durante uma contracção económica. Os benefícios incluem:
 - Aumento da produtividade
 - Redução das taxas de absentismo – até menos 20% de dias perdidos)
 - Menos despesas com a saúde (tanto para as empresas como para os indivíduos)
 - Menos acidentes de trabalho
 - Moral mais elevada e maior fidelização
 - Maior permanência do pessoal



E o que se segue?

O Dia Mundial do Coração vai decorrer no **Domingo, dia 26 de Setembro de 2010**. A nível internacional as actividades incluem o lançamento de um cartão de registo global de doenças cardiovasculares durante 10 anos, em parceria com a Organização Mundial de Saúde e o Fórum Económico Mundial, assim como um estudo comparativo de ocupações profissionais saudáveis para o coração. A nível nacional as actividades são organizadas pelos membros e parceiros da Federação Mundial do Coração e podem incluir sessões de esclarecimento públicas, passeios e corridas, concertos, eventos desportivos, e muito mais.

Para participar, descobrir mais, ou simplesmente para nos contar as suas experiências de trabalho num local saudável, visite: www.worldheartday.org
www.fpcardiologia.pt



Sobre a Federação Mundial do Coração

A Federação Mundial do Coração lidera a luta global contra a doença cardíaca e o AVC, através de uma comunidade conjunta de 200 membros. Graças aos nossos esforços colectivos, ajudamos pessoas em todo o mundo a ter uma vida melhor, mais longa e mais saudável para o coração. A Fundação Portuguesa de Cardiologia é membro da Federação Mundial do Coração.

Com o apoio local:



Com o patrocínio global:



26 de Setembro 2010

Co-patrocinado por:





10 anos após o primeiro Dia Mundial do Coração, em Setembro de 2000, a Federação Mundial do Coração e os seus membros comemoram os progressos feitos na saúde do coração.

Ao longo da década, assistimos a avanços médicos e a alterações na política pública que afectaram positivamente as vidas de milhões de pessoas em todo o mundo. No entanto, **as doenças cardíacas e os AVC continuam a ceifar 17,1 milhões de vidas** em cada ano, com uma percentagem crescente nos países de baixos ou médios rendimentos, onde ocorrem 82% dessas mortes.

Nesta data a **Federação Mundial do Coração está a pressionar os governos, os profissionais de saúde, os empregadores e o público em geral a reduzirem esta carga**, garantindo desse modo às pessoas em todo o mundo uma vida mais longa e melhor, através da prevenção e do controlo das doenças cardíacas e do AVC.

Para uma mudança sustentável cremos que é essencial concentrarmo-nos em objectivos específicos e em acções simples, razão pela qual os nossos esforços no Dia Mundial do Coração deste ano vão apontar para o **local de trabalho**. Qualquer que seja o seu ambiente laboral, apelamos para que assuma a responsabilidade pela saúde do seu coração e diga:

Eu Trabalho com o Coração

Durante a década passada, muitas empresas reconheceram a importância da saúde dos seus trabalhadores e comprometeram-se a incluir a promoção da saúde na sua agenda empresarial. No entanto, não são só os empregadores que precisam de ser motivados para mudar o seu comportamento ou as suas políticas; todos podem desempenhar um papel na melhoria da saúde nos locais de trabalho.

Controlar a saúde do seu coração não é difícil. Pode assumir o controlo da sua saúde, trocar ideias com amigos, e tornar-se o advogado do bem-estar no seu local de trabalho. Para o ajudarmos, identificámos **10 passos simples** e, no Dia Mundial do Coração deste ano, pedimos-lhe que comece por cumprir um deles.

Como pode viver uma vida mais saudável:

- 1. Certifique-se de que come alimentos saudáveis** – Coma pelo menos 5 peças de fruta e vegetais por dia. Evite as gorduras saturadas. Tome cuidado com os alimentos processados que muitas vezes contêm elevados níveis de sal.
- 2. Pratique exercício físico e controle a saúde do seu coração** – Mesmo meia-hora de actividade pode ajudar a prevenir os ataques cardíacos e os AVC.
- 3. Diga NÃO ao tabaco** – O seu risco de doença cardíaca coronária diminuirá para metade em apenas um ano, acabando por normalizar ao longo do tempo.
- 4. Mantenha um peso saudável** – Emagrecer, em especial se também diminuir a ingestão de sal, leva a baixar a pressão arterial. A hipertensão é o principal factor de risco de AVC e um factor importante em cerca de metade de todas as doenças cardíacas e no AVC.
- 5. Conheça os seus valores** – Consulte um profissional de saúde para medir a sua tensão arterial, o seu nível de colesterol e de glicose, e faça o cálculo do seu índice cintura-anca e do seu índice de massa corporal (IMC). Logo que fique a conhecer o seu risco cardiovascular global, poderá iniciar um plano de acção específico para melhorar a saúde do seu coração.
- 6. Restrinja o consumo de álcool** – Reduza o consumo de bebidas alcoólicas. O consumo excessivo de álcool pode fazer subir a sua tensão e aumentar o seu peso.



A maioria de nós passa mais de metade das horas de vigília a trabalhar. O local de trabalho é, assim, o sítio ideal para incentivar uma atitude saudável para o seu coração. Vejamos algumas ideias de como contribuir para tornar o seu local de trabalho mais saudável.

7. Insista num ambiente sem tabaco

- Exija que o tabaco seja banido – assegure-se de que o seu local de trabalho é 100% sem tabaco.
- Apoie a adopção de serviços para ajudar a deixar de fumar – incentive o seu empregador a facultar ajuda a todos aqueles que querem deixar de fumar.

8. Traga o exercício para o local de trabalho

- Inclua actividade física no seu horário de trabalho – vá para o trabalho de bicicleta se possível, utilize as escadas, faça exercício ou caminhe durante a hora de almoço e incentive os outros a fazerem o mesmo.

9. Escolha alimentos saudáveis

- Peça alimentos saudáveis no refeitório da sua empresa, ou escolha cafés ou restaurantes próximos que sirvam refeições saudáveis.

10. Incentive os momentos sem stress

– Apesar de não se ter provado que o stress seja um factor de risco directo para as doenças cardíacas e os AVC, relaciona-se com o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e uma dieta pouco saudável, que são factores de risco para as doenças cardíacas.

- Arranje tempo para sair do seu local de trabalho na hora de almoço e apanhar ar puro.
- Faça intervalos regulares ao longo do dia – faça alongamentos ou exercício físico durante 5 minutos, duas vezes por dia.

Também pode começar por estabelecer uma “comissão de bem-estar”, que pode aconselhar iniciativas saudáveis adaptadas ao seu local de trabalho:

- Crie um dia “a pé para o trabalho” (ou “de bicicleta para o trabalho”) – incentive os empregadores a fornecerem pedómetros para comparar o número de passos entre os colegas. A competitividade pode ser um incentivo à actividade!
- Se tiver elevadores no seu local de trabalho, organize uma campanha “Vá pelas Escadas”, em Setembro – ou incentive os seus colegas a caminharem nas horas vagas.
- Incentive o seu empregador a fazer rastreios à saúde do coração dos trabalhadores e/ou a dar acesso a serviços de apoio para deixarem de fumar.