

## Viva. Trabalhe. Divirta-se.

### JÁ ALGUMA VEZ SE QUESTIONOU SE O SEU MEIO AMBIENTE É SAUDÁVEL PARA O SEU CORAÇÃO?

Para assinalar o Dia Mundial do Coração de 2014, a Federação Mundial do Coração e os seus membros estão a focar-se na criação de ambientes saudáveis para o coração. Garantir que as pessoas têm melhores oportunidades para fazerem escolhas saudáveis para o coração, onde quer que vivam, trabalhem ou se divirtam, ajuda a reduzir o seu próprio risco cardiovascular e o dos que o rodeiam.

A doença cardiovascular é a causa de morte número um no mundo. É já responsável por 17,3 milhões de mortes prematuras, prevendo-se que em 2030 aumente para 23 milhões. No entanto, a maioria das doenças cardiovasculares podem ser prevenidas, alterando os factores de risco, tais como fumar, dietas pouco saudáveis e falta de actividade física.

É frequente que a sociedade "culpe" o indivíduo por ter doença cardiovascular – você é fumador, come e bebe demais, não se mexe! Mas o ambiente em que vivemos, trabalhamos e divertimo-nos pode ter um enorme efeito sobre a nossa capacidade de fazer as escolhas certas para a saúde do nosso coração, especialmente em ambientes cada vez mais urbanizados que mudaram o nosso estilo de vida e hábitos alimentares.

### MUITOS PESSOAS ESTÃO "PRESAS" NOS AMBIENTES QUE ENFRENTAM

- Falta de acesso a espaços verdes
- Refeições escolares pouco saudáveis
- Enorme exposição do tabaco, álcool e fast food
- Exposição ao fumo passivo

O que limita a sua capacidade para fazer escolhas saudáveis para o seu coração

**Todos têm o direito de fazer escolhas saudáveis para o coração, onde quer que vivam, trabalhem ou se divirtam. Mas todos nós precisamos de agir para que tal possa acontecer nas nossas casas, nas nossas comunidades e nos nossos países. Junte-se ao movimento global por melhores escolhas pelo coração.**

## E agora?

Celebrar o Dia Mundial do Coração a 29 de Setembro de 2014 é chamar a atenção para as suas escolhas saudáveis para o coração, enviando imagens dos seus ambientes saudáveis e não saudáveis para o coração para [www.twitter.com/worldheartfed](http://www.twitter.com/worldheartfed) usando **#heartchoices**.

Caminhadas, corridas, eventos desportivos, concertos, palestras e sessões públicas... todos os tipos de actividades vão também ser organizados pelos membros e parceiros da Federação mundial do Coração e indivíduos em todo o mundo.

### Envolve-se e saiba mais em:

[www.worldheart.org](http://www.worldheart.org) [www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

**f** Adicione-nos: [www.facebook.com/FPCardiologia](http://www.facebook.com/FPCardiologia)

## SOBRE A FEDERAÇÃO MUNDIAL DO CORAÇÃO

A Federação Mundial do Coração lidera a luta mundial contra a doença cardíaca e o acidente vascular cerebral, com foco nos países de médio e baixo rendimento, através de uma comunidade com mais de 200 membros, que reúne a força de sociedades médicas e fundações de cardiologia de mais de 100 países. Alinhamos os nossos esforços em torno do objectivo do relatório da OMS de reduzir em 25% a mortalidade prematura por doença cardiovascular até 2025. Através dos nossos esforços colectivos, podemos ajudar pessoas em todo o mundo a terem uma vida cardiovascular melhor e mais longa.



29 Setembro 2014

**Adira ao movimento global para as escolhas mais saudáveis para o coração... onde quer que viva, trabalhe ou se divirta.**



Com o patrocínio global:

© World Heart Federation

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)



## Lares saudáveis para o coração

No Dia Mundial do Coração, centre-se no seu Lar e veja o que pode mudar para torná-la saudável para o coração. Mesmo com pequenas mudanças, pode ajudar a reduzir o seu risco e o da sua família de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais.



### ESCOLHA ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA A SUA CASA

- Limite alimentos pré-embalados que frequentemente são ricos em sal, açúcar e gorduras.
- Introduza frutas e legumes frescos nas suas refeições ou troque doces e guloseimas por maçã ou outras frutas.
- Prepare lanches saudáveis em casa, para a escola ou para o trabalho.



### ELIMINE O TABACO NO SEU LAR

- Parar de fumar no seu Lar, irá melhorar não só a sua própria saúde, como também a saúde dos seus filhos.
- Parar de fumar é também uma ótima forma de ser um modelo positivo para os seus filhos.



### SEJA ACTIVO

- Limite o tempo que passa a ver televisão.
- Organize actividades ao ar livre, como seja ciclismo, caminhadas ou simples jogos no jardim.



### CONHEÇA O SEU RISCO DE DOENÇA CARDIOVASCULAR (DCV)

- Consulte o seu médico para medir a pressão arterial, os níveis de colesterol e de glicose, o seu peso e o índice de massa corporal e aconselhar sobre o seu risco cardiovascular.
- Ao conhecer o seu risco de DCV, pode fazer um plano específico para melhorar a sua saúde cardíaca e o seu médico também pode aconselhá-lo sobre as opções terapêuticas adequadas, se necessário.



## Comunidades saudáveis para o coração

No Dia Mundial do Coração, incentivamos as comunidades de todo o mundo a garantir que os seus bairros se tornam lugares onde as pessoas prosperam e têm oportunidade de fazer escolhas saudáveis para o coração.



### ATRAVÉS DE ACÇÕES COLECTIVAS É POSSÍVEL FAZER ALTERAÇÕES NAS ÁREAS ONDE VIVE, INCLUINDO:

- Aumentar a educação física de qualidade nas escolas e creches.
- Criar e manter bairros seguros para a prática da actividade física, nomeadamente áreas, passeios e parques infantis bem iluminados.
- Garantir que nas escolas, locais de trabalho, hospitais e clínicas são oferecidos alimentos saudáveis, nutritivos e acessíveis.
- Introduzir regras nacionais de proibição do tabaco e criar espaços livres de fumo.

Sensibilizar e pressionar os decisores para fazerem mudanças com impacto efectivo nos espaços da sua comunidade



### MAS TAMBÉM HÁ COISAS QUE PODE FAZER AGORA PARA TORNAR AS SUAS ESCOLAS, LOCAIS DE TRABALHO E COMUNIDADES EM AMBIENTES SAUDÁVEIS PARA O CORAÇÃO:

- Exigir a proibição de fumar no seu local de trabalho e incentivar a sua entidade patronal a prestar ajuda aos colegas que queiram deixar de fumar
- Apresentar uma reclamação sempre que vir zonas para fumadores situadas perto de recreios, escolas ou junto a locais de entrada
- Se puder, vá de bicicleta ou a pé para o trabalho
- Utilize as escadas ou vá dar um passeio, na sua pausa para o almoço.
- Peça alimentos saudáveis no refeitório do seu trabalho e na escola dos seus filhos.

**Se trabalharmos juntos, podemos contribuir para o objectivo global de reduzir pelo menos, em 25% a mortalidade prematura por doença cardiovascular até 2025.**

## Países saudáveis para o coração

No Dia Mundial do Coração, exortamos os decisores políticos nacionais e estrangeiros a criar mais oportunidades para que as pessoas possam fazer escolhas saudáveis para o coração.



### ELES PODEM:

- Regular a quantidade e o alcance da publicidade de fast food na televisão e rádio
- Aprovar legislação para taxar alimentos que não sejam saudáveis e apoiar a produção local de frutas e vegetais
- Fazer cumprir as leis de controlo do tabaco e proibir a sua publicidade e marketing
- Garantir a detecção e o tratamento atempado da doença cardiovascular e o custo efectivo de modificação dos factores de risco em indivíduos de alto risco.

**Os factores de risco das doenças cardiovasculares, incluem:**

- Pressão arterial alta
- Excesso de peso
- Colesterol Elevado
- Fumar
- Sedentarismo
- Diabetes