

Sabe se o seu ambiente é saudável para o coração?

Para assinalar o Dia Mundial do Coração de 2015, queremos garantir que as pessoas em qualquer lugar do mundo, aproveitem a oportunidade para fazer escolhas saudáveis para o coração, onde quer que vivam, trabalhem ou se divirtam, ajudando-as a reduzir o seu próprio risco cardiovascular e daqueles que estão à sua volta.

A doença cardiovascular (DCV) é a causa de morte número um no mundo. Em cada ano, é responsável por 17,3 milhões de mortes prematuras, prevendo-se que em 2030 aumente para 23 milhões. No entanto, a maioria das DCV podem ser prevenidas, alterando determinados fatores de risco, tais como o tabagismo, dietas pouco saudáveis e falta de atividade física.

É frequente que a sociedade “culpe” o indivíduo por ter doença cardiovascular – “Você fuma, come e bebe demais, não se mexe!”. Mas o ambiente em que vivemos, trabalhamos e nos divertimos, pode afetar a nossa capacidade de fazer as escolhas certas para a saúde do nosso coração.

Muitos indivíduos estão “encurralados” nos ambientes, onde enfrentam:

- Falta de acesso a espaços verdes ou a caminhos seguros para andar a pé ou de bicicleta
- Refeições pouco saudáveis na escola ou no local de trabalho
- Enorme exposição ao tabaco, álcool e fast food
- Exposição ao fumo passivo, poluição dentro de casa ou ao ar poluído na rua

Tudo isto limita a sua capacidade de fazer escolhas saudáveis para o coração.

Todos, em qualquer lugar, têm o direito de fazer as escolhas saudáveis para o coração

Os fatores de risco modificáveis das doenças cardiovasculares, incluem:

- Hipertensão arterial
- Tabagismo
- Álcool em excesso
- Dietas pouco saudáveis
- Excesso de peso
- Sedentarismo

E a seguir?

Participe

Caminhadas, corridas, eventos desportivos, concertos, palestras e sessões públicas... todos os tipos de atividades serão organizadas pelos membros e parceiros da Federação Mundial do Coração e indivíduos em todo o mundo para assinalar o Dia Mundial do Coração.

Descubra como pode organizar ou participar em eventos em www.fpcardiologia.pt

Tire uma Selfie para um Coração Saudável

Assinale o Dia Mundial do Coração a 29 de setembro e divulgue as suas escolhas saudáveis para o coração, enviando-nos uma selfie para um coração saudável – vamos partilhar com o mundo no nosso site e através da comunicação social.



- www.worldheartday.org
- www.fpcardiologia.pt
- facebook.com/worldheartday
- 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 organizações, que reúne a força de sociedades médicas e fundações de cardiologia de mais de 100 países. Alinhamos os nossos esforços em torno do objetivo da OMS - reduzir em 25% a mortalidade prematura por DCV (doença cardiovascular) até 2025. Através dos nossos esforços coletivos podemos ajudar pessoas em todo o mundo a terem uma vida mais longa e com mais saúde cardiovascular.



Escolhas saudáveis para o coração, para todos, em qualquer lugar

29 setembro

Criar ambientes saudáveis para o coração permitirá a todos nós fazermos as escolhas certas que podem reduzir o nosso risco de doença cardíaca e de acidente vascular cerebral.



Com o patrocínio global:



Escolhas saudáveis para o coração no local onde **VIVE**

No Dia Mundial do Coração, centre-se no seu Lar e veja o que pode mudar para torná-lo saudável para o coração. Apenas algumas mudanças podem ajudar a reduzir o seu risco e o da sua família de doença cardíaca e de acidente vascular cerebral.

Abasteça a sua casa com opções alimentares saudáveis

- Limite os alimentos processados, que frequentemente são ricos em açúcar, sal e gorduras.
- Coma mais frutas frescas e vegetais.
- Substitua doces e guloseimas por frutas frescas como alternativa saudável.
- Prepare em casa lanches saudáveis, para a escola ou para o trabalho.

Elimine o tabaco no seu lar

- Uma habitação livre de fumo irá melhorar a sua própria saúde e a dos seus filhos, dos convidados e das pessoas que trabalhem no seu lar.
- Parar de fumar é uma ótima forma de ser um exemplo positivo para os seus filhos.

O fumo passivo mata, todos os anos, mais de 600 000 não fumadores, incluindo crianças.

Fonte: Organização Mundial da Saúde

Reconheça o seu risco familiar de doença cardiovascular

- Consulte um profissional de saúde que poderá medir a pressão arterial, o nível de colesterol e de glicose, o peso e o índice de massa corporal.
- Calcule a idade do coração em heartage.me para conhecer o seu risco.

Aprenda os sinais e sintomas de um ataque cardíaco ou Acidente Vascular Cerebral

- Mais de 70% de todas as emergências cardíacas e respiratórias ocorrem em casa, quando um membro da família está presente e pode ajudar a vítima.
- Fale com um profissional de saúde sobre cursos locais de Reanimação para poder ajudar um ente querido, em caso de ataque cardíaco.
- Se suspeita que um membro da sua família está a ter um ataque cardíaco ou um Acidente Vascular Cerebral, ligue imediatamente o 112.

Escolhas saudáveis para o coração no local de **TRABALHO**

Neste Dia Mundial do Coração, queremos alertar para a urgência de, nos locais de trabalho, escolas e hospitais, serem criados ambientes onde as pessoas possam fazer escolhas saudáveis para um coração saudável. Aqui estão algumas ações simples a tomar no seu local de trabalho ou nas escolas para se tornarem locais mais saudáveis para o coração.

Diga não ao tabagismo

- Exija a proibição de fumar no seu local de trabalho e incentive a sua entidade patronal a prestar ajuda aos colegas que queiram deixar de fumar.
- Garanta que os seus colegas de trabalho cumprem essa proibição.
- Apresente uma reclamação sempre que vir zonas para fumadores situadas perto de parques infantis, escolas, junto de hospitais e nas entradas dos locais de trabalho.

Leve exercício para o trabalho

- Vá para o trabalho de bicicleta ou a pé, ou desça do autocarro um ou duas paragens mais cedo.
- Utilize as escadas e incentive os outros a fazerem o mesmo.
- Incentive a entidade patronal a usar pedómetros ou uma aplicação do smartphone* (como seja Ground Miles: www.groundmiles.com) para registar os passos ou mesmo a organizar uma competição de passos.
- Levante-se quando está ao telefone ou na sua secretária.

Vigie o que come

- Incentive as escolas, locais de trabalho, hospitais e clínicas a oferecerem alimentos saudáveis a preços acessíveis.

Reduza o stress

- Ainda que não tenha sido demonstrado que o stress é um fator direto de risco de doença cardiovascular, está relacionado com o tabagismo, excesso de álcool e alimentação pouco saudável – todos fatores de risco das doenças cardíacas.

Ser saudável no trabalho, não é apenas positivo para o indivíduo, mas também para os negócios, contribuindo para o aumento da produtividade e a redução do absentismo.

Fonte: Organização Mundial da Saúde / Fórum Económico Mundial

Escolhas saudáveis para o coração no local de **LAZER**

A falta de atividade física pode contribuir tão significativamente para a doença cardíaca como o excesso de peso, diabetes ou a pressão arterial elevada. Neste Dia Mundial do Coração, controle a saúde do seu coração, sendo mais ativo.

Incentive os seus filhos a serem ativos

- De acordo com a Organização Mundial da Saúde, as crianças com idade entre os 5-17 anos devem fazer, pelos menos, 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.
- Seja ativo com os seus filhos, indo juntos para a escola a pé ou de bicicleta.
- Lembre-se que não é só desporto – dançar, passear e mesmo ajudar em trabalhos domésticos, também conta.
- Limite o tempo que passam a ver televisão e nos jogos de computador para o máximo de 2 horas por dia.

Trabalhando juntos, podemos contribuir para o objetivo global de reduzir, pelo menos, em 25% a mortalidade prematura por doença cardiovascular até 2025.

Fonte: Federação Mundial do Coração

Seja ativo!

- Nunca é tarde demais para começar! Inicie com pequenos exercícios e aumente gradualmente, apontando para 150 minutos de exercício aeróbico moderado ao longo da semana.
- Fale sempre com o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.
- Mesmo que tenha uma deficiência, tente ser fisicamente ativo, de acordo com a sua capacidade ou condição – pouca atividade é melhor do que nenhuma.

Os melhores tipos de atividade

- O exercício aeróbico é especialmente bom para o seu coração – caminhadas rápidas, corrida, natação e ciclismo são todos ideais.
- Exercícios de fortalecimento muscular também podem ajudá-lo a queimar mais calorias para manter um peso saudável – tente subir escadas, subir ladeiras e cavar no jardim.
- Atividades de alongamento, como Tai Chi e Yoga podem ajudar a melhorar a sua flexibilidade.