

PARA TODOS OS NOSSOS CORAÇÕES

Todos os anos, **17.5 milhões de pessoas morrem prematuramente de doenças cardiovasculares**, incluindo doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVCs). É a atual principal causa de morte e estima-se que em 2030 este número **auente para os 23 milhões de pessoas**.

Mas este cenário não precisa de acontecer. Fazendo apenas pequenas mudanças nas nossas vidas, todos nós podemos viver mais tempo, com mais qualidade e com um coração mais saudável. Cabe a cada um de nós dizer a si próprio, aos que mais gostamos e a todos os outros **“o que posso fazer agora de certo para cuidar do meu coração... e do teu coração?”**.

Nste Dia Mundial do Coração é a sua oportunidade para fazer uma promessa... a promessa de cozinhar e comer mais saudável, praticar mais atividade física e encorajar os seus filhos a serem mais ativos, não fumar e ajudar os seus mais-que-tudo a pararem de o fazer.

Uma simples promessa... pelo MEU CORAÇÃO, pelo SEU CORAÇÃO, por TODOS OS NOSSOS CORAÇÕES.

FAÇA A SUA <❤> PROMESSA

fpcardiologia.pt #worldheartday



O MEU CORAÇÃO, O SEU CORAÇÃO

De forma a celebrar o Dia Mundial do Coração, dia 29 de setembro, os membros e parceiros da World Heart Federation, em conjunto com outras instituições, vão organizar desde caminhadas, corridas, eventos desportivos, concertos, conferências e exposições.

Descubra como pode organizar ou participar nestes eventos através do website **<http://www.fpcardiologia.pt/>**

Vamos lançar mais atividades para que você se consiga envolver mais no Dia Mundial do Coração. Portanto, mantenha-se atento ao nosso website ou siga-nos nas nossas plataformas digitais.

www.fpcardiologia.pt
facebook.com/FPCardiologia
[@worldheartday FPC](https://twitter.com/worldheartday)

SOBRE A FEDERAÇÃO MUNDIAL DO CORAÇÃO:

A Federação Mundial do Coração lidera a luta mundial contra a doença cardíaca e o acidente vascular cerebral, através de uma comunidade com mais de 200 organizações que reúne a força das sociedades médicas e fundações de cardiologia de mais de 100 países do mundo. Queremos ajudar as pessoas a viverem mais e melhores anos saudáveis. Acreditamos num mundo onde a saúde do coração para todos é um direito humano fundamental e um elemento crucial da justiça global da saúde.

Porque cada batida do coração é importante.



Em parceria com

Manulife
PHILIPS



O MEU CORAÇÃO, O SEU CORAÇÃO

29 SETEMBRO 2018

FAÇA A SUA
<❤>
PROMESSA

fpcardiologia.pt #worldheartday



< PROMESSA >

COMER E BEBER SAUDAVELMENTE

< PROMESSA >

SER MAIS ATIVO

< PROMESSA >

DIZER NÃO AO TABAGISMO

- <1> Reduza as bebidas açucaradas e os sumos de frutas – escolha água ou sumos sem açúcar
- <2> Troque guloseimas açucaradas por fruta fresca como alternativa saudável
- <3> Tente comer 5 porções (cerca de uma mão cheia cada porção) de frutas e vegetais por dia - elas podem ser frescas, congeladas, enlatadas ou secas
- <4> Mantenha a quantidade de álcool que você bebe dentro das diretrizes recomendadas
- <5> Tente limitar os alimentos processados e pré-embalados que muitas vezes são ricos em sal, açúcar e gordura
- <6> Faça o seu próprio almoço saudável em casa e leve para a escola ou trabalho

VOCÊ SABIA?

Os níveis altos de glicose no sangue (açúcar no sangue) podem ser um indicativo de diabetes. As DCV são a causa de morte mais frequente em pessoas com diabetes, por isso, se não for diagnosticada e tratada, pode aumentar o risco de ter uma ataque cardíaco ou um AVC.

- <1> Faça, pelo menos, 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 vezes por semana
- <2> Ou, pelo menos, 75 minutos distribuídos ao longo da semana de atividade de intensidade vigorosa

VOCÊ SABIA?

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares. É chamada de 'assassina silenciosa' porque geralmente não demonstra sinais ou sintomas de alerta, e muitas pessoas não percebem que a têm.

- <3> Jogar, andar, trabalhos doméstico, dançar - tudo conta
- <4> Seja mais ativo no seu dia-a-dia – suba as escadas, caminhe ou opte por andar de bicicleta em vez de conduzir
- <5> Faça atividade física com os seus amigos e familiares – ficará mais motivado e é mais divertido
- <6> Instale uma aplicação para o telemóvel de exercício físico ou use um pedômetro para verificar o seu progresso

- <1> É melhor coisa que pode fazer para melhorar a saúde do seu coração
- <2> Após 2 anos de cessação, o risco de doença cardíaca coronária é substancialmente reduzido
- <3> Após 15 anos, o risco de DCV reduz-se ao de um não-fumador
- <4> A exposição ao fumo de terceiros também é uma causa de doença cardíaca em fumadores passivos
- <5> Ao desistir (ou não começar em primeiro lugar), não estará apenas a melhorar a sua saúde, mas também a daqueles que estão ao seu redor
- <6> Se está com dificuldades em deixar de fumar, peça conselhos profissionais e pergunte no seu Centro de Saúde por uma consulta de cessação do tabagismo

VOCÊ SABIA?

O colesterol está associado a cerca de 4 milhões de mortes por ano, por isso, fale com o seu médico assistente e peça-lhe para ver como está o seu colesterol, bem como o seu peso e índice de massa corporal (IMC). Siga os seus conselhos, eles, melhor que ninguém, podem ajudá-lo a correr menos riscos. É a sua saúde e a saúde do seu coração que estão em jogo.