

Dia de São Valentim, Dia dos Namorados, Dia do Coração

Não sabemos se São Valentim era santo ou se era malandro. Como a Igreja não tinha provas duma coisa nem doutra, em 1969 retirou-o do calendário canónico de santos. Mas continuou no Borda-d'água e no coração do povo. São Valentim terá sido um bispo que, no século III, desobedeceu às ordens do Imperador Cláudio II, que proibiam casamentos em tempo de guerra, porque ele pensava, erradamente, que os soldados lutavam melhor sem namoradas. (Naquele tempo o serviço militar era só para homens). Porém, o bispo Valentim, que ainda não era santo, continuou a casar os apaixonados que não conseguiam esperar que a guerra acabasse. O imperador não gostou, meteu o Valentim na prisão e condenou-o à morte, o que mesmo à época era um exagero! O bispo Valentim enquanto esperava pela triste sorte enamorou-se da filha do carcereiro, que era cega. E fez o milagre de lhe abrir os olhos e dar-lhe visão. Apesar do milagre, o imperador mandou matar Valentim que, como mártir, se tornou São Valentim.

Mais sorte teve o nosso Santo António de Lisboa, que sempre protegeu os namorados. No Brasil comemora-se o dia dos namorados a 12 de Junho, véspera do dia deste santo padroeiro.

Mas os dois são os santos protetores de todos aqueles tocados por esse estado de graça que é o tempo da sedução. Essa arte, talvez um pouco esquecida, de fazer chegar ao ser amado, por palavras, bilhetinhos, atitudes ou silêncios, todo o nosso desejo, ternura e admiração. Como o coração bate mais forte e mais rápido em presença do ser amado, tornou-se o símbolo dos namorados, o ícone do amor e da paixão. Todavia, o coração também pode bater mais forte e mais rápido por outras razões. Pode mesmo deixar de bater. E a causa não é a presença do ser amado, mas a presença traiçoeira da doença coronária que ataca sem prevenir. É o entupimento dos vasos que irrigam o coração. Provocado por anos de estilos de vida pouco saudáveis, como o sedentarismo, excesso de tabaco, de gorduras, de açúcares e de sal. Longe vão os tempos da sedução em que o coração batia por uma causa nobre! Quando a doença coronária ataca, o coração pode deixar de bater!

Prof. Doutor Jacinto Gonçalves
Vice-Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Feliz Dia de São Valentim

Estamos outra vez confinados!

Este último ano tem sido difícil, diferente e sem dúvida, uma dura prova à nossa tolerância e limites.

No início desta Pandemia, o desconhecido impôs-se! Tivemos receio, ficámos em casa, cometemos alguns erros! Obviamente que neste contexto pode ser comum o aumento dos níveis de ansiedade, de angústia e até de depressão, frequentemente associados a uma maior procura dos chamados “alimentos de conforto” ou de uma maior ingestão energética bem como do aumento dos comportamentos sedentários. É por todos (re)conhecido o facto de que se mudaram os hábitos alimentares, se pratica menos atividade física, e que, uma parte significativa dos Portugueses, de todas as idades, engordou! Acredito que devemos sempre aprender com os erros do passado, pelo que, neste momento em que temos que voltar a ficar em casa, podemos fazer diferente.

Deixo-lhe algumas recomendações que o poderão ajudar:

- Procure informação fidedigna, de forma a fazer escolhas alimentares mais equilibradas;
- Planeie atempadamente as suas refeições tendo por base os princípios de uma alimentação saudável;
- Assegure a ingestão adequada de produtos hortícolas e de fruta.
- Faça várias refeições ao longo do dia e de menor volume.
- Faça lanches e snacks equilibrados
- Faça as suas refeições com tranquilidade e mastigue calmamente.
- Cozinhe de forma saudável, privilegiando refeições saborosas, pobres em gordura e em sal. Utilize ervas aromáticas.
- Mantenha uma hidratação adequada ao seu estado de saúde.

E claro, mexa-se, o seu coração agradece!

Dra. Elsa Feliciano
Assessora de Nutrição da FPC

Vida saudável, coração feliz



F.P.C. - R. Joaquim António de Aguiar, 64, 2º Esq. 1070-153 LISBOA

Telef.: 213 815 000 - www.fpcardiologia.pt

Coração e Covid-19

Os doentes cardíacos, independentemente da idade (embora esta seja uma patologia mais frequente nas pessoas de idade mais avançada), estão em muito maior risco de contrair uma doença grave ou morrer, pelo que a Fundação Portuguesa de Cardiologia, aconselha que devam ter prioridade no programa de vacinação.

Todos devem consultar e preencher os dados no simulador de vacinação do Ministério da Saúde. Caso o seu nome não esteja inscrito na primeira fase, deve pedir ao seu médico assistente para lhe emitir um pequeno relatório de risco.

Aconselhamos vivamente que todos aqueles que tenham doença cardiovascular ou fatores de risco (nomeadamente hipertensão) se vacinem na primeira oportunidade que lhes for dada.

Prof. Doutor Manuel Carrageta
Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia

O Dia do Doente Coronário

A Fundação Portuguesa de Cardiologia, institucionalizou o dia 14 de fevereiro como o “Dia Nacional do Doente Coronário”. Também por proposta da Fundação Portuguesa de Cardiologia este dia está a ser comemorado em todo o espaço da Comunidade Europeia. Assim nasce o Dia do Doente Coronário no dia de São Valentim, Dia dos Namorados.

As doenças do aparelho circulatório (DAC) continuam a ser a principal causa de morte em Portugal. Representa cerca de 29% de todas as causas. A proporção de óbitos por DAC no sexo feminino (32%) tem sido maior do que a proporção de óbitos pela mesma causa no sexo masculino (26%). Apesar destas diferenças, a mortalidade tem vindo a diminuir.

Mas, quando desagregamos estes números por grandes grupos etários, o grupo etário dos que têm menos de 65 anos e os com mais de 65 anos, verificamos que a mortalidade só tem estado a diminuir no grupo etário dos que têm mais de 65 anos.

A taxa de mortalidade por Doenças do Aparelho Circulatório nos homens e nas mulheres com menos de 65 anos tem vindo a aumentar, uma subida mais acentuada no sexo masculino que no sexo feminino.

Um terço da população portuguesa é hipertensa, ou seja, tem uma tensão arterial superior a 140/90 ou está a fazer medicação para a hipertensão. Cerca de 1/3 da população tem o colesterol elevado ou está a fazer medicação para o reduzir e relativamente à obesidade, temos 28,7% de obesos e 38,7% de pré-obesos e 65,2% de pessoas com obesidade abdominal, que é um marcador de risco de DAC.

O consumo diário de tabaco tem vindo a diminuir no sexo masculino, mas tem vindo a aumentar no sexo feminino. Entre os homens o consumo diário verifica-se sobretudo nos grupos menos escolarizados e entre as mulheres nos grupos mais escolarizados.

Apenas 34,2% da população portuguesa pratica regularmente atividade física. Nos homens essa prevalência é maior 39,7%, enquanto nas mulheres desce para 29,2%.

Embora Portugal tenha resultados razoáveis em termos de hábitos tabágicos, obesidade e incidência de colesterol elevado, está entre os países com piores resultados em termos de atividade física, incidência de hipertensão arterial, da diabetes e de hábitos alcoólicos, sugerindo que estas devem ser áreas de atuação prioritárias em termos de prevenção cardiovascular.

O Dia do Doente Coronário veio, por estes motivos, para ficar. Não se pode deixar de manter a preocupação e a chamada de atenção para o problema das doenças do aparelho circulatório nas políticas de saúde. É necessário insistir, pensar em novas estratégias e novas abordagens para as prevenir e para promovermos a saúde. Não podemos cruzar os braços pensando que o trabalho está feito.

Dr. Luís Negrão
Médico de Saúde Pública - Assessor da FPC

Recomendações para uma alimentação Saudável

-  Aumentar o consumo de peixe e hortaliças, de modo a evitar o aparecimento de doenças cardiovasculares
-  Diminuir o consumo de gorduras saturadas provenientes de carnes e gorduras sólidas (como a manteiga e a banha)

A FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA PRECISA DE MAIS AMIGOS

"A sua amizade é essencial - Mais do que nunca necessitamos de mais corações ao nosso lado, do apoio que só os amigos nos podem dar!"



Inscriva-se na Liga de Amigos por Email: ligadeamigos@fpcardiologia.pt ou pelo Site: www.fpcardiologia.pt/envolva-se/liga-de-amigos/inscreva-se/

**AJUDE-NOS
A SALVAR VIDAS.
SEJA UM AMIGO
DA FUNDAÇÃO
PORTUGUESA DE
CARDIOLOGIA.
JUNTE-SE A NÓS!**