

NOSSO OBJETIVO É DETER A MAIOR ASSASSINA DO MUNDO

A doença cardiovascular (DCV) é a maior assassina do mundo. Anualmente, cerca de 20,5 milhões de pessoas perdem a vida devido a condições que afetam o coração ou os vasos sanguíneos, como enfarte, o derrame cerebral e a insuficiência cardíaca.

Queremos reduzir esse número drasticamente. E há esperança: 80% das mortes prematuras por DCV podem ser evitadas. Com mudanças no nosso estilo de vida – alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e controle do stress –, podemos proteger nosso coração e derrotar as DCVs.

ESTE ANO, NO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

USE ♥ CONHEÇA ♥

O Dia Mundial do Coração é um lembrete para que todo mundo cuide de seu coração. Neste ano, a campanha enfatiza a importância de conhecermos melhor o nosso coração.

PORQUE SÓ CUIDAMOS DAQUILO QUE CONHECEMOS.

Num mundo onde o conhecimento sobre a saúde do coração é limitado e as políticas são insuficientes ou ineficazes, queremos remover as barreiras e dar conhecimento às pessoas para que possam cuidar de seu próprio bem-estar.

PORQUE QUANTO MAIS SABEMOS MELHOR CUIDAMOS.



A World Heart Federation (WHF – Federação Mundial do Coração) é uma organização abrangente que representa a comunidade global de saúde cardiovascular, reunindo mais de 200 grupos de pacientes, cientistas e organizações da sociedade civil. Juntos, influenciaremos políticas, compartilhamos conhecimentos e inspiramos mudanças de comportamento para promover a saúde cardíaca entre todas as pessoas.



O Dia Mundial do Coração, celebrado em 29 de setembro, transcende fronteiras e idiomas.

Em todos os seis continentes, as nossas centenas de organizações afiliadas, as inúmeras escolas, universidades e clubes desportivos, e a apaixonada comunidade de cardiologia, fazem do Dia Mundial do Coração uma celebração verdadeiramente global.

Visite worldheartday.org e siga-nos nas redes sociais para saber como pode participar. Lá, partilhamos recursos, dicas e informações especiais para se preparar para o grande dia.

SIGA-NOS EM

Facebook @worldheart	Instagram @worldheartfederation	#UseHeart #WorldHeartDay
Twitter @worldheartfed	LinkedIn @worldheartfederation	WORLDHEARTDAY.ORG

COLABORAÇÃO:



EM PARCERIA COM



USE ♥ CONHEÇA ♥



USE ♥ PARA PREVENIR ♥

#UseHeart #WorldHeartDay





USE ♥ PARA SE ALIMENTAR BEM

- ♥ Diminua o consumo de bebidas e sumos de fruta açucarados. Prefira água ou sumos naturais.
- ♥ Troque guloseimas e doces açucaradas por alternativas saudáveis, como frutas frescas.
- ♥ Tente ingerir 5 porções (cerca de um punhado cada) de frutas, legumes e vegetais por dia. Eles podem ser frescos, congelados, enlatados ou secos.
- ♥ Mantenha a quantidade de álcool ingerido dentro das recomendações.
- ♥ Restrinja o consumo de alimentos processados, muitas vezes ricos em sal, açúcar e gordura. Desembale e desembulhe menos, descasque e cozinhe mais!
- ♥ Pesquise online ou baixe um aplicativo e receba várias dicas de receitas saudáveis para o coração.

VOCÊ SABIA?

A hiperglicemia (excesso de açúcar no sangue) pode ser indicativa de diabetes. A DCV é responsável pela maioria das mortes em pessoas com diabetes, portanto, se não for diagnosticada nem tratada, pode provocar um risco maior de doença cardíaca e derrame cerebral.



USE ♥ PARA SER MAIS ATIVO

- ♥ Faça, pelo menos, 30 minutos de atividade física moderada 5 vezes por semana.
- ♥ Ou pelo menos 75 minutos de atividade física intensa distribuídos, ao longo da semana.
- ♥ Brincadeiras, caminhadas, trabalhos domésticos, dança – tudo isso conta!
- ♥ Seja mais ativo a cada dia: use as escadas, caminhe ou ande de bicicleta em vez de conduzir.
- ♥ Faça o download de um aplicativo ou use um dispositivo para acompanhar os seus movimentos e progressos.

VOCÊ SABIA?

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para a DCV. É chamada de “assassina silenciosa” porque normalmente não apresenta sinais ou sintomas de alerta, e muitas pessoas não percebem que a têm.



USE ♥ PARA DIZER NÃO AO TABAGISMO

- ♥ É a melhor coisa que você faz para melhorar a saúde do seu coração.
- ♥ Dois anos depois de largar o tabaco, o risco de doença coronária é substancialmente reduzido.
- ♥ Em 15 anos, o risco de DCV retorna ao nível de um não fumador.
- ♥ A exposição ao fumo passivo também está na origem de doenças cardíacas em não fumadores.
- ♥ Ao deixar de fumar, ou ao não fumar, melhorará tanto a sua saúde quanto a das pessoas ao seu redor.
- ♥ Se tiver problemas em parar, procure acompanhamento de um profissional de saúde e informe-se sobre programas antitabágicos na sua empresa ou no Centro de Saúde.

VOCÊ SABIA?

O colesterol está associado a cerca de 4 milhões de mortes por ano. Por isso, consulte seu médico e peça-lhe para avaliar seu colesterol, verificar o seu peso e índice de massa corporal (IMC). Assim, ele poderá orientá-lo quanto ao seu risco de DCV, para que possa planejar como melhorar a sua saúde cardíaca.