

# A DOENÇA CARDIOVASCULAR É A NÍVEL MUNDIAL A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE

Tem muitas causas: desde tabagismo, diabetes, pressão arterial alta e obesidade, até poluição do ar e condições menos comuns, como doença de Chagas e amiloidose cardíaca.

Para os 520 milhões de pessoas que vivem com doença cardiovascular, o COVID-19 foi mais penoso. Estas pessoas têm maior risco de desenvolver formas graves do vírus. E muitas tiveram medo de comparecer a consultas de rotina e de emergência, e isolaram-se de amigos e familiares.

ESTE ANO, NO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

## USE ♥ PELA HUMANIDADE

O acesso ao tratamento e apoio para Doença Cardiovascular varia muito em todo o mundo. Mais de 75% das mortes por Doença Cardiovascular ocorrem em países de baixo e médio rendimento, mas o acesso pode ser um problema em qualquer lugar. Ao envolvermo-nos em iniciativas globais como o Dia Mundial do Coração, assim como em atividades locais, temos o poder de sensibilizar e ajudar a fazer a diferença na vida de toda a humanidade.

## USE ♥ PELA NATUREZA

A poluição do ar é responsável por 25% de todas as mortes por Doença Cardiovascular, tirando a vida de 7 milhões de pessoas todos os anos. Seja através de ações mais imediatas, como caminhar ou andar de bicicleta, em vez de viajar de carro, ou com iniciativas de longo prazo, como seja apoiar medidas legislativas por um ar mais puro, cada um de nós pode contribuir para um planeta mais saudável.

## USE ♥ POR SI PRÓPRIO

O stress psicológico pode duplicar o risco de sofrer um ataque cardíaco. Exercício, meditação e sono de qualidade suficiente ajudam a diminuir os níveis de stress. Combatê-lo é evitar comportamentos menos saudáveis e melhorar a saúde do seu coração.

**The World Heart Federation (WHF)** é uma organização que representa a comunidade cardiovascular global, unindo doentes, médicos e grupos científicos. A WHF influencia políticas e compartilha conhecimentos para promover a saúde do coração para todos. A WHF conecta a comunidade cardiovascular, traduz ciência em política e promove a troca de informações e conhecimento para alcançar a saúde do coração para todos. O nosso trabalho de advocacia e convocação de todas as partes, ajuda a capacitar os nossos membros para prevenir e controlar as doenças cardiovasculares.

**O Dia Mundial do Coração, dia 29 de setembro** é uma oportunidade para que todos parem e considerem a melhor forma de usar o coração pela humanidade, pela natureza e por si próprio. Vencer as doenças cardiovasculares é algo que importa para cada coração que pulsa. Visite [worldheartday.com](http://worldheartday.com) e [fpcardiologia.pt](http://fpcardiologia.pt), e siga-nos nas redes sociais para saber como poderá envolver-se – disponibilizamos muito material, conselhos e informações.



SIGA-NOS EM:

f Facebook  
@worldheart

@ Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

t Twitter  
@worldheartfed

in LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

COLABORAÇÃO:



EM PARCERIA COM:



# USE ♥ PARA CADA ♥



USE ♥ PARA PREVENIR ♥

#UseHeart #WorldHeartDay





## USE PARA COMER MELHOR

-  Reduza o consumo de bebidas e sumos de frutas açucarados – escolha água ou sumos sem açúcar.
-  Troque guloseimas e doces açucarados por frutas frescas como alternativa saudável.
-  Tente comer 5 porções (uma mão cheia) de frutas e vegetais por dia – elas podem ser frescas, congeladas, enlatadas ou secas.
-  Mantenha a quantidade de álcool que bebe dentro dos limites recomendados.
-  Limite os alimentos processados que geralmente são ricos em sal, açúcar e gordura – desembale e desembulhe menos, descasque e cozinhe mais!

### SABIA QUE?

A glicose alta no sangue (açúcar no sangue) pode ser um indicativo de diabetes. As DCV são responsáveis pela maioria das mortes das pessoas com diabetes, que se não for diagnosticada e tratada, pode aumentar o risco de doença cardíaca e AVC.



## USE PARA SER MAIS ACTIVO

-  Faça pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 vezes por semana.
-  Ou pelo menos 75 minutos distribuídos ao longo da semana de atividade de intensidade vigorosa.
-  Brincar, caminhar, fazer trabalhos domésticos, dançar – tudo isso conta!
-  Seja mais ativo todos os dias – suba as escadas, caminhe ou ande de bicicleta em vez de conduzir.
-  Mantenha-se em forma em casa – mesmo se estiver confinado, você pode participar em aulas virtuais de exercícios em família.
-  Use a aplicação do seu smartphone para contar os seus passos e avaliar o seu progresso.

### SABIA QUE?

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para DCV. É chamada de “assassino silencioso” porque geralmente não mostra sinais ou sintomas de alerta, e muitas pessoas não sabem que são hipertensas.



## USE PARA DIZER NÃO AO TABACO

-  É a melhor medida que pode tomar para melhorar a saúde do seu coração.
-  Após 2 anos de ter parado de fumar, o risco de doença cardíaca coronária está substancialmente reduzido.
-  Após 15 anos, o risco de doença cardiovascular é igual ao de um não fumador.
-  A exposição ao fumo passivo também é causa de doenças cardíacas em não fumadores.
-  Ao deixar de fumar, irá melhorar a sua saúde e a saúde dos que o rodeiam.
-  Se não consegue deixar de fumar, procure ajuda na consulta de desabitação tabágica do seu Centro de Saúde.

### SABIA QUE?

O colesterol está associado a cerca de 4 milhões de mortes por ano, por isso deve consultar o seu médico e pedir-lhe para medir os seus níveis, bem como o seu índice de massa corporal (IMC). Estes valores poderão indicar o seu risco de DCV para que tome medidas para melhorar a sua saúde cardíaca.