

A DOENÇA CARDIOVASCULAR É A QUE MAIS MATA EM TODO O MUNDO

Há várias causas: desde tabagismo, diabetes, pressão alta e obesidade até poluição do ar e patologias menos comuns, como a Doença de Chagas e amiloidose cardíaca.

Para as 520 milhões de pessoas que vivem com doença cardiovascular (DCV), a COVID-19 é de partir o coração, pois elas correm maior risco de desenvolver formas graves do vírus. Muitas têm tido receio de comparecer a consultas de rotina e de emergência, e se isolaram de amigos e familiares.

Este ano, no Dia Mundial do Coração,

USE

USE PARA SE CONECTAR AO SEU

Cuide do seu coração tendo uma alimentação saudável, dizendo não ao tabagismo e fazendo bastante exercício. Ferramentas digitais, como aplicativos de celular e dispositivos vestíveis, podem ajudar você a se motivar e a se manter no caminho certo.

USE PARA CONECTAR CADA

Metade da população mundial não tem acesso à internet. Assim, eles não podem acessar ferramentas digitais para ajudar a prevenir, diagnosticar e tratar a DCV. Corações desconectados são vulneráveis. Corações conectados estão fortalecidos.

USE PARA CONECTAR PESSOAS COM

As redes digitais têm o poder de conectar pacientes com familiares, amigos, outros pacientes, médicos e cuidadores. Ninguém deveria se sentir sozinho, com ou sem pandemia. Então, vamos usar a tecnologia para superar o isolamento e as dificuldades no cuidado.

SOBRE A FEDERAÇÃO MUNDIAL DO CORAÇÃO

A Federação Mundial do Coração (WHF) é uma organização guarda-chuva que representa a comunidade cardiovascular global, reunindo pacientes, médicos e grupos científicos. A WHF influencia políticas e compartilha conhecimentos para promover a saúde cardiovascular para todas as pessoas. A WHF também conecta a comunidade cardiovascular, converte ciência em políticas e promove o intercâmbio de informações e conhecimentos para que todos possam ter o coração saudável. Nosso ativismo e nossa mobilização aumentam a capacidade dos nossos membros de prevenir e controlar as doenças cardiovasculares.

USE PARA SE CONECTAR NO DIA 29 DE SETEMBRO

Com o mundo ainda lutando para combater a COVID-19, nunca estivemos tão conscientes da importância da nossa saúde e da saúde dos nossos entes queridos.

Por isso, este ano, o Dia Mundial do Coração é mais vital do que nunca. É uma oportunidade para todos nós: de nos conectarmos com nossos próprios corações e de termos a certeza de que estamos alimentando e cuidando deles da melhor forma possível; e de usar o poder do digital para conectar cada coração, em todos os lugares.

Acesse worldheartday.org e saiba como você pode se conectar – disponibilizaremos muitos recursos, dicas e informações até o dia 29 de setembro.



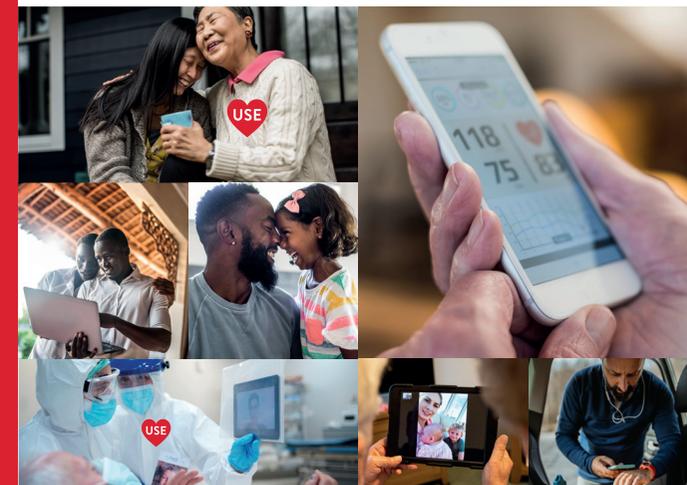
 Facebook  Twitter  Instagram  LinkedIn

WORLDHEART.ORG

EM PARCERIA COM



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO 29 DE SET



USE  PARA COMBATER 

#UseHeart #WorldHeartDay



USE ♥ PARA SE ALIMENTAR BEM E BEBER COM MODERAÇÃO

- ♥ Diminua o consumo de bebidas e sucos de frutas adoçados – prefira água ou sucos não adoçados.
- ♥ Troque guloseimas doces e 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.



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, e caminhe ou ande de bicicleta em vez de dirigir.
- ♥ Fique em forma em casa – mesmo em isolamento, você pode participar de aulas de ginástica e treinos virtuais para toda a família.
- ♥ Faça o download de um aplicativo ou use um dispositivo vestível para acompanhar seus movimentos e progressos.



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 tabagismo, o risco de doença coronariana é substancialmente reduzido.
- ♥ Em 15 anos, o risco de DCV retorna ao nível de um não fumante.
- ♥ A exposição ao fumo passivo também está na origem de doenças cardíacas em não fumantes.
- ♥ Ao deixar de fumar/não fumar, você melhorará tanto a sua saúde quanto a das pessoas ao seu redor.
- ♥ Se você estiver tendo problemas para parar, busque acompanhamento de um profissional de saúde e informe-se sobre programas antitabagismo na sua empresa ou na sua cidade.

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.

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 têm.

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 e verificar seu peso e índice de massa corporal (IMC). Assim, ele poderá orientar você quanto ao seu risco de DCV, para que possa planejar como melhorar sua saúde cardíaca.