

## O NOSSO OBJETIVO É PARAR A MAIOR ASSASSINA MUNDIAL

A doença cardiovascular (DCV) é a 1ª causa de morte no mundo matando 20,5 milhões de pessoas por ano, combinada com doenças que afetam o coração ou os vasos sanguíneos: como o enfarte, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência cardíaca. Queremos diminuir este número.

Existe esperança: 80% das mortes devido à DCV podem ser evitadas. Fazendo pequenas alterações no nosso estilo de vida - como o que comemos e bebemos, quanto exercício praticamos e como gerimos o stress, podemos melhorar a nossa saúde cardíaca e derrotar a DCV.



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

ESTE ANO NO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

## USE CONHEÇA

O Dia Mundial do Coração é um lembrete para todos tomarem conta dos seus corações. A campanha deste ano foca-se em conhecer o nosso coração.

### PORQUE GOSTAMOS E PROTEGEMOS AQUILO QUE CONHECEMOS MELHOR

Num mundo onde o conhecimento sobre saúde cardíaca é limitado e as políticas são por vezes, insuficientes ou inexistentes pretendemos destruir barreiras e dar control aos indivíduos sobre o seu bem-estar.

### PORQUE QUANDO SABEMOS MAIS, CUIDAMOS MELHOR




**O Dia Mundial do Coração é celebrado a 29 de Setembro a nível internacional.**

Espalhado por 6 continentes, as centenas de organizações membro da World Heart Federation (WHF), infindáveis escolas, universidades, ginásios e a vibrante comunidade de cardiologia fazem com que o Dia Mundial do Coração seja uma verdadeira celebração.


Aceda a [worldheartday.org](http://worldheartday.org) e siga-nos nas redes sociais para descobrir mais e como pode participar-compartilhamos recursos, dicas e informação até 29 de Setembro.


SIGA-NOS NO

 Facebook  
[@worldheart](https://www.facebook.com/worldheart)

 Instagram  
[@worldheartfederation](https://www.instagram.com/worldheartfederation)

#UseHeart  
#WorldHeartDay

 Twitter  
[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

 LinkedIn  
[@worldheartfederation](https://www.linkedin.com/company/worldheartfederation)

[WORLDHEARTDAY.ORG](http://WORLDHEARTDAY.ORG)

EM COLABORAÇÃO COM



# USE CONHEÇA



**DIA  
MUNDIAL  
DO CORAÇÃO**  
29 DE SET



## USE ♥ PARA SE ALIMENTAR MELHOR

- ♥ Reduza bebidas açucaradas e sumos de fruta - prefira água ou sumos naturais (sem açúcar).
- ♥ Prefira fruta fresca como uma alternativa saudável (evite doces).
- ♥ Coma 5 porções de fruta e vegetais por dia, podem ser frescos, congelados, enlatados ou secos.
- ♥ Modere a quantidade de álcool ingerido.
- ♥ Evite comida processada que contém grande quantidade de sal, açúcar e gordura - desembulhe menos e cozinhe mais!
- ♥ Procure online ou descarregue uma aplicação com receitas e dicas para um coração mais saudável.

### SABIA QUE...

A hiperglicémia (aumento de açúcar no sangue) pode ser um indicador de diabetes. A DCV é responsável pela maioria das mortes em pessoas com diabetes. É importante o diagnóstico e tratamento para evitar o risco aumentado de doença cardíaca e AVC.



## USE ♥ PARA SER MAIS ATIVO

- ♥ Pratique 30 minutos de atividade física moderada 5 vezes por semana.
- ♥ Ou 75 minutos de atividade física intensa ao longo da semana.
- ♥ Brincar, fazer caminhadas e dançar- todas elas contam!
- ♥ Seja mais ativo todos os dias- vá pelas escadas, caminhe ou ande de bicicleta em vez de conduzir.
- ♥ Descarregue uma aplicação e registe as suas caminhadas e progressos.

### SABIA QUE...

A hipertensão é um dos fatores de risco da DCV. É chamada de a “assassina silenciosa” porque não dá sintomas nem sinais de aviso e as pessoas não sabem que a têm.



## USE ♥ PARA DIZER NÃO AO TABACO

- ♥ É a melhor coisa que pode fazer para melhorar a sua saúde.
- ♥ Dois anos depois de parar de fumar a probabilidade de doença coronária é reduzida.
- ♥ Quinze anos depois de ter deixado de fumar, o risco de DCV é o mesmo que o de um não-fumador.
- ♥ A exposição ao fumo passivo é uma causa de doença cardíaca em não-fumadores.
- ♥ Deixar de fumar ou não fumar melhora a sua saúde e a daqueles que o rodeiam.
- ♥ Se tem dificuldade em parar de fumar - aconselhe-se com o seu médico.

### SABIA QUE...

A dislipidémia (colesterol elevado) está associado a 4 milhões de mortes/ano. Visite o seu profissional de saúde e peça-lhe para medir os níveis e também o peso e o índice de massa corporal (IMC). Estes dados dão-lhe a conhecer o seu risco de DCV e poderá fazer um plano de melhoria da sua saúde.