

## 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 infarto, derrame e insuficiência cardíaca. A maioria dessas mortes ocorre em países de baixa e média renda.

Queremos reduzir esse número drasticamente. E há esperança: 80% das mortes prematuras por DCV podem ser evitadas. Com pequenas mudanças em nosso estilo de vida – alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e controle do estresse –, podemos proteger nosso coração e derrotar as DCVs.



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, influenciamos políticas, compartilhamos conhecimentos e inspiramos mudanças de comportamento para promover a saúde cardíaca entre todas as pessoas.



# USE ♥ PARA AGIR

## Exija ações para salvar vidas.

ESTE ANO, NO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



**O QUÊ?** O Dia Mundial do Coração é uma forma de lembrar a todas as pessoas, do mundo todo, de cuidarem do coração. O foco da campanha deste ano é estimular que todos os países tenham um plano de ação nacional contra a doença cardiovascular.

**POR QUÊ?** Sabemos que, para muitos países, a saúde cardíaca não é uma prioridade. Em geral, as políticas voltadas à doença cardiovascular são escassas, insuficientes ou simplesmente não existem.

**QUEM?** Apoiamos as pessoas a exigirem que seus líderes levem a saúde cardiovascular a sério e ofereçam uma plataforma global para a ação.

**COMO?** Passaremos uma mensagem poderosa para líderes do mundo todo convocando todas as pessoas a assinarem o primeiro abaixo-assinado global para priorizar a saúde cardíaca.



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

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

Acesse [worldheartday.org](http://worldheartday.org) e siga-nos nas redes sociais para saber como você pode participar. Lá, compartilharemos recursos, dicas e informações especiais para você se preparar para o grande dia.

SIGA-NOS NO

f Facebook @worldheart  
Instagram @worldheartfederation  
Tik Tok @worldheartfederation

X @worldheartfed  
LinkedIn @worldheartfederation  
#UseHeart  
#WorldHeartDay  
#HeartYes

EM PARCERIA COM



WORLDHEARTDAY.ORG





## USE PARA SE ALIMENTAR BEM

-  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 DIZER NÃO AO TABAGISMO

-  Após um ano sem fumar, o risco de doença arterial coronariana reduz significativamente.
-  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.
-  Os cigarros eletrônicos e outros sistemas eletrônicos com nicotina não são uma alternativa inofensiva ao cigarro. O uso desses dispositivos está associado a um risco elevado de doença cardiovascular.

## USE PARA SER MAIS ATIVO

-  Procure praticar de 150 a 300 minutos de atividade física moderada ou de 75 a 150 minutos de atividade de alta intensidade ao longo da semana.
-  Se conseguir fazer mais, faça! Quanto mais atividade física você praticar, mais benefícios para o seu coração e menos impacto de um estilo de vida sedentário você terá.
-  Tente incluir mais movimento no seu dia a dia: vá de escada, a pé ou de bicicleta em vez de dirigir. Brincar, andar, cuidar da casa, dançar... Vale tudo!
-  Também é importante praticar exercícios para fortalecer os principais grupos musculares duas ou três vezes por semana.
-  Baixe um aplicativo ou use um dispositivo ou relógio inteligente para monitorar seus passos e seu progresso.

### VOCÊ SABIA?

A glicemia (açúcar no sangue) alta pode ser um indicador de diabetes. A DCV é uma das principais responsáveis por mortes entre os portadores de diabetes. Sem diagnóstico ou sem tratamento, o diabetes pode aumentar o risco de uma doença cardíaca ou de um AVC.

### 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 3,6 milhões de mortes por ano. Fale com seu médico e peça para ele medir os seus níveis, além do 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.