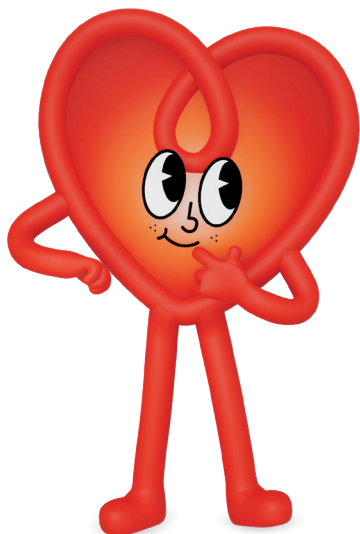




**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



**NÃO
PERCA
O RITMO**



Todos os anos, no Dia Mundial do Coração (29 de setembro), a Federação Mundial do Coração (World Heart Federation) reúne a sua rede global de membros para unir esforços e sensibilizar o público para a doença cardiovascular (DCV).

O nosso objetivo é prevenir milhões de mortes prematuras devido à DCV, e apelar aos governos para que façam da saúde cardíaca equitativa uma prioridade. Em 2026, daremos continuidade à mensagem “Não Perca o Ritmo”, chamando a atenção para a principal causa de morte a nível mundial e realçando a importância de reconhecer os sinais e sintomas de DCV.

MAIOR CAUSA DE MORTE NO MUNDO ESTÁ ESCONDIDA À VISTA DE TODOS.

As doenças cardiovasculares são responsáveis pela morte de cerca de 1 em cada 3 pessoas – mais do que qualquer outra doença – com demasiados sintomas a passarem despercebidos e progressos insuficientes. É necessário agir agora para salvar vidas.

♥ SINTOMAS

Esteja atento aos sinais: Muitos sinais de DCV passam despercebidos até ser tarde demais. As DCV podem afetar qualquer pessoa, independentemente da idade, estado físico ou estilo de vida. Desde a cardiopatia congénita nos jovens até aos sintomas que passam despercebidos nas mulheres e nas pessoas com hipertensão não controlada, são perdidas demasiadas vidas porque os sinais de alerta não são reconhecidos.

♥ SOLUÇÕES

Proteja o seu coração: A maioria das doenças cardiovasculares pode ser prevenida. A maioria das mortes por DCV é causada por fatores de risco que podem ser prevenidos ou controlados. Ao adotar pequenas mudanças consistentes, é possível melhorar significativamente a saúde cardiovascular ao longo do tempo.

♥ SISTEMAS

Exija ação: A DCV é frequentemente negligenciada pelos decisores políticos. Apesar de ser a principal causa de morte a nível mundial, menos de 20 países dispõem de um plano nacional específico para combater a DCV.

NESTE DIA MUNDIAL DO CORÇÃO, NÃO PERCA O RITMO: ESTEJA ATENTO AOS SINAIS, PROTEJA O SEU CORÇÃO E EXIJA AÇÃO.

Juntos, podemos fazer a diferença.
Junte-se à nossa missão para que cada batimento conte.

PARTICIPE E AJUDE-NOS A SALVAR VIDAS:

01 HEART STORIES

Convidamo-lo a partilhar a sua Heart Story na nossa aplicação ou website, ou nas redes sociais. As histórias podem inspirar mudanças positivas e ajudar a sensibilizar para o impacto da DCV, seja através da experiência pessoal ou da de um ente querido. Utilize os nossos recursos visuais do Dia Mundial do Coração e partilhe-os nas redes sociais com a hashtag #DontMissABeat.

02 TESTE OS SEUS CONHECIMENTOS

Ponha os seus conhecimentos de saúde cardiovascular à prova com o Heart Smart Quiz, no website e na aplicação do World Heart Day. Não se esqueça de partilhar os seus resultados!

03 MANTENHA O RITMO

Quer seja um passeio a pé, uma volta de bicicleta, uma sessão de dança ou uma mudança alimentar benéfica para o coração, encorajamo-lo a “Manter o Ritmo” (Keep the Beat) dando pequenos passos para melhorar a saúde cardiovascular. Cada passo conta. Acompanhe o seu progresso na aplicação World Heart Day.

04 ANDE MAIS, VIVA MAIS

Ajude a inspirar a atividade física no dia a dia ao afixar os nossos cartazes simples que incentivam à realização de escolhas ativas ao longo do dia - uma excelente forma de envolver empresas, grupos escolares, associações comunitárias e escritórios no Dia Mundial do Coração!

05 EXIJA MUDANÇAS

Apele ao seu governo para que dê prioridade à saúde cardiovascular e que desenvolva e execute planos nacionais e municipais de saúde cardiovascular em todos os países.

DESCARREGUE A NOSSA APLICAÇÃO

Descarregue a aplicação World Heart Day para descobrir todas as formas de participar no Dia Mundial do Coração. Acompanhe o seu progresso no Desafio Keep the Beat, aceda a dicas para um estilo de vida mais saudável para o coração, mantenha-se a par das últimas notícias sobre saúde e muito mais, tudo num só espaço.



A sua participação é fundamental para o nosso sucesso. Vamos fazer o Dia Mundial do Coração 2026 maior do que nunca. Partilhe as suas fotografias e vídeos com estes nomes de utilizador e hashtags:

@worldheartfederation
 @worldheart
 @worldheartfed