

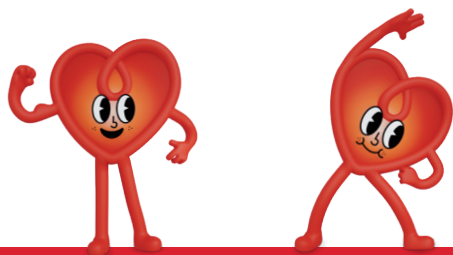
A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE NO MUNDO ESTÁ ESCONDIDA À VISTA DE TODOS

A DCV AFETA MILHÕES DE VIDAS

Estamos a sensibilizar o público para a doença cardiovascular, incluindo para os sintomas ocultos que, muitas vezes, passam despercebidos.

Conheça a iniciativa Heart Stories. Dê a conhecer a sua experiência ou a de um ente querido. Neste Dia Mundial do Coração, partilhe imagens, preste homenagem ou reflita sobre a sua experiência pessoal com a DCV.

DON'T MISS A BEAT



Pode partilhar a sua história no espaço Heart Stories, acessível através da nossa aplicação ou no nosso website



Também pode partilhar através das nossas redes sociais

@worldheartfederation

#DontMissABeat

@worldheart

#WorldHeartDay

@worldheartfed

SINTOMAS ESTEJA ATENTO AOS SINAIS

MUITAS VEZES A HIPERTENSÃO ARTERIAL NÃO DÁ SINAIS ATÉ OCORRER UM ATAQUE CARDÍACO

Saiba os seus valores. Uma simples medição pode salvar a sua vida.

ENJOOS PERSISTENTES, FADIGA E INDIGESTÃO PODEM SER SINAIS DE ATAQUE CARDÍACO EM MULHERES

Não ignore o seu coração. Faça exames.

CERCA DE 50% DOS BEBÉS QUE NASCEM COM DAC NÃO SÃO DIAGNOSTICADOS À NASCENÇA

Detetar sinais de DAC com exames de rastreio pode salvar vidas.

Desconhecer os sinais, sintomas e fatores de risco de DCV pode levar à perda de oportunidades de tratamento e a um diagnóstico tardio.

Teste os seus conhecimentos sobre saúde cardiovascular com o quiz Heart Smart.



A DOENÇA CARDIOVASCULAR MATA 1 EM CADA 3 PESSOAS

Mas demasiados sintomas passam despercebidos, e o progresso feito não é suficiente.

É preciso agir agora para salvar vidas.

SINTOMAS. SOLUÇÕES. SISTEMAS.

DON'T MISS A BEAT



PROTEJA O SEU CORAÇÃO

UMA EM CADA CINCO PESSOAS MORRERÁ PREMATURAMENTE DEVIDO A DOENÇAS CARDIOVASCULARES

No entanto, este desfecho pode ser evitado na maioria dos casos.

Com pequenas mudanças consistentes, é possível melhorar significativamente a saúde cardíaca ao longo do tempo.

Neste Dia Mundial do Coração, pedimos a todos que “Mantenham o Ritmo” (Keep the Beat), comprometendo-se a dar pequenos passos que representam uma grande diferença na saúde cardiovascular.

- 01 Suba pelas escadas, não pelo elevador**
Pequenas mudanças podem fazer a diferença ao longo do tempo.
- 02 Tenha uma alimentação mais saudável**
Dê prioridade a refeições equilibradas, com muita fruta e legumes.
- 03 Consulte o seu médico**
Exames médicos regulares permitem detetar problemas numa fase precoce.
- 04 Faça pausas regulares no trabalho**
Mesmo poucos minutos podem reduzir o stress.
- 05 Comprometa-se a praticar mais exercício físico**
Faça o seu compromisso no nosso website ou na nossa app, e partilhe o seu progresso com #DontMissABeat

Acompanhe o seu progresso através da aplicação World Heart Day, junte-se a amigos, colegas ou grupos comunitários e ajude a mostrar ao mundo como pequenas ações podem levar a um futuro mais saudável. Também pode submeter os seus Compromissos Keep the Beat no website do World Heart Day.

EXIJA AÇÃO OS GOVERNOS TÊM DE AGIR AGORA.

São necessários mais planos nacionais e internacionais para a Saúde Cardiovascular, bem como acesso universal à prevenção, ao tratamento e aos cuidados.

MENOS DE 20 PAÍSES TÊM UM PLANO NACIONAL ESPECÍFICO PARA COMBATER A DCV.

Mas, com pequenas alterações, podemos prevenir o aumento do número de mortes por DCV.

NESTE DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO, PEDIMOS-LHE QUE APELE AO SEU GOVERNO

para integrar plenamente a prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das DCV em todo o sistema de saúde.

Queremos planos cardiovasculares nacionais e municipais em todos os países, e queremos lutar para alargar a cobertura universal de saúde de modo a garantir cuidados de saúde ao longo da vida.

