

# O IMPACTO DAS DCV SENTE-SE EM TODO O MUNDO.

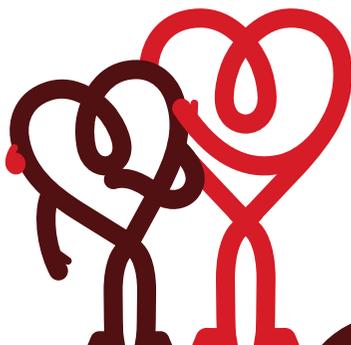
## A DOENÇA CARDÍACA É A 1ª CAUSA DE MORTE NO MUNDO.

Numa década a morte por DCV quase duplicou.

## MANTENHA O RITMO.

## 80% DOS CASOS DE DOENÇA CARDÍACA E AVC PODEM SER EVITADOS.

Milhões de pessoas tem factores de risco para DCV não diagnosticados, sendo que existem tratamento para os mesmos.



Para descobrir mais, visite o nosso site. Pode juntar-se ao movimento e ajudar-nos a fazer a mudança.



# A NOSSA MISSÃO PARA A MUDANÇA GLOBAL

É possível prevenir a doença cardíaca com tratamento, mas os governos do mundo inteiro têm que melhorar o acesso aos cuidados de saúde- de simples rotinas a planos de ação estrututados.

## NESTE MOMENTO, 1 EM CADA 5 PESSOAS COM TENSÃO ARTERIAL ELEVADA ESTÁ A RECEBER TRATAMENTO.

Mas se aumentarmos para 1 em cada 2 poderíamos salvar 130 milhões de vidas.

### O seu apoio é vital.

Assine a nossa petição para alertar os governos em todo o mundo, que é necessário ajudar a tratar mais pessoas.



## ACTUE AGORA PARA SALVAR VIDAS.



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO  
29 DE SET

Instagram @worldheartfederation  
Facebook @worldheart  
Twitter @worldheartfed

#DontMissABeat  
#WorldHeartDay



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO  
29 DE SET

# 1 EM CADA 5 MORTES PREMATURAS SÃO CAUSADAS POR DOENÇA CARDIOVASCULAR.

MANTENHA O RITMO.  
AJA AGORA. PODE SALVAR A SUA VIDA.



# TODOS OS “BATIMENTOS” CONTAM: COMO PEQUENAS MUDANÇAS PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA.

1 em 5 pessoas vão morrer precocemente de doença cardíaca. Na maioria das vezes pode evitada.

30 minutos de exercício podem ajudar 4 em cada 5 pessoas com doença cardiovascular, ainda assim 1 em cada 3 adultos não se exercita o suficiente.

Neste dia mundial do coração, estamos a chamar as pessoas a “manter o ritmo” realizando pequenos passos para dar prioridade a sua saúde.

- 01** **Á de escadas, não de elevador:**  
Pequenas mudanças fazem a diferença.
- 02** **Pratique respiração Mindfulness:**  
Tirar uns minutos do seu dia pode reduzir o stress.
- 03** **Alimente o seu corpo:**  
Foque-se numa alimentação equilibrada com muita fruta e vegetais.
- 04** **Vá ao seu médico:**  
Faça check-ups regulares para detetar problemas em fase inicial.
- 05** **Mova-se pelo menos 25 minutos por dia durante 25 dias em Setembro.**  
Celebre os 25 anos do Dia Mundial do Coração e partilhe o seu progresso usando #DontMissABeat.



# AGIR AGORA PODE SALVAR A SUA VIDA

Milhões de pessoas estão a viver com factores de risco para a DCV que não estão diagnosticados, levando a sua tardia descoberta. Check-ups para medir a tensão arterial e outros testes simples podem fazer a diferença.

## ESCUTE O SEU CORPO:

Não ignore sinais como falta de ar, dor no peito ou fadiga.

## CONHEÇA-SE:

Questione o seu médico acerca da tensão arterial e colesterol.

## FAÇA ROTINAS:

Crie um check-up cardíaco ao à sua rotina anual.

## ESPALHE A MENSAGEM:

Encorage a família, amigos e colegas a fazer um check-up também.

