

# DICA DA SAÚDE

**Dia Nacional do  
Doente Coronário**  
**14 de Fevereiro de 2018**



**Mensal**  
**Ed.29 / Fevereiro 2018**



A data foi institucionalizada pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, comemora-se por todo o espaço da Comunidade Europeia. Este ano a data, institucionalizada pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, através do seu Clube Rei Coração – é dedicada à temática **“Como prevenir o Enfarte do Miocárdio”**

Estima-se que em 2020 serão as doenças cardiovasculares a principal causa de incapacidade e mortalidade no Mundo.

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte em Portugal.

Portugal lidera a maior taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares na Europa Ocidental.

Em Portugal:

- ◆ 70% da população adulta tem colesterol elevado
- ◆ 20% é fumadora
- ◆ mais de >30% é obesa
- ◆ 40% é hipertensa
- ◆ maioria é sedentária
- ◆ número de diabéticos tem vindo a aumentar consideravelmente.
- ◆ Por ano morrem por Enfarte do Miocárdio + de 8000 portugueses → 1 morte a cada hora.
- ◆ Aumento dos gastos em tratamento de doenças que são em grande parte evitáveis



**Necessário uma mudança radical  
nos hábitos e estilos de vida não saudáveis.**



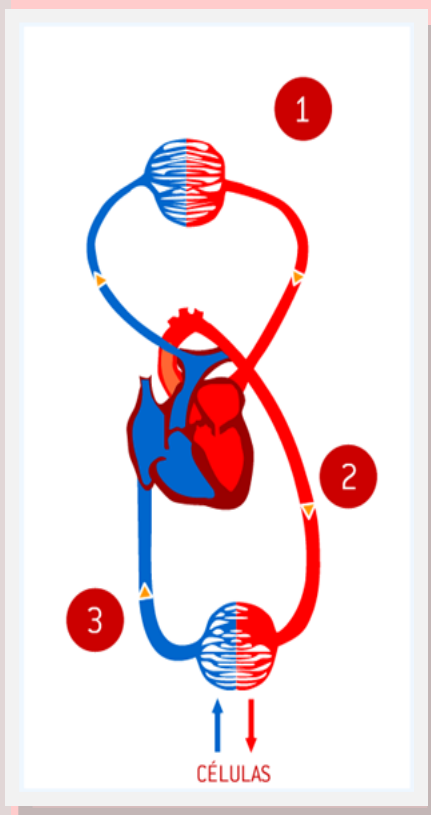
## O coração, nosso motor!!

Todas as células do organismo precisam de oxigénio e alimento para funcionarem. O veículo de transporte que faz chegar estas e outras substâncias às células é o sangue.

O sangue é produzido na medula e oxigenado pelos pulmões; viaja continuamente através de uma complexa rede de artérias e vasos sanguíneos que o fazem chegar a todas as partes do corpo.

O coração funciona como motor de todo este sistema, bombeando o sangue e as substâncias que este transporta, através das veias e das artérias.

## A máquina cardiovascular e a viagem do sangue :



1. O sangue, carregado de oxigénio nos pulmões, chega à aurícula esquerda através das veias pulmonares.

2. O sangue passa para o ventrículo esquerdo, sendo daí bombeado para todo o corpo.

3. Quando o sangue regressa ao coração, já com pouco oxigénio, entra pela aurícula direita e sai pelo ventrículo direito para os pulmões, onde será oxigenado.

Esta máquina cardiovascular representa um circuito fechado e contínuo, no qual o sangue circula sempre no mesmo sentido: as artérias transportam o sangue oxigenado (ou arterial) para todo o corpo; as veias transportam o sangue venoso (já com pouco oxigénio), de volta ao coração.

No dia 14 de Fevereiro, também Dia de São Valentim (Dia dos Namorados) vamos cuidar dos nossos afectos e também da boa saúde do nosso Coração, que passa principalmente pelo binómio de alimentação saudável e actividade física (a simples marcha faz maravilhas pela nossa saúde).



Bibliografia:

Fundação Portuguesa de Cardiologia