

# DICA DA SAÚDE

Dia Mundial do  
Coração  
29 de setembro



Mensal  
24 Ed. Setembro 17



**Dia Mundial do Coração** é comemorado no dia 29 de setembro. O coração é um dos órgãos vitais do corpo humano, formado por tecido muscular, sendo o responsável por bombear o sangue por todo o corpo.

A data tem como objetivo lembrar a importância desse órgão e dos cuidados que são necessários para ter um coração saudável, conscientizando a população sobre os riscos das doenças do coração, que podem ocorrer em qualquer idade.

O coração tem o tamanho aproximado de um punho fechado e pesa cerca de 340 gramas. Apesar do tamanho pequeno, em apenas um minuto o coração é capaz de bombear 5 litros de sangue para todo o corpo, sendo que a média de batimentos é de 72 por minuto.

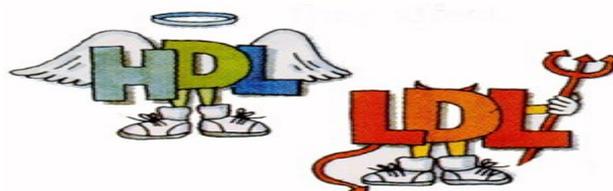


## Doenças do Coração

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças do coração são as principais causas de morte, sendo que as mais comuns são:

- ♦ enfarte,
- ♦ doença vascular periférica,
- ♦ acidente vascular cerebral (AVC) e morte súbita

Podem ser originadas de má alimentação, falta de exercícios físicos, entre outros fatores. Outras doenças que podem ser fatais estão relacionadas ao surgimento de hipertensão arterial, conhecida popularmente como tensão alta, bem como altos níveis de colesterol no sangue.



# Ame o seu

# Coração

## Dia Mundial do Coração



Mexa-se por um coração mais saudável

### Meça regularmente a sua tensão arterial

A hipertensão é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares. É chamado de "assassino silencioso" porque normalmente não dá sinais de aviso e muitas pessoas não se apercebem de que têm.

### Diga NÃO ao tabaco e evite ser fumador passivo

Após 2 anos de ter deixado de fumar, o risco de doenças coronárias reduz substancialmente e após 15 anos o risco de doenças cardiovasculares volta a ser igual ao de um não-fumador.

### Meça os seus níveis de glucose regularmente

A doença cardiovascular é responsável por 60% de todas as mortes em pessoas com diabetes.



### Seja fisicamente ativo

Apenas 30 minutos de atividade física moderada a intensa, cinco vezes por semana, reduz o risco de doenças do coração ou AVC.

### Tenha cuidado com o que come

Dietas com elevado teor de gorduras saturadas e de sal aumentam o seu risco de sofrer um ataque cardíaco ou um AVC:

- demasiado sal pode levar a hipertensão;
- demasiadas gorduras podem levar a artérias obstruídas.



### Pergunte aos especialistas

Se sofreu um ataque cardíaco ou um AVC, consulte o seu médico sobre a melhor maneira de tratar e controlar o seu risco, de modo a evitar um segundo evento.

Cuide do seu coração!

