



Foto: Freepik

## Coração: um cuidado coletivo e integrado.

29 de setembro, Dia Mundial do Coração, essa é a data para lembrar que é importante ter hábitos saudáveis e cuidar da saúde. Chame parentes e amigos e transforme a rotina de todos.

### Não faça parte dessa estatística

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte no Brasil. São mais de 1.100 mortes por dia, cerca de 46 por hora, 1 óbito a cada 90 segundos. Cardiologistas estimam que, até o final de 2022, quase 400 mil brasileiros terão morrido por doenças cardíacas e circulatórias. Muitas dessas mortes poderiam ser evitadas com cuidados preventivos e tratamento adequado.

### Bons hábitos: o melhor remédio

Excesso de peso, tabagismo, diabetes, hipertensão arterial, colesterol alto, má alimentação e sedentarismo são algumas condições que colocam a sua saúde em risco, podendo causar muitas doenças relacionadas ao coração.

Assim como devemos monitorar nossas atividades e alimentação, estimular pessoas de quem gostamos a fazerem o mesmo pode trazer bons resultados. Incentivar familiares, amigos e vizinhos, especialmente os mais novos, à prática de esportes, dietas mais saudáveis e redução ou suspensão do consumo de bebidas alcoólicas e fumo ajudam nas diversas áreas da saúde (física, mental, emocional etc.). Tais ações, quando realizadas de maneira coletiva e integrada, podem ser mais motivadoras e menos estressantes.

### Outros Números

As doenças cardiovasculares causam o dobro de mortes se compararmos a todos os tipos de câncer juntos; duas vezes mais se as causas externas (acidente e violência) forem a referência; três vezes mais que as doenças respiratórias; e quase sete vezes mais que todas as infecções, incluindo a AIDS.

## Confira algumas dicas:

### Alimentação:

Nossa saúde é um reflexo da vida que levamos. Inclua no seu cardápio alimentos como frutas, legumes, verduras, castanhas, amêndoas e peixes. Elimine ultraprocessados, frituras, embutidos e refrigerantes. Não fique longos períodos em jejum, tente comer a cada 3 horas. Mude os hábitos na sua casa e no seu ambiente de trabalho.

### Álcool e tabaco:

Reduza o consumo de bebida alcoólica, substitua por sucos naturais. Se você fuma, procure orientação médica e adote medidas contra esse vício. Os benefícios são imediatos.

### Exercícios Físicos:

Diminua o tempo que você mexe no celular e introduza atividades físicas no seu dia a dia. A prática ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, já que reduz a tensão arterial e o colesterol, aumenta a energia e melhora qualidade do sono. Com apenas 30 minutos diários, o risco de ataques cardíacos e derrames já é menor.

### Água:

Beba pelo menos 2 litros de água por dia. A hidratação é fundamental para o equilíbrio do nosso organismo. Espalhe lembretes em casa e no trabalho.

### Medidas:

Vá ao médico regularmente e faça acompanhamento dos seus números e medidas: pressão arterial, colesterol e glicose. Verifique também seu índice de massa corpórea (IMC) e circunferência abdominal. Com esses dados, o médico consegue identificar o seu risco cardiovascular.

### Peso:

Monitore seu peso, o excesso dele aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Atividade física regular e alimentação saudável ajudam no controle. Estimule as pessoas mais próximas a fazerem o mesmo.