

# A DOENÇA CARDIOVASCULAR É A QUE MAIS MATA EM TODO O MUNDO

Há várias causas: desde tabagismo, diabetes, pressão alta e obesidade até poluição do ar e patologias menos comuns, como a Doença de Chagas e amiloidose cardíaca.

Para as 520 milhões de pessoas que vivem com doença cardiovascular (DCV), a COVID-19 é de partir o coração, pois elas correm maior risco de desenvolver formas graves do vírus. Muitas têm tido receio de comparecer a consultas de rotina e de emergência, e se isolaram de amigos e familiares.

ESTE ANO, NO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO:

## USE ♥ A FAVOR DA HUMANIDADE

O acesso a tratamento e apoio para DCV varia muito em todo o mundo. Mais de 75% das mortes por DCV ocorrem em países em desenvolvimento – especialmente em países pobres –, mas o acesso pode ser uma barreira em qualquer lugar. Ao nos envolvermos com eventos globais, como o Dia Mundial do Coração, e com atividades locais, podemos difundir a conscientização e ajudar a fazer a diferença na vida de toda a humanidade.

## USE ♥ A FAVOR DA NATUREZA

A poluição do ar é responsável por 25% de todas as mortes por DCV, levando a vida de 7 milhões de pessoas a cada ano. Cada um de nós pode contribuir para um planeta mais saudável de alguma forma, sejam ações mais imediatas como caminhar ou andar de bicicleta em vez de usar o carro, ou esforços a longo prazo, como apoiar políticas voltadas para a promoção da qualidade do ar.

## USE ♥ A SEU FAVOR

O estresse psicológico pode duplicar o risco de um ataque cardíaco. Praticar exercício, fazer meditação e dormir bem ajuda a diminuir os níveis de estresse. E ao combater os mecanismos nocivos e os maus hábitos induzidos pelo estresse, podemos potencializar a nossa saúde cardíaca individual ao máximo.

A **Federação Mundial do Coração (WHF)** é uma organização guarda-chuva que representa a comunidade cardiovascular global, reunindo pacientes, médicos e grupos científicos. A WHF influencia políticas e compartilha conhecimentos para promover a saúde cardiovascular para todas as pessoas. A WHF também conecta a comunidade cardiovascular, converte ciência em políticas e promove o intercâmbio de informações e conhecimentos para que todos possam ter o coração saudável. Nosso ativismo e nossa mobilização aumentam a capacidade dos nossos membros de prevenir e controlar as doenças cardiovasculares.

O **Dia Mundial do Coração, em 29 de setembro**, é uma oportunidade para que todos parem e reflitam sobre a melhor maneira de usar o coração a favor da humanidade, da natureza e de si próprio. Vencer a DCV é importante para cada coração pulsante.

Acesse [worldheartday.org](http://worldheartday.org) e siga-nos nas redes sociais para saber como você pode participar – disponibilizaremos diversos recursos, dicas e informações até o grande dia.



SIGA-NOS NO

f Facebook  
@worldheart

Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

Twitter  
@worldheartfed

LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

EM PARCERIA COM









# USE ♥ PARA CADA ♥







## USE PARA SE ALIMENTAR BEM







-  Diminua o consumo de bebidas e sucos de frutas adoçados – prefira água ou sucos não adoçados.
-  Troque guloseimas doces e açucaradas por alternativas saudáveis, como frutas frescas.
-  Tente ingerir 5 porções (cerca de um punhado cada) de frutas, legumes e vegetais por dia – eles podem ser frescos, congelados, enlatados ou secos.
-  Mantenha a quantidade de álcool ingerido dentro das recomendações.
-  Restrinja o consumo de alimentos processados, muitas vezes ricos em sal, açúcar e gordura – desembale e desembulhe menos, descasque e cozinhe mais!
-  Pesquise online ou baixe um aplicativo e receba várias dicas de receitas saudáveis para o coração.

### VOCÊ SABIA?

A hiperglicemia (excesso de açúcar no sangue) pode ser indicativa de diabetes. A DCV é responsável pela maioria das mortes em pessoas com diabetes, portanto, se não for diagnosticada nem tratada, pode provocar um risco maior de doença cardíaca e derrame cerebral.



## USE PARA SER MAIS ATIVO







-  Faça pelo menos 30 minutos de atividade física moderada 5 vezes por semana.
-  Ou pelo menos 75 minutos de atividade física intensa distribuídos ao longo da semana.
-  Brincadeiras, caminhadas, trabalhos domésticos, dança – tudo isso conta!
-  Seja mais ativo a cada dia – use as escadas, e caminhe ou ande de bicicleta em vez de dirigir.
-  Fique em forma em casa – mesmo em isolamento, você pode participar de aulas de ginástica e treinos virtuais para toda a família.
-  Faça o download de um aplicativo ou use um dispositivo vestível para acompanhar seus movimentos e progressos.

### VOCÊ SABIA?

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para a DCV. É chamada de “assassina silenciosa” porque normalmente não apresenta sinais ou sintomas de alerta, e muitas pessoas não percebem que têm.



## USE PARA DIZER NÃO AO TABAGISMO

-  É a melhor coisa que você faz para melhorar a saúde do seu coração.
-  Dois anos depois de largar o tabagismo, o risco de doença coronariana é substancialmente reduzido.
-  Em 15 anos, o risco de DCV retorna ao nível de um não fumante.
-  A exposição ao fumo passivo também está na origem de doenças cardíacas em não fumantes.
-  Ao deixar de fumar/não fumar, você melhorará tanto a sua saúde quanto a das pessoas ao seu redor.
-  Se você estiver tendo problemas para parar, busque acompanhamento de um profissional de saúde e informe-se sobre programas antitabagismo na sua empresa ou na sua cidade.

### VOCÊ SABIA?

O colesterol está associado a cerca de 4 milhões de mortes por ano. Por isso, consulte seu médico e peça-lhe para avaliar seu colesterol e verificar seu peso e índice de massa corporal (IMC). Assim, ele poderá orientar você quanto ao seu risco de DCV, para que possa planejar como melhorar sua saúde cardíaca.