

# **Dia Mundial do Coração**



O “Dia Mundial do Coração” é comemorado no dia 29 de setembro. 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.

## **Doenças do coração**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças do coração são as principais causas de morte no Brasil, sendo que as mais comuns são infarto, doença vascular periférica, acidente vascular cerebral (AVC) e morte súbita, podendo ser originadas de má alimentação, falta de exercícios físicos, entre outros fatores.

## **Como melhorar a saúde do coração**

A melhor forma de evitar o surgimento dessas doenças é a prevenção, através da adoção de hábitos de vidas saudáveis. Veja abaixo algumas dicas:

**1. Adote uma dieta saudável,** rica em frutas, legumes, hortaliças, cereais integrais e castanhas. Reduza a ingestão de gorduras, doces e refrigerantes. Substitua o leite integral por desnatado; prefira os queijos brancos. Não exagere no sal. Coma peixe 2 a 3 vezes por semana; sardinha, atum e salmão são os mais ricos em Ômega 3. E beba 6 a 8 copos de água por dia.

**2. Mexa-se!** Pratique 30 minutos de exercício físico 4 a 5 vezes por semana. Mas, antes de iniciar qualquer atividade, é preciso passar por avaliação de um médico clínico ou cardiologista.

**3. Diga não ao Stress!** Cultive o bom humor, não guarde mágoas, relaxe. Aulas de Yoga, alongamento e dança são excelentes opções.

**4. Fim ao tabagismo.** Não é fácil se livrar do cigarro, mas saiba que você não está sozinho. Há grupos de apoio e opções de tratamento medicamentoso para te ajudar.

**5. Visite periodicamente seu médico.** Manter bons níveis de pressão arterial, glicose e colesterol são essenciais para a saúde do seu coração. Visite o médico periodicamente para que ele investigue como andam seus indicadores cardíacos.

Cuide-se bem para viver mais e melhor. Nunca é tarde para começar. O seu coração agradece. **E lembre-se: ele sofre calado, pois os sintomas só aparecem quando já há uma doença grave instalada!**