



*Coração
saudável*



O coração

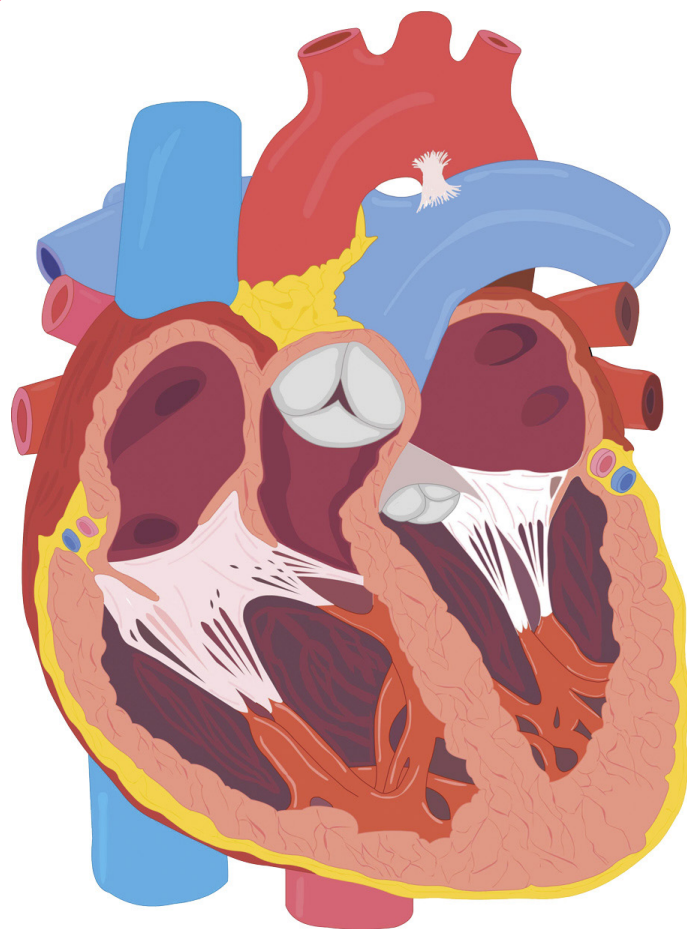
É o músculo mais importante do nosso corpo, pois é encarregado de bombear o sangue, levando oxigênio e nutrientes a todos os órgãos por meio de vasos sanguíneos chamados artérias.

O QUE SÃO DOENÇAS CARDIOVASCULARES?

São doenças provocadas pelo acúmulo de placas de gordura nas artérias, que podem bloquear total ou parcialmente a passagem do sangue, causando infarto ou derrame cerebral.

Homens com mais de 40 anos, mesmo nunca tendo apresentado qualquer tipo de sintoma, podem sofrer um infarto, pois é uma doença silenciosa.

Por isso, recomenda-se o controle dos fatores de risco.



Fatores de risco

Deve-se controlar os fatores de risco que estão fortemente associados:

- **Colesterol e triglicerídeos altos**

Substâncias no sangue que elevam o risco de ataques cardíacos, derrames e outras doenças.

- **Diabetes**

Doença que se caracteriza por níveis altos ou mal controlados de glicose no sangue.

- **Estresse**

Tensão emocional por um período prolongado.

- **Hipertensão arterial**

Pressão alta (igual ou maior que 130 X 85 mmHg).

Fonte: Sociedade Brasileira de Hipertensão

- **Obesidade**

Peso acima do ideal.

- **Sedentarismo**

Ausência de atividade física regular.

- **Tabagismo**

Hábito de fumar.



Como controlar os fatores de risco

O conhecimento dos fatores de risco é importante, pois pode significar mudanças de hábitos de vida, principalmente relacionadas à alimentação e à atividade física.

Taxa de colesterol alta: Procure ter uma dieta alimentar saudável. Prefira carnes brancas e magras. Substitua a manteiga por margarina vegetal e as frituras por assados, cozidos ou grelhados.

Taxa de triglicerídeos alta: Evite o consumo de massas, doces e bebidas alcoólicas.

Diabetes: Hábitos alimentares saudáveis e exercícios físicos regulares são fundamentais para manter as taxas de glicose no sangue normais.

Estresse: Procure lidar com mais tranquilidade com os seus problemas e emoções. Divida tarefas e responsabilidades, planeje melhor o seu tempo e procure algum tipo de atividade para se sentir bem.

Hipertensão arterial: Diminua o sal na comida e controle o consumo de bebidas alcoólicas.

Tabagismo: Pare de fumar pois o comprometimento dos pulmões é fator de alto risco.

Obesidade: Doces, refrigerantes e frituras são alimentos com valor calórico elevado, por isso engordam. Prefira carnes magras, verduras, legumes e frutas.

Sedentarismo: Para produzir benefícios cardiovasculares, a atividade física deve ser regular, bem orientada e ter caráter aeróbico (natação, caminhada, corrida etc). Os exercícios aeróbicos melhoram a capacidade cardiorrespiratória. Segundo um recente estudo americano, homens que se exercitam apenas uma vez por semana são 74 vezes mais propensos a sofrer parada cardíaca durante atividade intensa, como uma partida de futebol. De nada adiantam exercícios esporádicos. Aproveite o seu dia a dia para ir a pé ao trabalho e utilizar escadas ao invés do elevador.

Você sabia?

De acordo com o Ministério da Saúde, 90% dos brasileiros com mais de 20 anos de idade não praticam esportes regularmente.



Recomendações

- ✓ Consulte seu médico uma vez por ano para a prevenção da maioria das doenças cardíacas. Além de verificar a pressão arterial, seu médico pode solicitar outros exames, mais indicados para sua idade, sexo e histórico familiar.
- ✓ Mantenha uma alimentação saudável e pratique exercícios físicos com regularidade.
- ✓ A alimentação para um coração saudável deve ter menos gordura, menos sal, menos calorias e mais fibras alimentares.
- ✓ Coma grãos, frutas e vegetais.
- ✓ Leia os rótulos dos alimentos. Eles podem ajudá-lo a comer mais fibras e menos gorduras e sódio.
- ✓ Limite o consumo de bebidas alcoólicas. O vinho é bom quando ingerido com moderação.
- ✓ Mantenha seu peso sob controle.
- ✓ Se você já tem 40 anos, comece a redobrar os cuidados com seu coração, principalmente se alguém da sua família tiver doença cardíaca.
- ✓ Diga “não” ao fumo.
- ✓ Ame a vida e o seu coração.





Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

Central de Atendimento - (21) 4020-3861
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234

