

Vamos falar sobre Doenças cardiovasculares?



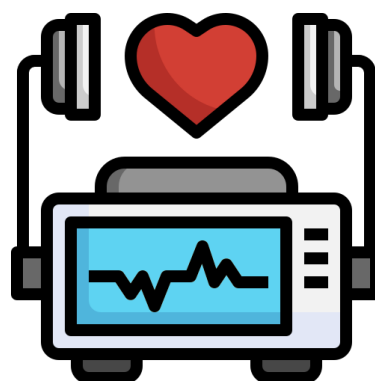
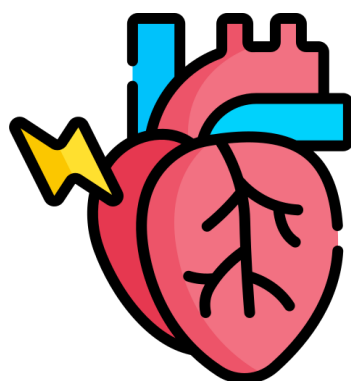
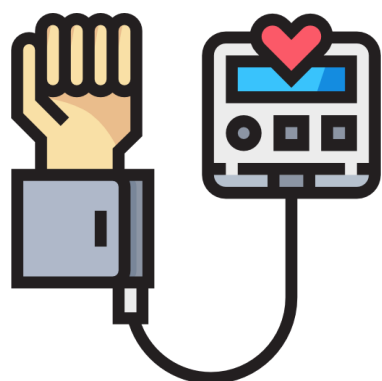
CORES DA
SAÚDE

Esta campanha tem como objetivo chamar a atenção das pessoas para os cuidados com a saúde do coração e para a prevenção das doenças cardiovasculares.

O mês de setembro foi escolhido pois no dia 29 comemora-se o Dia Mundial do Coração.

O coração é um músculo que, junto com os vasos sanguíneos (artérias coronárias), forma o sistema cardiovascular. A função é bombear o sangue para que o oxigênio e os nutrientes cheguem aos tecidos e demais órgãos do corpo humano.

É importante destacar que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil.



► Quais são as principais doenças cardiovasculares?

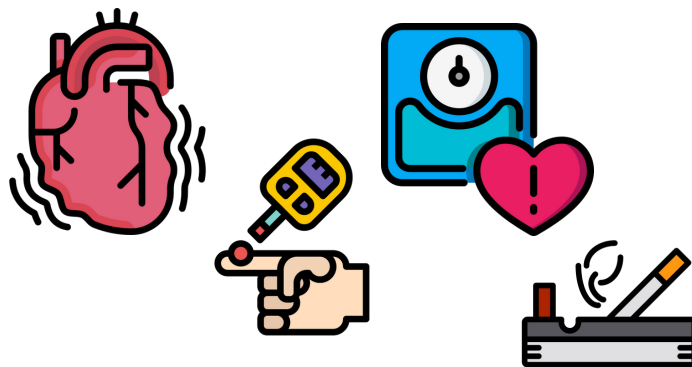
As principais são: infarto agudo do miocárdio; insuficiência cardíaca, doença arterial periférica e o acidente vascular cerebral (AVC).

Os sintomas variam bastante, de dor no peito a palpitações, dificuldade para respirar e, às vezes, não há sintomas.



FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- Colesterol alto;
- Diabetes e hipertensão;
- Excesso de peso;
- Sedentarismo;
- Estresse;
- Tabagismo;
- Uso nocivo de álcool;
- Dieta inadequada.



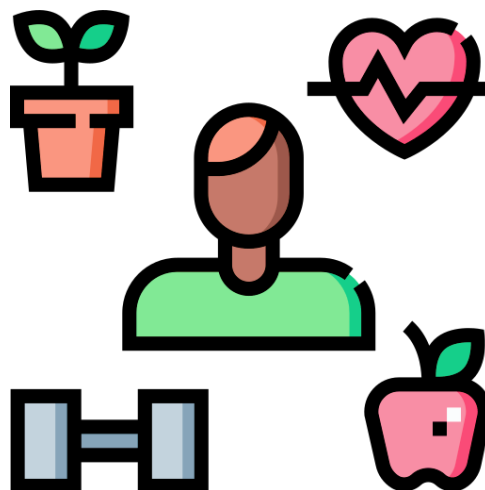
A HIPERTENSÃO ARTERIAL age silenciosamente, afeta pessoas de várias idades, geralmente está associada a outros fatores de risco e é responsável por grande parte dos infartos e AVCs.



De acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS, a maioria das mortes por doenças cardiovasculares poderiam ser evitadas com **medidas preventivas** e **hábitos saudáveis**.

A melhor forma de **PREVENÇÃO** é na mudança de comportamento, ao adotar hábitos mais saudáveis, como:

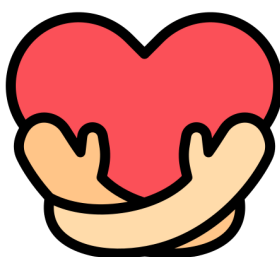
- Praticar atividade física;
- Dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, cereais e pobre em sal e açúcar;
- Não fumar e evitar bebida alcoólica;
- Desacelerar o ritmo de vida e o estresse;
- Ir à consulta médica periodicamente.



É importante pensar a saúde como um todo. Para que o coração possa bater saudável, corpo e mente precisam estar em harmonia.

Por isso, fique atento aos sinais do corpo, ao ritmo de vida que está levando e às escolhas e hábitos adotados por você.

Cuide-se! Seja sua prioridade!



Referências

<https://www.hcor.com.br/diamundialdocoracao/>

<https://bvsms.saude.gov.br/29-9-dia-mundial-do-coracao-seja-um-heroi-do-coracao/>

<https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>

<https://www.portal.cardiol.br/post/dia-mundial-do-coracao>