



Cuidados com o Coração – para viver mais e melhor!

Sendo as doenças cardiovasculares a principal causa de mortalidade em Portugal é crucial alertar para a importância de estilos de vida saudáveis desde a infância, para poder disfrutar de um coração saudável durante muitos anos.

A doença cardiovascular, que abrange doenças do coração e AVC, afeta pessoas de todas as idades e de ambos os sexos, e é responsável pela perda de anos de vida e por um enorme impacto social e emocional.

Não entanto, a boa notícia é que grande parte dos fatores de risco são evitáveis com pequenos gestos do dia-a-dia, com a adoção de hábitos de vida saudáveis que devem ser tidos como meta diariamente. Nunca é demais realçar que fatores de risco como a hipertensão arterial, o sedentarismo, o excesso de peso ou a obesidade, uma alimentação desequilibrada, a diabetes, o colesterol elevado, o tabagismo e o consumo excessivo de álcool estão de mãos dadas num contributo exponencial que poderá ser fatal.

Uma vez que o tempo não pára, cabe a si e se possível a toda a família, zelar por um futuro risonho, tendo em conta alguns conselhos para uma vida saudável:

- Tenha uma alimentação equilibrada, rica em vegetais e frutas dando preferência ao consumo de carnes brancas, peixe.
- Tenha uma alimentação com um baixo teor de sal. Dê preferência às ervas aromáticas!
- Movimente-se diariamente realizando atividade física cerca de 30 min por dia. Pode caminhar, dançar, enfim, mantenha-se ativo dentro das suas capacidades de modo a conseguir manter um peso adequado!
- Tire proveito do lado positivo da vida evitando o stress e tentando relaxar no final de um dia de trabalho.
- Livre-se do cigarro ou de ambientes com fumo e evite bebidas alcoólicas.
- Meça a sua tensão arterial regularmente.
- Consulte o seu médico de família que é o conselheiro ideal para avaliar seu risco de doença cardiovascular, controlar os fatores de risco e iniciar precocemente o tratamento da doença.

A prevenção é uma responsabilidade partilhada! Seja amigo do seu coração e abrace o que de mais valioso lhe traz a vida durante muitos anos!

Joana Guerreiro
Médica Interna de Medicina Geral e Familiar
USF Andreas