



SAÚDE DO CORAÇÃO

A saúde do coração é vital para nossa vida, mas poucos se dedicam para mantê-la. Problemas no coração são os principais responsáveis por mortes no Brasil e em todo o mundo. **Dados do Ministério da Saúde mostram que 31,5% dos óbitos ocorridos no Brasil são provocados por problemas cardiovasculares.** No mundo, 7,6 milhões de pessoas morrem anualmente por conta de problemas que prejudicam a saúde do coração.

A hipertensão arterial e a obesidade são as principais causas da saúde do coração. Quando a pressão arterial sai do controle causa lesões cardíacas e sobrecarrega o coração.

A obesidade está entre os fatores que mais provocam alterações na pressão arterial. Uma pessoa obesa precisa demandar mais esforço para realizar tarefas simples do dia a dia. Isso desgasta o organismo e demanda alterações na pressão arterial.

Algumas dicas para mudança de hábitos:

- **se utiliza transporte público**, desça um ponto antes e faça o restante do trajeto a pé;
- **se dirige até o trabalho**, caminhe por 15 minutos antes de entrar no carro, ou estacione a uns duzentos metros de distância e caminhe o restante do trajeto;
- **evite o elevador**, ou desça dois andares antes e use as escadas.

IMPORTANTE

Somente médicos e cirurgiões-dentistas devidamente habilitados podem diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações disponíveis em Dicas em Saúde possuem apenas caráter educativo.

Consulte seu médico periodicamente!



ATENÇÃO

Se você já teve problemas de coração ou qualquer outra doença grave, sentiu dores no peito, tontura ou náusea ao caminhar, procure seu médico!



Av. Cel. Marcos Konder, 1177 – 3º andar
88301-303 – Centro – Itajaí – SC
atendimento@samed.srv.br - (47) 2125.3768

Rede de Atendimento no RS
Caxias do Sul | Farroupilha | Feliz
Flores da Cunha | Gramado | São Marcos

www.samed.srv.br



DICAS PARA
**SAÚDE DO
CORAÇÃO**



FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO

O coração é um órgão muscular que fica no centro do tórax. O coração tem dois lados: o direito e o esquerdo. Cada um deles possui átrio e ventrículo.

Para que o sangue flua em apenas uma direção, cada ventrículo tem uma válvula de entrada e outra de saída. O coração bombeia o sangue para os pulmões, que recebe o oxigênio que vai acompanhar o sangue por todo o corpo. É função do sangue circular distribuindo oxigênio e nutrientes para os tecidos do corpo, retirando produtos residuais, como o dióxido de carbono, dos tecidos.

CUIDAR DA SAÚDE DO CORAÇÃO

A estimativa da Organização Mundial da Saúde é de que **80% das mortes por doenças cardíacas no mundo seriam evitadas** apenas com mudanças no estilo de vida.



PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

Desenvolva o hábito da **prática de exercícios começando por uma caminhada** (se já faz, continue). Ela previne ataques e problemas do coração, controla a pressão arterial, tonifica os músculos e fortalece os ossos, reduz os níveis de colesterol, aumenta os níveis de energia e controla o peso e o sono.

Trinta minutos de caminhada diariamente ajudam a:

- prevenir ataques e problemas do coração;
- controlar a pressão arterial;
- reduzir os níveis de colesterol;
- tonificar os músculos e fortalecer os ossos;
- aumentar os níveis de energia e tirar o máximo proveito de sua vida;
- controlar o peso, melhorar o sono;
- aumentar seu bem estar físico e mental.

Para adotar o hábito de caminhar:

- começar devagar, apreciar o que está a sua volta e, gradualmente, estabelecer meia hora de caminhada por dia;
- usar sapatos e roupas confortáveis;
- beber um copo de água antes e depois de caminhar;
- evitar caminhadas longas após as refeições;
- dar passos moderados no início e no final da caminhada;
- caminhar com outras pessoas pode ser muito mais agradável que caminhar sozinho.



LARGUE O CIGARRO

O tabagismo é um dos principais fatores de risco para doenças do coração. Essa prática tem ação direta no sistema cardiovascular e aumenta o risco de obstrução das artérias. O resultado é a elevação da pressão arterial e do risco de um infarto.

MANTENHA O PESO ADEQUADO

Os hábitos alimentares influenciam diretamente a saúde do coração. Comer além do necessário, ou uma dieta rica em alimentos que não são benéficos para a saúde, desenvolve problemas como o acúmulo de peso. Se a perda de peso é um desafio constante, devem ser encontradas maneiras de emagrecer e manter um estilo de vida saudável, que também garanta o peso adequado.



CUIDE DA PRESSÃO ARTERIAL

É importante ter um acompanhamento médico para fazer exames de rotina e verificar sempre a pressão sanguínea. **Se estiver acima de 14/9, já pode ser considerada alta.**



EVITE O ÁLCOOL

Dados da Organização Pan-Americana da Saúde mostraram que **o consumo excessivo de álcool é um fator que pode causar mais de 200 doenças e lesões**. Por se tratar de uma substância cardioprotóxica, **o consumo de álcool atinge diretamente o coração**, provocando alterações nas células cardíacas.

APROVEITE O SOL

A exposição ao sol por pelo menos **15 minutos por dia é fundamental para garantir uma boa saúde**. Os raios solares são os maiores responsáveis pela absorção de vitamina D. Também, existe uma boa relação entre a exposição ao sol e a produção de óxido nítrico, que relaxa as artérias e facilita o trabalho de bombeamento do sangue, reduzindo assim a pressão arterial.



REDUZA SAL E AÇÚCAR

Sal e açúcar sempre devem ser consumidos com moderação. **O consumo exagerado dessas duas substâncias pode levar ao aumento do risco de doenças** como diabetes, colesterol alto, obesidade e gastrite e prejudica o organismo por oferecer apenas calorias vazias e não os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo.

CONTROLE O ESTRESSE

O **estresse é um mal silencioso** que promove o desenvolvimento de diversas doenças, **que atingem diretamente o bom funcionamento do coração**. Com o aumento da ansiedade, os níveis de cortisol no organismo se elevam. Este é um dos hormônios que favorece a concentração de glicose no sangue, o que traz diversas consequências negativas à saúde do coração.

PRATIQUE ATIVIDADES QUE PROMOVAM BEM-ESTAR

Invista em momentos felizes, na prática de hobbies saudáveis e de exercícios físicos que despertem sua vontade, aumentando os níveis de prazer. **Estar feliz garante saúde, vitalidade e alegria.**

PARA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL



- Evite fumar.** Diga não à obesidade.
- Faça exercícios regularmente.** Controle a pressão arterial.
- Escolha bem os alimentos.** Controle o colesterol.
- Reduza o estresse do dia a dia.** Saiba se é diabético.
- Não descuide do lazer.** Consulte seu médico periodicamente.