

Dia Mundial do Coração



David Durão

SENIORMÓS



SENIORMÓS



MEU CORAÇÃO, SEU CORAÇÃO

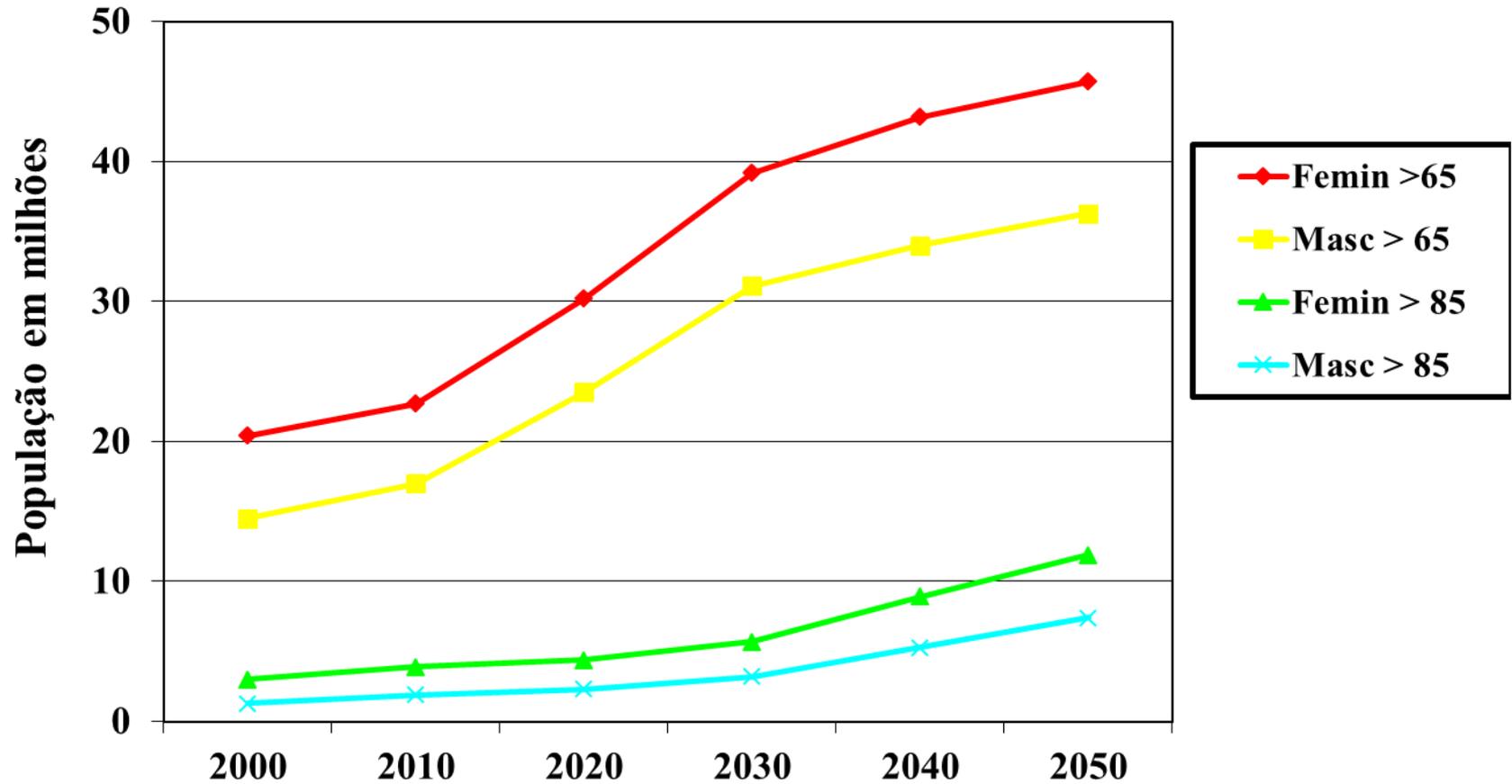
No Dia Mundial do Coração, estamos pedindo para você fazer uma promessa. Uma promessa de comer de forma mais saudável, de se tornar mais ativo, de dizer não para fumar. Uma promessa simples ... para o meu coração, para o seu coração, para todos os nossos corações.

**FAÇA SUA
PROMESSA**



worldheartday.org #worldheartday

Projeção população EUA: 2000-2050



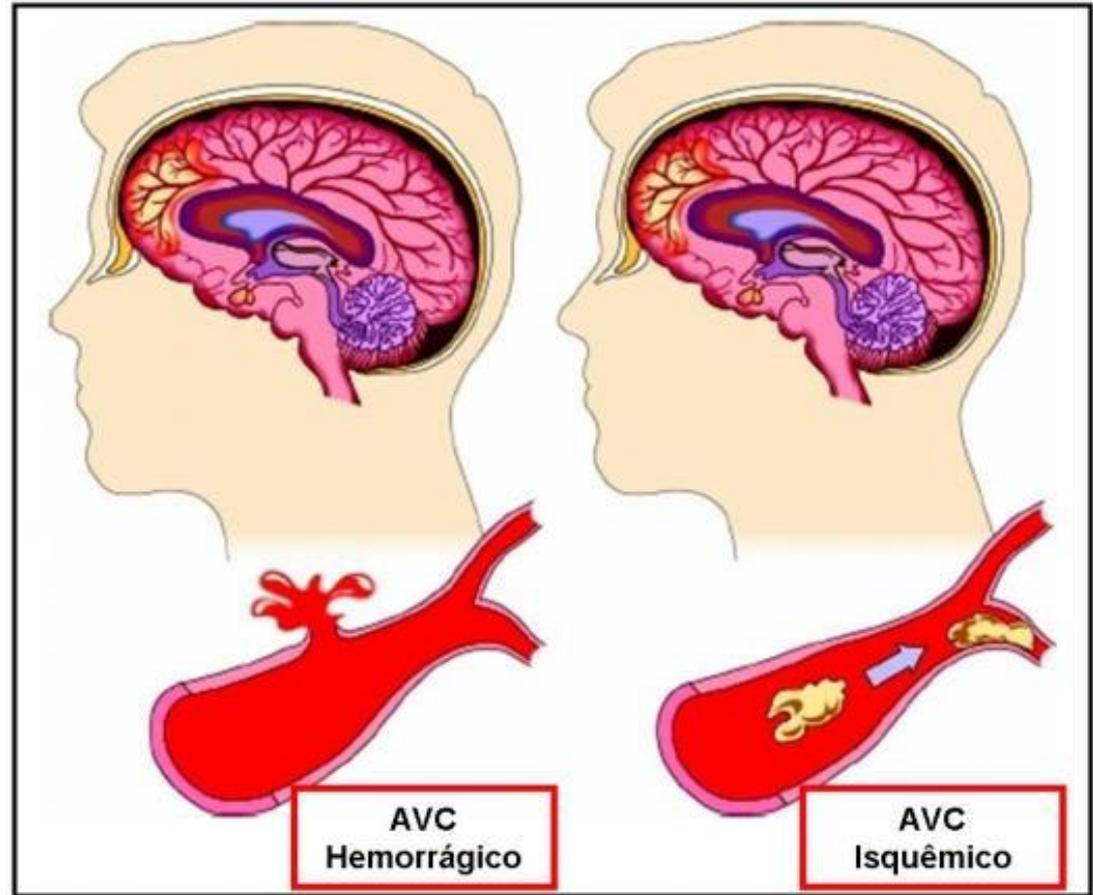


O QUE É UM AVC?

Acidente

Vascular

Cerebral



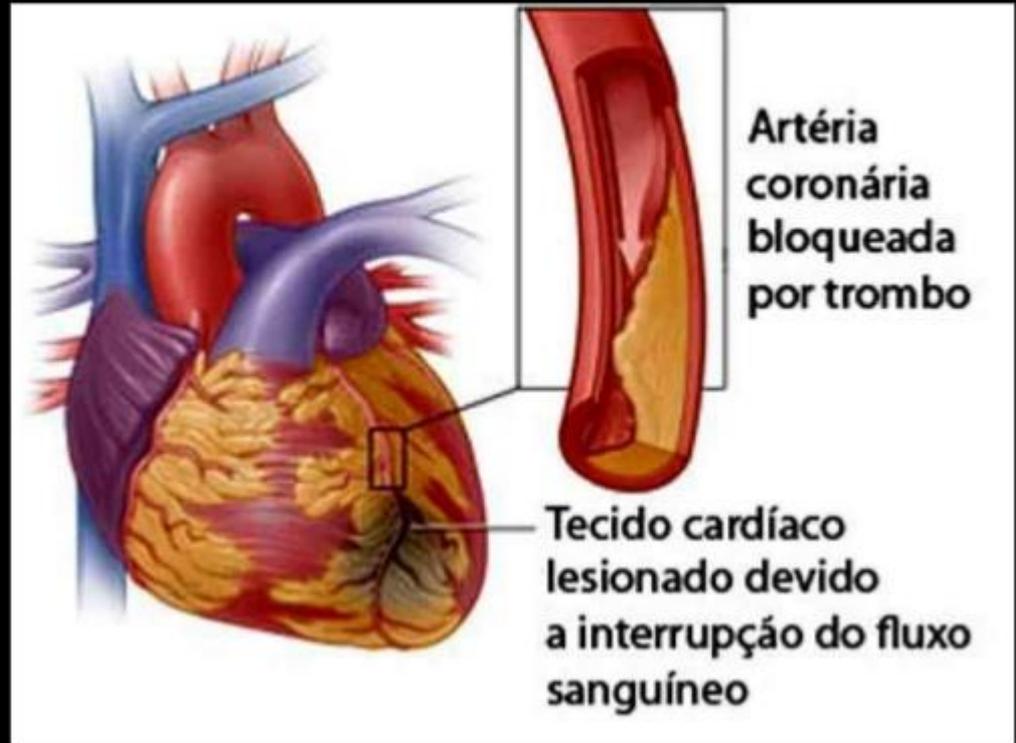
Principal causa de **MORTE** e **INCAPACIDADE** em Portugal

O QUE É UM EAM?

Enfarte

Agudo

Miocárdio



HIPERTENSÃO ARTERIAL
TABAGISMO
DIABETES
COLESTEROL ELEVADO
OBESIDADE
SEDENTARISMO
DIETA INADEQUADA

Hipertensão Arterial



A tensão arterial elevada
NÃO SE SENTE!!

O que se deve fazer?

- ✓ **Medir** a Pressão Arterial (deve ser menor 140/90mmHg!!)
- ✓ *Se for Hipertenso*, **cumprir a medicação diariamente!!**
- ✓ Não reduza nem pare se a Pressão Arterial ficar normal com a medicação!!
- ✓ **Consulte** regularmente o seu **médico**
- ✓ Coma **pouco sal**, regularize o seu **peso** e **faça exercício**

Tabagismo



Deixar de fumar pode **REDUZIR OS RISCOS PARA METADE**, independentemente da idade ou do tempo que fumou;

5 ANOS APÓS DEIXAR de fumar risco de AVC = **NÃO FUMADOR**

O que se deve fazer?

- ✓ **Livros de auto-ajuda** para dicas e conselhos
- ✓ **Consulta de desabituação tabágica**, fale com o seu médico!
- ✓ **Terapia de substituição** orientada pelo seu médico

Diabetes, Dislipidemia e dieta inadequada

O que se deve fazer?



- ✓ Cumpra as instruções do **seu Médico ou Nutricionista**;
 - Não comer açúcares nem açucarados
 - Comer várias vezes ao dia e pouco de cada vez
- ✓ **Cumpra a medicação**
- ✓ Procure ter um **peso normal e faça exercício físico**

Obesidade



O que se deve fazer?

- ✓ Peça conselhos ao **seu Médico ou Nutricionista**;
- ✓ **Cumpra a dieta recomendada**:
 - Faça 5 a 6 pequenas refeições diárias;
 - Coma menos sal, gorduras e doces; Dieta variada
 - Coma mais legumes e fibras!

Sedentarismo



Atividades físicas regulares **melhoram todos os outros fatores de risco**



Sedentarismo



Atividades físicas regulares **melhoram todos os outros fatores de risco !**

O que se deve fazer?

- ✓ Escolha uma **atividade** da qual **goste**;
- ✓ **Não se exceda**, comece devagar, caminha 30 minutos 5x/semana ou sessões diárias 10,15 ou 20 minutos.
- ✓ Faça **aquecimento e arrefecimento**
- ✓ **Exercite-se com outra pessoa**, torna o exercício mais divertido e motiva
- ✓ **Varie a rotina**
- ✓ **Faça mais atividades durante o seu dia**, use a escadas!



SENIORMÓS



Obrigado!