



3. Diga “não” ao tabaco

Um em cada 2 fumantes morrerá de doenças relacionadas ao tabagismo, infelizmente, mais e mais crianças e adolescentes começam a fumar. O tabagismo passivo mata mais de 600.000 mil pessoas não fumantes a cada ano, incluindo crianças. Nelas, o fumo passivo pode causar morte súbita.

Parar de fumar e evitar o fumo passivo reduz o risco de doenças cardiovasculares e derrames.

- É crucial banir o cigarro de sua casa para proteger o futuro da sua família.
- Eduque as crianças sobre os perigos causados pelo tabagismo, para ajudá-las a não escolher o tabagismo no futuro.
- Se você está achando difícil parar de fumar, procure um profissional de saúde para aconselhá-lo ou peça um apoio ao seu chefe, pois seu local de trabalho pode fornecer serviços de auxílio para parar de fumar.



4. Saiba seus números

Seguindo os passos acima, você e sua família podem reduzir os riscos de doenças cardiovasculares e derrames em qualquer lugar do mundo, mas é importante manter exames regulares sobre a saúde do seu coração.

- Visite um profissional de saúde que possa aferir sua pressão arterial, níveis de colesterol e glicemia, peso e índice de massa corpórea (IMC).
- Uma vez sabendo seus riscos de doenças cardiovasculares, é possível desenvolver um plano de ação específico para melhorar sua saúde cardíaca. Deixe este plano de ação claramente visível em sua casa como um lembrete! Seu médico pode também aconselhá-lo sobre opções de tratamentos apropriados sempre que necessário.

Doenças cardíacas e derrames são evitáveis e frequentemente desencadeados por fatores de riscos, como: pressão alta, colesterol alto, sobrepeso e obesidade, tabagismo, ou a presença do diabetes. Estes fatores, em grande escala, podem ser prevenidos e controlados por meio de uma dieta saudável, exercícios regulares e evitando o cigarro.

Dia Mundial do Coração 29 de Setembro

Realização:



**WORLD HEART
FEDERATION®**

UNITING GLOBAL EFFORTS
TO FIGHT HEART DISEASE
AND STROKE



www.cardiol.br

Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular

Apoio:



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Saúde



**Um Mundo,
Um Lar,
Um Coração.**

As doenças cardiovasculares (DCVs), incluindo doenças cardíacas e derrames, matam prematuramente. Elas causam 17,3 milhões de mortes a cada ano no mundo e os números estão aumentando.

No Ceará, no ano de 2009, foram notificadas 13.333 mortes por doenças do aparelho circulatório (DAC), 30,2% do total de óbitos, com uma taxa de 156,0 óbitos por 100 mil habitantes. O grupamento das doenças cerebrovasculares foi responsável pelo maior número de óbitos por doenças do aparelho circulatório, seguido por doenças isquêmicas do coração e doenças hipertensivas, em ambos os sexos (Fonte: Sistema de Informações de Mortalidade -SIM, 2009).

Segundo dados do Vigitel 2011, o percentual de adultos (≥ 18 anos) com excesso de peso (Índice de Massa Corporal $\geq 25\text{kg/m}^2$), em Fortaleza, foi de 58,3% nos homens e 49,6% nas mulheres. A prevalência do excesso de peso nas mulheres foi o 2º maior do país, superado apenas por Porto Alegre - RS. Apenas 37,1% dos homens e 19,9% das mulheres adultas praticam atividade física suficiente no tempo livre (Vigitel, 2011). O Vigitel considera como atividade física suficiente no tempo livre a prática de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividade física de intensidade leve ou moderada ou de, pelo menos, 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa.

As DCV afetam tanto mulheres quanto homens, no entanto, os riscos são seriamente subestimados. De fato, as doenças cardíacas são atualmente o inimigo número 1 das mulheres, causando 1 em cada 3 mortes. É vital que mulheres saibam a verdade sobre os riscos das doenças cardiovasculares e tomem medidas para sua própria proteção e de suas famílias.

As crianças também são vulneráveis, de tal forma que o risco para doenças cardiovasculares pode começar antes de nascer, durante o desenvolvimento fetal, e aumentar mais durante a infância com exposições a dietas não saudáveis, falta de exercícios e tabagismo.

A sociedade moderna pode expor as crianças aos fatores de riscos como dietas com baixíssimas calorias e ricas em gorduras "ruins" e açúcar; atividades como jogos de computadores que desencorajam a prática de atividades físicas; e em alguns países, as propagandas de tabaco que estimulam seu uso.

Mulheres devem tomar medidas e adotar um comportamento saudável para o coração, não apenas para prevenir a exposição aos fatores de risco para elas mesmas, mas também, para o bem-estar de seus filhos.

Para marcar o Dia Mundial do Coração, a World Heart Federation e a Sociedade Brasileira de Cardiologia, em parceria com a Secretaria de Saúde do Estado do Ceará estimulam você a tomar medidas para salvar vidas de mulheres e crianças que você ama. Mesmo pequenas mudanças podem ajudar a reduzir os riscos de derrames e doenças cardíacas: incentivar a alimentação saudável e atividades físicas, e banir o uso do tabaco.

Você está pronto para começar a agir?



Ações urgentes devem ser tomadas para proteger a saúde do coração das crianças para evitar o futuro impacto físico, emocional e financeiro por conta das doenças cardiovasculares e derrames.



1. Mantenha-se ativo

Inatividade física causa 6% de mortes globais. Fatores de risco, como obesidade, diabetes e a falta de atividade física, presentes na infância podem aumentar muito a probabilidade de uma criança desenvolver doenças cardíacas quando adulto.

Mesmo 30 minutos de atividade moderada-intensa cinco dias por semana reduzem o risco de doenças cardíacas e derrames.

- Atividades físicas não necessariamente são exercícios! Outras atividades como tarefas domésticas contam, como passar o dia cuidando do jardim ou pedir às crianças para ajudar na limpeza!
- Estabeleça metas realistas – construir níveis de atividades gradativamente será menos desgastante do que tentar correr uma maratona na primeira tentativa.
- Busque grupos de atividades físicas na sua região – algumas cidades possuem grupos de ciclistas ou corredores que podem auxiliá-lo a incluir exercícios na sua agenda ocupada.



2. Tenha uma dieta saudável para o coração

Mais e mais as pessoas estão buscando alimentos processados que geralmente contém alto teor de açúcar, sal, gorduras saturadas e trans. Dietas não-saudáveis estão ligadas a 4 dos 10 maiores fatores de risco causadores de morte no mundo.

Uma dieta saudável para o coração, rica em frutas e vegetais, ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e derrames.

- Pode parecer difícil parar de comer os alimentos que você gosta. Ao invés de evitar doces completamente, troque o chocolate ou outros doces por alternativas como manga e outras frutas.
- Faça comidas saudáveis e chamativas para as crianças – escolha alimentos coloridos para os pratos das crianças e as envolva na cozinha.
- Limite o consumo de sal para menos de 5 gramas por dia (aproximadamente uma colher de chá)
- Pondere o tamanho das porções; use pratos menores, e assegure a ingestão de maiores porções de frutas e vegetais do que carboidratos e carnes.