



prevenção // mitos urbanos // testemunho // consultório



SABIA QUE...

A doença cardiovascular mata mais pessoas que todas as formas de cancro combinadas? Em Portugal, é responsável por 41% do total de mortes das mulheres e 32% dos homens.

FONTE: INE (DADOS DE 2004)

CARTA EUROPEIA PARA A SAÚDE DO CORAÇÃO

O primeiro documento destinado a prevenir a doença cardiovascular na Europa.

A doença cardiovascular é a primeira causa de morte entre os homens e mulheres europeus. Mas pode ser evitada. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), bastaria uma ligeira redução da pressão arterial, da obesidade, do colesterol e do consumo do tabaco, simultaneamente, para fazer cair para mais metade a incidência da doença cardiovascular.

Com base neste pressuposto, a Sociedade Europeia de Cardiologia (SEC) e a Rede Europeia do Coração, em colaboração com a Comissão Europeia e a Organização Mundial de Saúde (OMS), desenvolveram a Carta Europeia para a Saúde do Coração. O objectivo desta iniciativa, que preconiza as medidas essenciais para prevenir a doença cardiovascular na Europa, é reduzir substancialmente o peso desta doença, para que "toda a criança nascida no novo milénio tenha o direito de viver, pelo menos, até aos 65 anos de idade, sem sofrer de uma doença cardiovascular evitável".

A CARTA EUROPEIA RECOMENDA

8 medidas para preservar a saúde do seu coração:

- ❖ Não fume.
- ❖ Faça actividade física adequada e regular: pelo menos 30 minutos, 5 vezes por semana.
- ❖ Mantenha hábitos alimentares saudáveis.
- ❖ Evite o excesso de peso.
- ❖ Meça a sua pressão arterial regularmente. Esta deve ser inferior a 140/90 mmHg.
- ❖ Mantenha o seu colesterol com níveis inferiores a 5 mmol/L (190 mg/dl).
- ❖ Regule a ingestão de açúcar para garantir a normalidade do metabolismo da glicose.
- ❖ Evite o stress excessivo.