

Como Pode Proteger o Seu Coração em Qualquer Idade

Manual do Tutor



Como Pode Proteger o Seu Coração em Qualquer Idade

Introdução

Este pequeno manual fornece-lhe algumas informações adicionais sobre como cuidar da saúde do seu coração.

Este manual vai ser útil para promover uma saúde mental positiva junto dos membros da sua rede local de saúde. Graças à sua leitura, vai perceber a importância de cuidar bem do seu coração.

Normalmente, começamos a pensar em tomar conta da saúde do nosso coração na meia-idade ou, mais provavelmente, quando já aconteceu algo mau.

Os jovens tendem a ignorar a saúde do coração, assumindo que todos os problemas de saúde cardíaca, como as doenças cardiovasculares, não lhes dizem respeito e não vão ser uma ameaça durante muito tempo, se é que o vão ser. Infelizmente, a doença cardiovascular é uma das doenças mortais mais comuns e, na maioria dos casos, é evitável, o que significa que, se cuidarmos dela agora, é muito provável que a possamos evitar.

Ter um coração saudável é um efeito colateral de um estilo de vida globalmente saudável. Claro que há algumas exceções, como as pessoas com

síndromes cardíacas genéticas hereditárias. Nestes casos, é necessária uma ajuda profissional para proteger o seu coração.

Neste manual, vamos centrar-nos nas pessoas sem problemas médicos permanentes e dar-lhe-emos alguns conselhos sobre como proteger a saúde do seu coração em qualquer idade.

Corte no sal

Mesmo que o sal enriqueça o sabor de cada prato, e eliminá-lo completamente da dieta pode ser muito prejudicial para a nossa saúde, precisamos de o consumir com moderação. O nosso organismo precisa de sódio para funcionar bem, mas o excesso de sal pode levar à hipertensão arterial, que pode aumentar o risco de desenvolver doenças cardíacas ou um AVC. A redução da ingestão de sal não só ajuda a saúde do seu coração, mas também impede a retenção de água no corpo. Além disso, vai achar os alimentos mais saborosos, pois a adição de maior quantidade de sal diminui a sensibilidade do paladar.

A moderação é realmente importante. A ingestão máxima diária de sal para os adultos não deve ser superior a 6g, pois não devemos fornecer ao nosso

organismo mais de 3g de sódio puro todos os dias.

Evite o açúcar

O açúcar em si não tem uma má influência no nosso coração, mas se a nossa dieta é rica em açúcar, o excesso de peso é inevitável. O excesso de peso aumenta a nossa pressão arterial, o que aumenta o risco de doenças cardíacas.

Vá devagar com as gorduras

Aqui não estamos a falar das chamadas gorduras saudáveis, mas de gorduras saturadas. Este tipo de gordura pode ser facilmente encontrado na manteiga, margarina, carnes gordurosas, gorduras lácteas e alimentos processados como tartes e bolos. Consumir demasiada gordura saturada pode aumentar os níveis de colesterol, o que leva a problemas cardíacos.

Não se esqueça das frutas e legumes

Diz-se que devemos comer pelo menos cinco porções de frutas e legumes por dia. Graças a este conselho, fornece ao seu corpo uma quantidade suficiente de potássio, que o vai ajudar a baixar a sua pressão arterial. Outros nutrientes que podem ser encontrados em frutas e vegetais, tais como vitaminas, minerais e fibras, também ajudam a manter o seu coração saudável e a baixar o colesterol.

Coma mais peixe

Certifique-se de que sua alimentação é rica em ácido ómega-3, que pode ser encontrado em peixes gordurosos, espinafres, nozes, óleos de linhaça e de colza e sementes de abóbora. Pensa-se que o ácido ómega 3 ajuda a reduzir o nível de colesterol.

Deixe de fumar

Como provavelmente já sabe, fumar faz mal à saúde; pode lê-lo em quase todos os maços de tabaco que vê. Os fumadores são um grande grupo de risco quando se trata de várias doenças, incluindo ataque cardíaco.

Tenha em consideração que fumar, ao danificar as suas artérias, reduzir os seus níveis de oxigénio no sangue e aumentar a sua pressão sanguínea, torna mais provável a ocorrência de problemas de saúde cardíaca. Deixar de fumar pode ser difícil, mas vai ajudá-lo a diminuir significativamente esse risco.

Beba com moderação

Beber grandes quantidades de álcool, bem como bebê-lo frequentemente em quantidades menores, é, de facto, prejudicial para o seu coração. Pode levar a doenças do músculo cardíaco, chamadas cardiomiopatias, e aumentar a pressão arterial, tornando mais provável a ocorrência de derrames ou ataques cardíacos. O excesso de álcool pode

causar hipertensão arterial, ritmos cardíacos anómalos e danos no músculo cardíaco.

Mantenha-se em movimento

Duas horas e meia de atividade de intensidade moderada por semana vão ajudá-lo a diminuir o seu risco de desenvolver doenças cardíacas.

Vigie o peso

Não é necessário estar extremamente saudável ou magro para diminuir o risco de problemas de saúde cardíaca – não estar com excesso de peso vai resolver o problema.

Se tiver excesso de peso, o risco de pressão alta e colesterol alto e o risco de doenças cardiovasculares é maior do que o normal.

O envelhecimento pode causar alterações no coração

Mesmo que as dicas mencionadas acima digam respeito a todos, temos de lembrar que o envelhecimento pode causar mudanças no coração e nos vasos sanguíneos, tornando-se um dos principais fatores de doenças cardíacas.

Podemos diminuir as nossas probabilidades de ter doenças cardíacas na velhice seguindo todas as regras acima mencionadas.

Ainda assim, ao envelhecermos, o nosso coração:

- Não consegue bater tão depressa durante qualquer atividade física ou momentos de *stress*, como ocorria quando se era mais novo.
- Tem mais depósitos de gordura nas paredes das artérias.
- A rigidez das grandes artérias aumenta.
- O músculo cardíaco enfraquece.

Mesmo que a probabilidade de doenças cardíacas aumente com a idade, podemos retardar esses processos e até evitar qualquer doença cardíaca seguindo uma dieta saudável e praticando um pouco de exercício.

Se não formos diagnosticados com nenhuma doença cardíaca, não temos de vigiar o nosso ritmo cardíaco e pressão sanguínea todos os dias. Mas, quando começamos a preocupar-nos, fazer este tipo de rastreio simples pode dar uma visão mais clara sobre o estado de saúde do nosso coração.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre como proteger o seu coração em qualquer idade. Ajuda-nos a compreender que cuidar da nossa condição de saúde

cardíaca ao longo da vida pode beneficiar muito a nossa saúde.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo irá ajudá-lo a conduzir uma discussão sobre o tema. No entanto, precisa de estar consciente de que o manual fornece apenas dicas gerais e não tem de se aplicar a cada indivíduo.

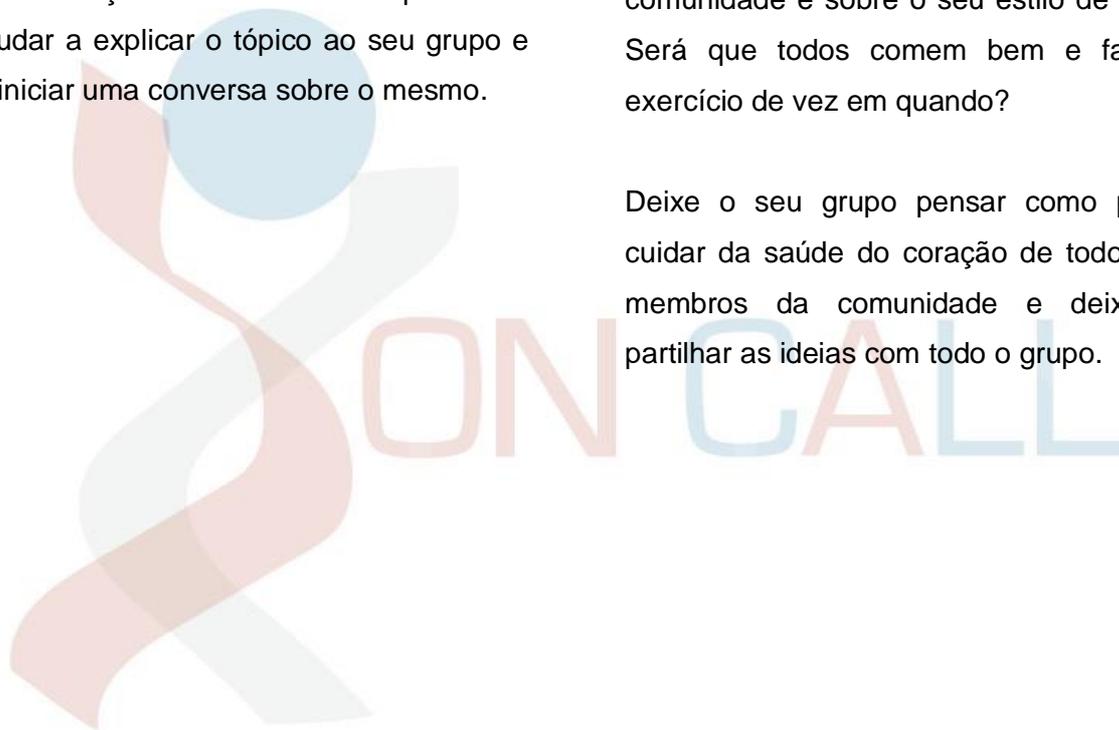
Nos recursos, também vai encontrar uma apresentação em PowerPoint que o vai ajudar a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma conversa sobre o mesmo.

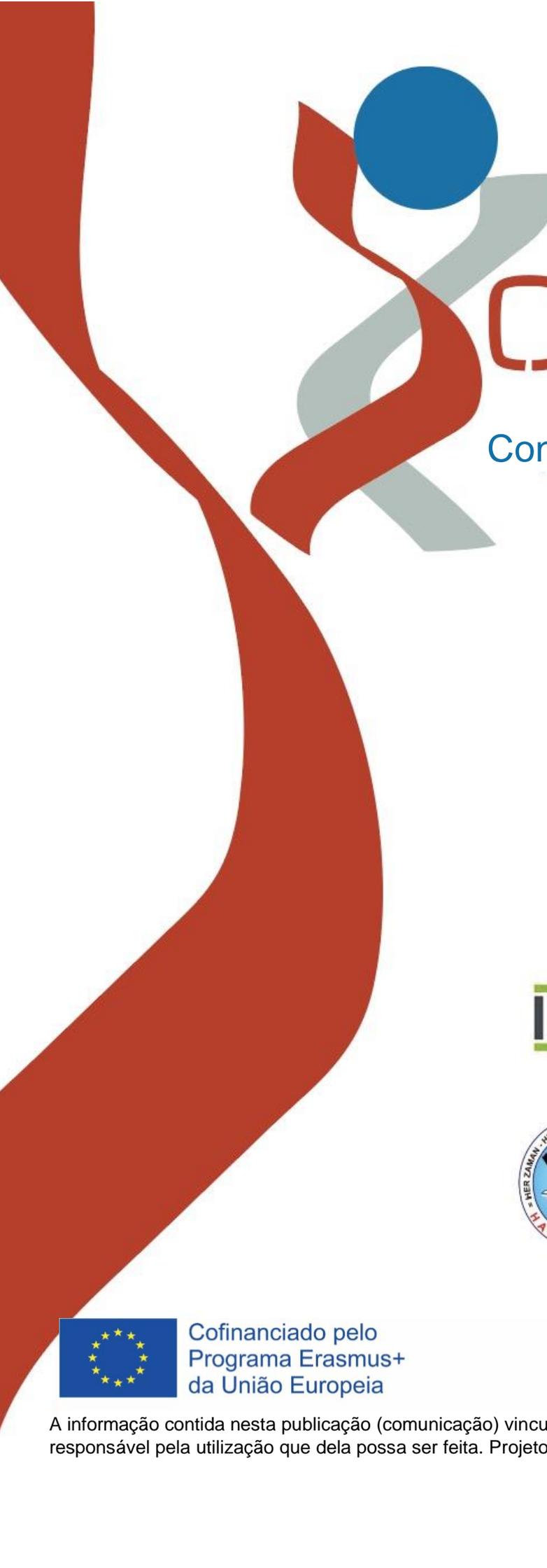
Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão perguntando se todos os elementos acreditam que estão a cuidar devidamente da saúde do seu coração.

Quando terminarem, peça-lhes para pensarem sobre os membros da sua comunidade e sobre o seu estilo de vida. Será que todos comem bem e fazem exercício de vez em quando?

Deixe o seu grupo pensar como pode cuidar da saúde do coração de todos os membros da comunidade e deixe-os partilhar as ideias com todo o grupo.





ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTAKOVA ZA
ODRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095