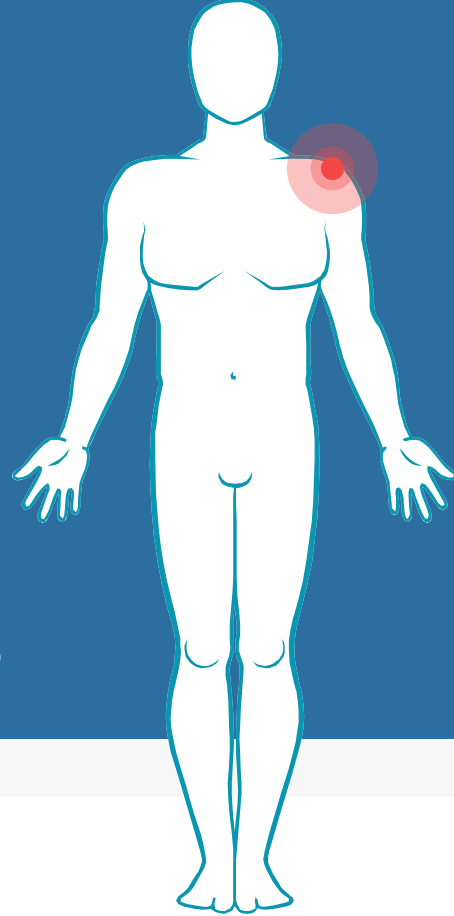


On-Call

Recursos digitais

Como Pode Proteger o Seu Coração em Qualquer Idade



Não se trata apenas da idade

- Mesmo que associemos doenças cardíacas à velhice, elas também estão relacionadas com os mais jovens. Um estilo de vida pouco saudável pode levar a acidentes vasculares cerebrais e a outras doenças cardíacas, mesmo em idades mais jovens.

Principais causas de doenças cardíacas

- Fumar;
- Dieta pouco saudável;
- Falta de atividade física;
- Excesso de peso;
- Não dormir o tempo suficiente.

Principais causas de doenças cardíacas

- Stress;
- Pressão arterial elevada;
- Níveis altos de colesterol.

Prevenir doenças cardíacas com a alimentação

- Alimentos benéficos para o seu coração:
 - Frutas e legumes;
 - Cereais integrais;
 - Peixe (peixe rico em gorduras pelo menos duas vezes por semana);
 - Frutos secos;
 - Sementes.



Prevenir doenças cardíacas com a alimentação

- Regras alimentares gerais:
 - Não coma carne em todas as refeições;
 - Escolha produtos lácteos com baixo teor de gordura;
 - Limite a ingestão de açúcar;
 - Evite carnes vermelhas.



Prevenir doenças cardíacas com exercício físico

Como deve praticar exercício físico para prevenir doenças cardíacas:

- ▶ Foque-se nos exercícios aeróbicos;
- ▶ Faça 30 minutos de exercício diariamente, pelo menos três ou quatro vezes por semana;
- ▶ Se tomar algum medicamento prescrito, consulte primeiro o seu médico;
- ▶ Lembre-se sempre do aquecimento e do arrefecimento.



Desistir de ou evitar vícios

Todos os tipos de drogas, álcool, cigarros, tabaco ou mesmo café aumentam significativamente o risco de doenças cardíacas.



Seja feliz, mantenha-se saudável

A melhor forma de prevenir doenças cardíacas é cuidar de si próprio, tanto a nível físico como mental.

Viver um estilo de vida saudável - comer bem, exercitar-se e evitar vícios - é muito importante.

A redução do stress na sua vida também tem um papel significativo na prevenção de todos os tipos de doenças cardíacas.





Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.