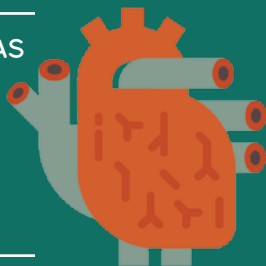


DOENÇAS CARDIOVASCULARES



DOENÇAS CARDIOVASCULARES

ATUALMENTE, AS DOENÇAS
CARDIOVASCULARES
SÃO A CAUSA Nº 1
DE MORTES NO MUNDO
E MATAM CERCA DE
300 MIL PESSOAS
TODOS OS ANOS.



Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

3 doenças do coração que mais matam no Brasil



1 Infarto agudo do miocárdio

Ocorre quando não há sangue e oxigênio no músculo cardíaco devido à obstrução da artéria coronária, levando ao quadro de dor no peito, sudorese, falta de ar e mal estar. É importante buscar ajuda assim que perceber os primeiros sinais.

2 Doença vascular periférica

É resultado do acúmulo de gordura com obstrução das artérias periféricas do corpo.

3 Acidente vascular cerebral

Ocorre quando placas de gordura se depositam nos vasos sanguíneos cerebrais, obstruindo um vaso cerebral intracraniano. O socorro imediato pode diminuir as sequelas e o risco de morte.



Fatores de risco

- Predisposição genética
- Tabagismo
- Sedentarismo
- Consumo excessivo de sal e sódio
- Abuso de bebidas alcoólicas
- Diabetes
- Obesidade
- Colesterol alto

Previna-se!

Mexa-se: vale qualquer atividade em que haja movimento, como corrida, caminhada, dança ou subir mais escadas, por exemplo. Cerca de 30 minutos por dia são suficientes.

Escolha alimentos mais saudáveis: prefira um prato colorido, com verduras, legumes e hortaliças. Reduza o sal, o açúcar e as gorduras saturadas e trans.

De olho na balança: mantenha sempre o seu peso ideal e fique atento às medidas da circunferência abdominal. O tamanho ideal é até 102 cm para homens e 88 cm para mulheres.

Pressão arterial: sempre que possível realize testes de pressão, pois o normal é que ela esteja por volta de 12 por 8.

Dê um fim ao cigarro: esse vício é um dos principais inimigos do coração. Se for preciso, existem grupos de apoio e tratamentos que podem ajudar.

Adeus, estresse: invista no seu lazer e procure atividades que tragam prazer.



PROTEJA SEU CORAÇÃO

Embora existam fatores de risco não modificáveis, como predisposição genética, outros fatores como colesterol alto, diabetes, tabagismo, sedentarismo e má alimentação podem ser modificados.



POR QUE NÃO COMEÇAR A MUDAR SEU ESTILO DE VIDA HOJE MESMO?

A Golden Cross disponibiliza em seus canais online diversos materiais sobre gestão de doenças crônicas, além de dicas de saúde e qualidade de vida para você se manter sempre informado.

Nossos conteúdos são produzidos por uma equipe altamente qualificada e abordam temas atuais e relevantes, pensando sempre nas necessidades de sua empresa. Confira:



Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube

Blog: blog.goldencross.com.br

Site: goldencross.com.br

**Aplicativo
Golden Cross
Clientes**

**Baixe já no
seu smartphone!**



ANS - nº 403911

©2017 ELM Marketing e Editora Médica Ltda. Todos os direitos reservados - www.latinmed.com.br.
Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida, consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da LatinMed. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) | Jornalista responsável: Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)