



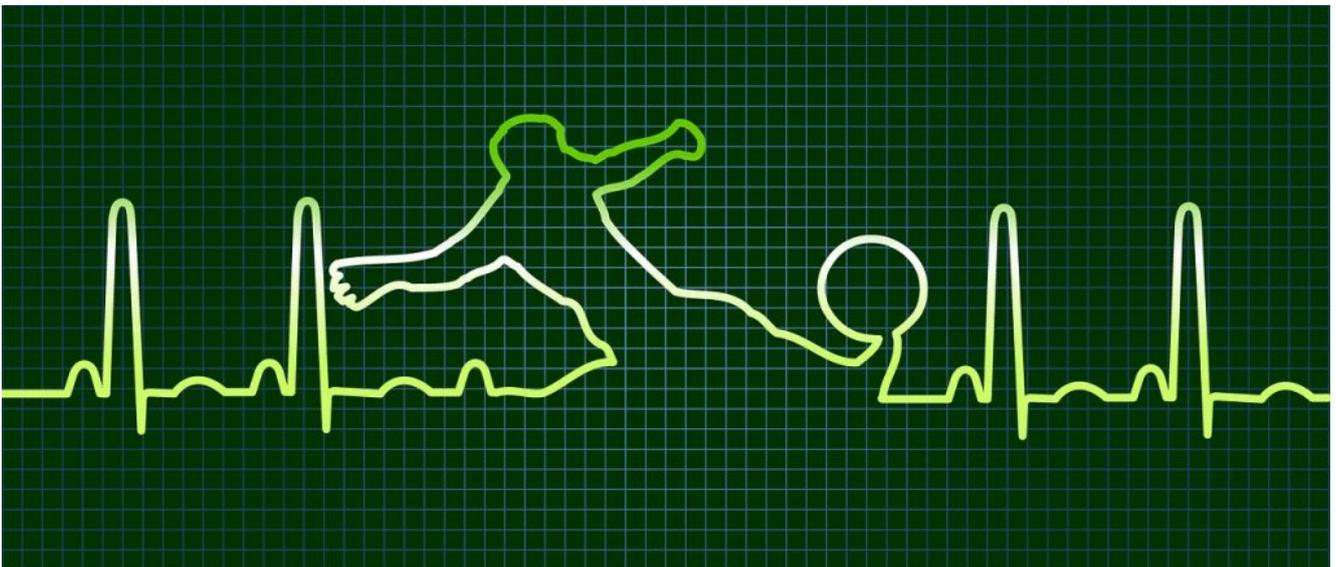
- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

## 5 Formas de manter o seu coração saudável



As doenças cardíacas e o AVC são as duas principais causas de morte a nível mundial. Nos últimos anos, as dez principais causas de morte foram responsáveis por 55% dos 55,4 milhões de mortes em todo o mundo (1). A boa notícia é que as doenças cardíacas e o AVC podem ser amplamente prevenidos. Estar ciente dos seguintes fatores de risco e realizar algumas alterações do estilo de vida pode ajudar a prevenir problemas de saúde a longo prazo.

## 1. Tensão arterial baixa e níveis baixos de colesterol e de glicose

Embora a medicação adequada possa ser uma excelente ferramenta para controlar níveis elevados de colesterol e de tensão arterial, a investigação mostra que a adoção de um estilo de vida saudável desde a infância é igualmente importante para minimizar o risco de AVC. É recomendado que o nível de colesterol total seja inferior a 190 mg/dl (miligramas por decilitro de sangue). Para uma excelente saúde cardíaca, a tensão arterial deve ser igual ou inferior a 120/80 mm/Hg e os níveis de açúcar no sangue em jejum devem ser inferiores a 100 mg/dl. O intervalo de valores normais para o açúcar no sangue é de 4-6 mmol/L ou 72-100mg/dl (2).

## 2. Mantenha uma dieta com reduzido teor de sal e de gorduras

Manter uma dieta saudável é fundamental para manter o seu coração saudável. Evite alimentos que contenham gorduras trans (gorduras parcialmente hidrogenadas), tais como, a margarina, as carnes processadas ou outros alimentos altamente processados, e substitua-os por frutos secos sem sal, sementes, vegetais, carnes magras e gorduras insaturadas. Também deve procurar corrigir carências nas suas necessidades nutricionais, tais como, de cálcio, potássio, magnésio e fibras, através da ingestão de mais laticínios magros e alimentos que contenham estes nutrientes.

**A DIETA DASH** Alguns especialistas recomendam seguir a Dieta DASH (abordagens dietéticas para travar a hipertensão) para reduzir o seu risco de desenvolver tensão arterial alta. Isto inclui:

- 4,5 chávenas de frutas e vegetais por dia
- Seis doses ou menos de carnes, aves e peixe por semana
- Seis a oito doses de cereais integrais ricos em fibra por dia
  - Menos de 1500 mg de sal por dia
- Quatro a cinco porções de nozes, sementes, feijões e ervilhas por semana
  - Menos de 5 alimentos doces por semana (3)

## 3. Perder o excesso de peso

A Organização Mundial De Saúde define peso corporal normal como um IMC de 18,5 a 24,9 (4). IMC significa Índice de Massa Corporal. O IMC é calculado através da divisão do seu peso em quilogramas (kg) pelo quadrado da sua altura em metros (m) (4). Alguns estudos demonstraram que quanto maior for o IMC,

maior o risco de tensão elevada, níveis elevados de açúcar no sangue, níveis elevados de colesterol e outras condições que aumentam o risco de AVC (5).

#### **4. Pare de fumar ou fume menos**

As consequências para a sua saúde e as informações sobre as vantagens de parar de fumar ou fumar menos são imensas e têm sido extensivamente analisadas em todas as áreas. No entanto, para quem fuma há muitos anos, pode ser mais fácil na teoria do que na prática. Pode falar com o seu médico ou farmacêutico sobre medicação para o ajudar a deixar de fumar - e certifique-se de que tem muito apoio por parte de amigos e familiares.

#### **5. Faça mais exercício físico**

O exercício físico frequente reduz o risco de muitos problemas de saúde diferentes e, quando se trata de proteger o seu coração, qualquer atividade física é melhor comparativamente a nenhuma atividade física. A investigação mostra que a intensidade do exercício que realiza, o tempo durante o qual o realiza e a frequência com que o realiza têm todos uma influência direta e vantajosa na sua saúde. Os adultos devem procurar manter pelo menos 150 minutos por semana de atividade de intensidade moderada, tais como, a caminhada rápida, no entanto, até pequenas mudanças podem fazer diferença (6).

#### *Referências bibliográficas:*

1. O'Donnell MJ, Chin SL, Rangarajan S et al. *Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet. 2016; 388: 761-765.*
2. Kimberly N. Hong, Valentin Fuster, Robert S. Rosenson, Clive Rosendorff, Deepak L. Bhatt. *Journal of the American College of Cardiology. Elsevier. 24 October 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.09.001>.*
3. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan> *Dash Eating*

*Plan. National Heart, Lung and Blood Institute. 4 Jan 2021.*

4. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
5. Heidi Moawad, MD. *Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.*
6. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

## Desenvolvido por



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## Hiperligações

- Termos de Uso
- Política de Privacidade
- Política de Cookies

- [Contacto](#)
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)