

Hipertensão

A hipertensão arterial ou “pressão alta”, na maioria das vezes, não é percebida pelas pessoas e suas consequências podem ser graves, como o infarto ou derrame cerebral. Quando associada a outros fatores de risco, como cigarro ou o colesterol, a hipertensão é ainda mais perigosa. Para controlar sua pressão arterial é necessário que haja uma boa dieta, além do uso de medicamentos. É importante a redução do sal no preparo dos alimentos, assim como evitar enlatados e temperos prontos. A prática de exercícios moderados regularmente é um valioso auxílio no controle da hipertensão. Mesmo que você não sinta nada é muito importante que este controle seja feito de forma contínua.

Colesterol

A alimentação equilibrada é importante para a manutenção da saúde, prevenindo o aparecimento de doenças. Os cuidados com relação a alimentação englobam o momento da seleção dos alimentos para a compra, a escolha dos locais para armazenamento e as formas de preparo. O nível de colesterol elevado no sangue é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Por isso, diminua a quantidade de alimentos que contenham gordura saturada, como carnes e leite integral e seus derivados. Aumente o consumo dos alimentos ricos em fibras: frutas, legumes, verduras e farelos.

Dia Mundial do Coração
24 de setembro de 2000



Os 10 mandamentos do coração saudável

- 1 Evite fumar 
- 2 Diga não a obesidade
- 3 Faça exercícios regularmente 
- 4 Cuide da pressão Arterial
- 5 Escolha bem os alimentos 
- 6 Controle seu colesterol
- 7 Reduza o stress do dia a dia 
- 8 Saiba se é diabético
- 9 Não descuide do lazer 
- 10 Consulte seu médico periodicamente

Realização:



Trabalhando em todo o Brasil



Organização:



Patrocínio:

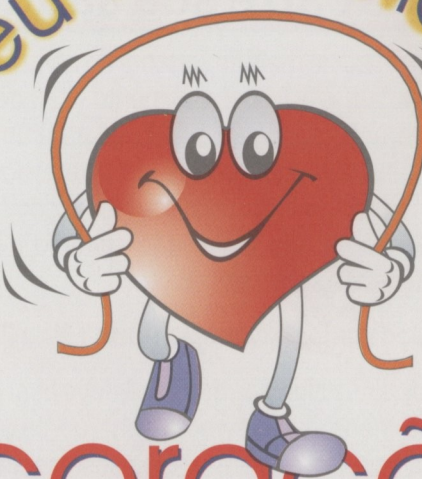


Trabalhamos pela vida
www.pfizer.com.br



SP (11) 508-79526
RJ (21) 238-6607
BA (71) 9964-5621

www.polardobrasil.com.br

eu amo meu

coração
deixe-o bater

XXI Semana do Coração
24 a 27 de setembro de 2000

Exercícios físicos
para prevenir
as doenças
cardiovasculares



Seu coração é sua saúde

O coração é o músculo mais importante do corpo. A cada batida do coração, ele fornece alimento e oxigênio às células. Um coração saudável é a chave para um corpo saudável, e seu coração precisa de exercícios para mantê-lo em forma. Ter uma atividade física, comer bem, controlar seu peso e não fumar irão ajudá-lo a ter um coração saudável e a sentir-se bem.

Exercícios Moderados = Coração Forte + Boa Forma

Fazer exercícios não significa que você deve usar roupas de esporte da moda ou que você tenha de pagar uma academia da ginástica cara. Não são necessárias sessões de exercícios que exijam esforços intensos. Caminhar é um dos melhores modos de manter-se em forma. Toda a atividade física de que seu coração necessita pode vir de um simples passeio.

ENTÃO, COMECE A CAMINHAR!



Caminhar é Fácil

Apenas trinta minutos de caminhada todos os dias ajudam a:

- Prevenir ataques e problemas do coração;
- Controlar a pressão arterial;
- Reduzir os níveis de colesterol;
- Tonificar os músculos e fortalecer os ossos (o que também ajuda no combate a osteoporose);
- Aumentar os níveis de energia e tirar o máximo proveito de sua vida;
- Controlar peso, melhorar o sono e aumentar seu bem estar físico e mental.

VOCÊ SE SENTIRÁ MUITO MELHOR



Crie o hábito de caminhar

- O hábito de caminhar pode ser facilmente incluído em sua rotina diária:
- Se você utiliza transporte público, desça um ponto antes e faça o resto do trajeto a pé;
- Se você dirige até o trabalho, caminhe por 15 minutos antes de entrar no carro;
- Quando usar o elevador, desça dois andares antes e use as escadas para atingir o andar desejado - ou mesmo não utilize o elevador.



Como começar

Comece devagar, aprecie o que está a sua volta e, gradualmente, estabeleça meia hora de caminhada por dia, o que é recomendado.

Use sapatos e roupas confortáveis.

Beba um copo de água antes e depois de caminhar.

Evite caminhadas longas após refeições.

Dê passos moderados no início e no final de sua caminhada.

Se você teve problemas de coração ou qualquer outra doença grave, converse com seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Se você sentiu dores no peito, tontura ou náusea ao caminhar ou fazer exercícios, interrompa os exercícios e marque uma consulta com seu médico.

Caminhar com outras pessoas pode ser muito mais agradável que caminhar sozinho, então convide seus amigos e encoraje-os a fazer exercícios. Eles vão agradecê-lo por isso.



Fatores de Risco

Tabagismo

“O fumo pode causar câncer de pulmão, pode agravar as doenças do coração”, pode aumentar os ritmos dos batimentos cardíacos e a pressão.

O fumo não faz bem a ninguém, e todos os fumantes devem fazer todo o esforço para parar de fumar, quanto maior o número de cigarros e duração do vício, maior o risco.

A nicotina do cigarro aumenta a pressão arterial.

Fumar cigarros com baixos teores de nicotina não diminui o risco de infarto. Além disso, o fumo diminui a quantidade de colágeno da pele, o que propicia o envelhecimento precoce.



Sedentarismo

A pessoa sedentária tem maior tendência a obesidade e ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

A prática regular de exercícios combate estes efeitos perigosos do sedentarismo, hoje considerado uma das principais causas de doenças cardíacas.