



Dia mundial do coração

Em que forma você está?

Melhore sua forma sem notar

NO TRABALHO:

- Desça do ônibus, metrô ou trem algumas paradas antes da sua e ande o resto do caminho
- Dê uma volta durante o almoço ou nos intervalos
- Use escadas em vez de elevador
- Ande e vá conversar com as pessoas em vez de usar telefone ou e-mail
- Fique de pé quando falar ao telefone
- Programe tempo para exercícios na sua agenda

DIVERTINDO-SE COM AMIGOS E FAMÍLIA:

- Planeje saídas e férias incluindo exercícios
- Em vez de ficar deitado na praia, ande, corra, nade ou empine um papagaio
- Faça turismo andando, correndo ou de bicicleta
- Dançar é um prazer e também um ótimo exercício
- Escolha atividades que se adaptem ao seu ambiente

Medir a cintura e o Índice de Massa Corporal (IMC) são duas maneiras simples de verificar se você corre risco de ter doenças cardíacas ou derrames. Essas medidas podem variar um pouco dependendo do país ou da população.

Medida da cintura: Seu risco aumenta substancialmente se, como mulher, sua cintura medir mais do que 88 cm ou, como homem, mais do que 102 cm.

 < 102 cm (40 inches) > **X**
 < 88 cm (36 inches) > **X**

Índice de Massa Corporal: Esta é uma medida precisa de sua forma. Divida seu peso em kg por duas vezes sua altura. Por exemplo, se você tem 1,55 m de altura e pesa 56 kg, multiplique sua altura por dois ($1,55 \times 1,55 = 2,4$). Pegue então seu peso e divida-o por 2,4 (56 kg divididos por 2,4 = 23,3). Verifique no quadro abaixo se você corre o risco de ter doenças cardíacas e derrames.

Nível de risco		
18,5 ou menos	Peso abaixo do normal	-
18,5 - 24,9	Normal	-
25,0 - 29,9	Peso acima do normal	umentado
30,0 - 34,9	Obeso	alto
35,0 - 39,9	Obeso	muito alto
40 ou mais	Extremamente obeso	extremamente alto



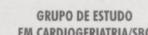
Quem somos

A Federação Mundial do Coração ajuda pessoas no mundo inteiro a viverem mais e melhor, através da prevenção e controle de doenças cardíacas e derrames. Nossos sócios são mais de 165 sociedades de cardiologia e fundações do coração em mais de 95 países. Visite nosso site www.worldheart.org, ou telefone para +41 22 807 0320 ou escreva para World Heart Federation, 5 avenue du Mail, CH-1205, Genebra, Suíça.

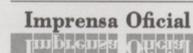
Coordenação Nacional:



Realização:



Apoio Gráfico



Domingo, 29 de setembro de 2002



WORLD HEART FEDERATION

UM CORAÇÃO PARA TODA A VIDA



Em que forma você está?

Para curtir uma vida plena e produtiva, você precisa ter um coração saudável. Atualmente, uma em cada três mortes no mundo tem como causa as doenças cardíacas e os derrames cerebrais. A Federação Mundial do Coração (World Heart Federation) está organizando o Dia Mundial do Coração (World Heart Day) para ajudar pessoas no mundo inteiro a se conscientizarem de como é realmente importante um estilo de vida saudável para o coração. O controle do peso, os exercícios regulares e a nutrição saudável, juntamente com uma vida sem fumar, desempenham um importante papel na sua saúde, a longo prazo e no seu dia-a-dia.

Para saber mais a respeito de como ter um coração saudável a vida inteira, visite os nossos sites: www.worldheartday.com
www.cardiol.br

Pequenas mudanças podem trazer grandes recompensas

Não há como substituir exercícios regulares e uma dieta equilibrada, mas pequenas mudanças também ajudam. Se você fuma, sua prioridade número um deverá ser parar de fumar.

UM POUCO SIGNIFICA MUITO

Mesmo 30 minutos de exercícios moderados por dia o ajudarão a:

- reduzir o risco de doenças cardíacas e derrames
- controlar seu peso
- reduzir seu nível de colesterol
- prevenir e controlar a pressão alta
- aumentar seu nível de energia e fazê-lo sentir-se mais forte
- reduzir o estresse e a tensão
- dormir melhor

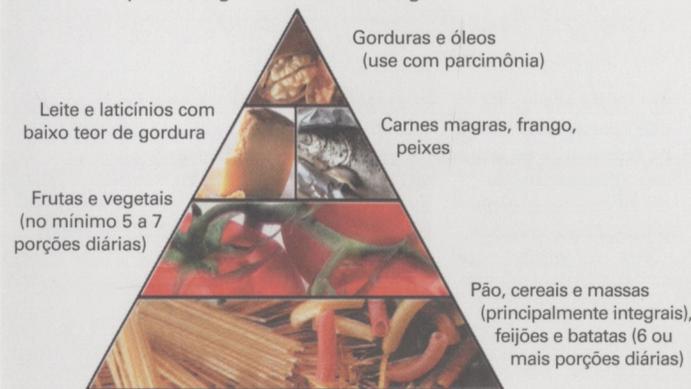
Os esportes são para todos. Você pode começar em qualquer idade, mas procure aconselhamento médico se você tiver qualquer problema de saúde.

MELHORE SUA SAÚDE SEM FAZER DIETA

Comer é uma das boas coisas da vida. Uma dieta saudável e equilibrada vai fazer com que você se sinta muito melhor e poderá ajudá-lo a reduzir o risco de doenças cardíacas e derrames. É melhor começar a comer os alimentos nutritivos que você gosta do que fazer a dieta da moda. Esta é a triste realidade: a única dieta que realmente funciona é você mudar positivamente a alimentação para o resto da sua vida.

O QUE COMER?

- Coma bastante frutas e vegetais (no mínimo 5 a 7 porções diárias)
- Coma grãos variados, principalmente produtos integrais
- Escolha produtos com baixo teor ou isentos de gordura
- Use margarinas com baixo teor de gordura saturada e óleos de girassol, milho, semente de canola e azeite de oliva, em vez de manteiga e outras gorduras animais
- Coma mais peixes legumes e carnes magras



O QUE EVITAR?

- Alimentos com muitas calorias e baixo valor nutricional, como refrigerantes, balas, doces e bolos
- Alimentos com alto teor de gorduras animais e colesterol, leite integral, carnes gordurosas, manteiga, óleos tropicais (de dendê, de coco e outros) e margarinas duras
- A gordura da carne e a pele do frango
- Frituras. Prepare os alimentos de forma a facilitar a remoção da gordura, como cozinhar, assar e grelhar
- Reduza o sal de sua dieta, principalmente se você tiver pressão alta
- Se você toma bebidas alcoólicas, tome apenas um drinque por dia, se você for mulher, ou dois, se você for homem

O QUE MAIS VOCÊ PODE FAZER?

- Ajude sua família, seus amigos e seus colegas de trabalho, pressionando seus líderes comunitários, representantes do governo e dirigentes empresariais para que:
- disponibilizem espaços públicos para passeios a pé, de bicicleta ou só para lazer
 - certifiquem-se que atividades físicas sejam parte integral do programa escolar e sejam possíveis durante os dias úteis
 - disponibilizem alimentos saudáveis em escolas, locais de trabalho e lojas
 - providenciem um ambiente não-fumante

