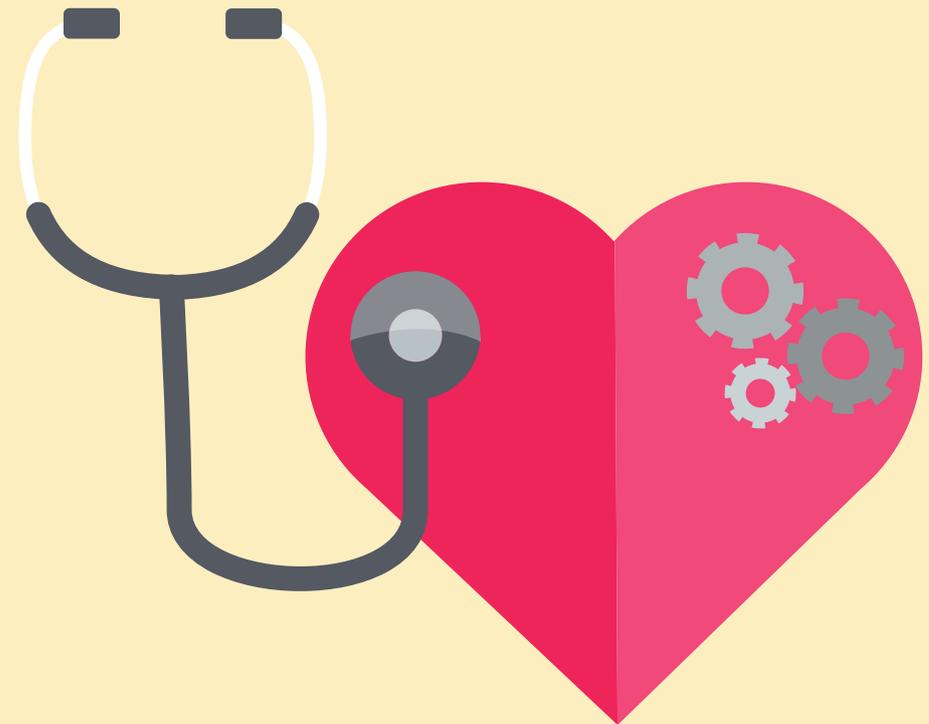


CARTILHA

Cuide bem do seu coração



Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia / Site Drauzio Varella / Escola de Saúde Pública de Harvard

Excesso de gordura corporal. Tabagismo. Estresse. Alimentação desregrada. Conheça os fatores que colocam em risco a saúde do seu coração e o que você pode fazer para deixá-lo mais saudável.

Unimed 



Você quer viver muito mais?

Saiba que a obesidade e a gordura abdominal podem colocar a saúde do seu coração em risco. Depois do tabagismo, elas são consideradas as grandes propulsoras dos problemas cardíacos, que, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, causam a morte de cerca de 300 mil brasileiros por ano.

Pesquisas apontam que o excesso de gordura corporal pode antecipar a idade em que as pessoas costumam ter seu primeiro ataque cardíaco em até 8 anos. Para evitar que isso aconteça é preciso medir a circunferência do abdômen e buscar valores que fiquem dentro dos padrões considerados seguros.

Pensamento positivo protege o coração

Pesquisadores da Escola de Saúde Pública de Harvard, nos Estados Unidos, fizeram uma revisão de estudos sobre os efeitos da positividade na saúde do coração – reviram mais de 200 estudos publicados – e concluíram que os otimistas têm cerca de 50% a menos de chance de sofrer um problema cardíaco se comparados com pessimistas.

Eles identificaram que os otimistas se importam mais em manter a qualidade de vida: praticam exercícios físicos, têm uma dieta equilibrada e dormem o suficiente. O comportamento saudável se refletiu também nas funções biológicas: otimistas apresentaram peso controlado, menos gordura no sangue e pressão arterial mais baixa.



3 dicas para manter-se positivo

Memória positiva: sempre que alguém perguntar como você está, busque na memória as situações alegres, e diga: “estou ótimo”. Essa é uma forma de contagiar quem está ao redor e de manter-se contagiado com boas energias.

Ouça música: há melodias que podem mudar para melhor seu humor e disposição. Sons lentos diminuem a frequência cardíaca e funcionam como calmantes naturais. Batidas aceleradas ajudam a liberar a tensão.

Alivie as tensões: destine um tempo a você – assista filmes, faça caminhadas, saia com a família e amigos; permita encontrar atividades que proporcionem prazer e faça com que qualquer desafio a superar não afete de forma negativa o seu humor.

Dê uma atenção para a sua alimentação

– **Escolhas inteligentes:** opte pela versão integral de biscoitos, pães e massas. O alto teor de fibras e vitaminas é benéfico para controlar a glicemia e o colesterol. Os lanches devem ser compostos de pequenas porções nutritivas, alimentos como água de coco, iogurte natural, frutas e sanduíches leves são as principais indicações.

– **Refeições principais:** café da manhã, almoço e jantar devem conter a maior quantidade possível de nutrientes.

Evite

- Frituras
- Alimentos processados e ultraprocessados (salsicha, congelados, etc.)
- Alimentos ricos em gordura (bacon, toucinho, carne de frango com pele, manteiga, nata, etc.)

Consuma

- Frutas e vegetais crus em abundância
- Alimentos ricos em fibras (aveia, lentilha, grão-de-bico, ervilha, hortaliças, etc.)
- Peixes de água fria grelhados ou assados

Não pule refeições: alimente-se de cinco a seis vezes por dia, de preferência de três em três horas.



Como medir a circunferência abdominal?

- 1) Mantenha a barriga relaxada e passe uma fita métrica em torno do abdômen, na altura do umbigo.
- 2) Certifique-se de que toda a fita esteja na mesma altura e que não esteja enrolada em alguma parte.



Medida saudável:

MULHER: até 88 cm
HOMEM: até 102 cm

7 passos para um coração saudável

- 1) Pratique atividade física regularmente.
- 2) Cuide da sua alimentação (ingira pouca quantidade de gordura, açúcar e sal).
- 3) Não fume.
- 4) Meça frequentemente circunferência abdominal, pressão, glicemia e colesterol.
- 5) Mantenha um peso saudável.
- 6) Evite a ingestão excessiva de álcool.
- 7) Evite o estresse e alivie as tensões com atividades que proporcionem prazer.