

PARE E ESCUTE O QUE O SEU CORAÇÃO TEM A DIZER!

A vida moderna impõe um ritmo preocupante, do ponto de vista da saúde cardíaca, sobretudo às pessoas que vivem em grandes centros urbanos. Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte hoje no mundo. No Brasil, são cerca de 300 mil casos fatais anualmente, com incidência crescente entre adultos jovens, de ambos os sexos.

Mas o que fazer quando o dia a dia exige cada vez mais das pessoas para lidar com o estresse do trabalho, das questões familiares, da sobrecarga de informação que chega em alta velocidade e que demanda, também, rapidez nas respostas e ações?

Vivemos em um mundo onde o tempo para as pessoas cuidarem de si mesmas é cada vez mais escasso, mas esta é uma das tarefas mais importantes que deve ser incluída na agenda diária, ao lado dos compromissos de cada dia. Desacelerar, ficar atento aos sinais do próprio corpo e atendê-los. Esta pode ser a grande diferença entre o surgimento de distúrbios que podem ser fatais e uma vida mais equilibrada e saudável.

Selecionamos 5 dicas consideradas pelos especialistas como fundamentais à saúde do coração de um adulto urbano, e que reunidas ajudam a reduzir em 80% as chances de infartos e derrames.



1 Faça alguma atividade física

Inclua-a em sua rotina diária, como qualquer outro compromisso importante. Movimente-se, pelo menos 30 minutos por dia. O sedentarismo é um dos maiores inimigos do coração que só depende de sua iniciativa para ser combatido. Não deixe de fazer uma avaliação física antes de começar a praticar qualquer atividade ou esporte.



2 Mude alguns hábitos

Comece por eliminar o que faz mal, principalmente os excessos, sejam alimentares, de gorduras ou álcool. Fundamental: aproveite que o mundo começa a abandonar o cigarro e siga a corrente, afinal ele é um fator de alto risco cardíaco.



3 Mantenha a pressão e o colesterol sob controle constante

Visitas ao cardiologista e exames periódicos para averiguação dos níveis de pressão arterial e colesterol são imprescindíveis.



4 Aprenda a lidar com o estresse

Já que conviver com o estresse é inevitável, tente encontrar formas de lidar com o que acelera a sua adrenalina. Estabeleça prioridades, organize-se, administre o seu tempo e inclua pausas para relaxar e recuperar-se do ritmo acelerado do dia a dia.



5 Divirta-se!

Estudos comprovaram que tristeza e depressão matam, por isso procure reservar mais tempo para atividades que trazem alegria e prazer de viver, principalmente as que incluem família e amigos. Viva!



30 de setembro
Dia Mundial do Coração