

♣ Atividade física compreende tudo o que faça ativar os músculos, desde lavar pratos até jogar futebol ou praticar natação. Caminhar dentro e fora de água é um dos melhores exercícios para todas as idades. Uma pessoa saudável de 60 anos consegue, numa hora, fazer cerca de 4 quilómetros. Desenvolve a tonicidade e a massa muscular, melhora a circulação e o equilíbrio e pode ajudar a reduzir espasmos e contrações dos músculos das costas e das pernas. Muitas pessoas que sofreram acidentes cardiovasculares, artrite ou outro tipo de incapacidade podem ser apoiadas e também aprender a caminhar em segurança, utilizando andarilhos e bengalas.

Para a maioria dos adultos saudáveis, 10.000 passos por dia é uma meta razoável. As crianças devem acumular entre 12.000 e 16.000 passos por dia.

♣♣ $IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{[\text{Altura (m)}]^2}$

Se IMC (Índice de Massa Corporal)

18,5 a 24,9	Peso normal
25 a 29,9	Excesso de peso
> 30	Obesidade

Prevenção Cardiovascular | Consulta de Cardiologia

Recomendações Prevenir a Doença Cardiovascular

Gabinete de Imagem e Comunicação | ULSNA, EPE | 01-2021



Considerações:

- A doença cardiovascular (DCV) é a principal causa de morte prematura na Europa.
- O bloqueio das artérias começa frequentemente aos 25 anos, quando os depósitos denominados por “placas” começam a aparecer. Geralmente, demora cerca de 20 a 30 anos até que a placa resulte em doença cardiovascular (doença das artérias coronárias, acidente vascular cerebral – AVC – ou doença das artérias periféricas).
- Os principais factores de risco são: **fumar; pressão arterial elevada; colesterol elevado; diabetes; excesso de peso; stress e inactividade física. Estes factores aumentam o risco de doença cardiovascular.**

O que pode fazer para prevenir a doença cardiovascular?

1. Manter-se saudável:

- **Não fumar**
- **Comer corretamente** (preferir frutos, vegetais, pão integral, peixe e carnes magras; reduzir a ingestão de sal e gorduras saturadas) e beber moderadamente (2 copos pequenos de vinho ou 3 copos de cerveja por dia).
- **Manter actividade física** ♣ (30 min / dia)
- **IMC** abaixo de 25 Kg/m² ♣ ♣
- **PA** (pressão arterial) abaixo de 140/90 mm Hg
- **Colesterol LDL** abaixo de 115 mg/dl
- **Glucose sanguínea** abaixo de 110 mg/dl

2. Caso seja doente de alto risco (com história prévia de enfarte do miocárdio ou AVC):

- **PA** (pressão arterial) abaixo de 130/80 mm Hg
- **Colesterol LDL** abaixo de 55mg/dl
- **HbA1c** (Hemoglobina Glicada) abaixo de 7%

3. Manter sempre a terapêutica indicada pelo médico.