

# SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST



## CUIDE DO SEU CORAÇÃO

**Viva mais e melhor**

O dia 29 de setembro é considerado **Dia Mundial do Coração**. As Doenças Cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte no mundo, inclusive no Brasil. Cerca de 400 mil pessoas morreram em 2022 no país por problemas cardiovasculares. Infarto do Miocárdio e diferentes formas de acidente vascular cerebral respondem por 76% dos casos. Situação que poderia ser modificada com a adoção de medidas preventivas e terapêuticas (MENSAH, G, A. et al. 2023).

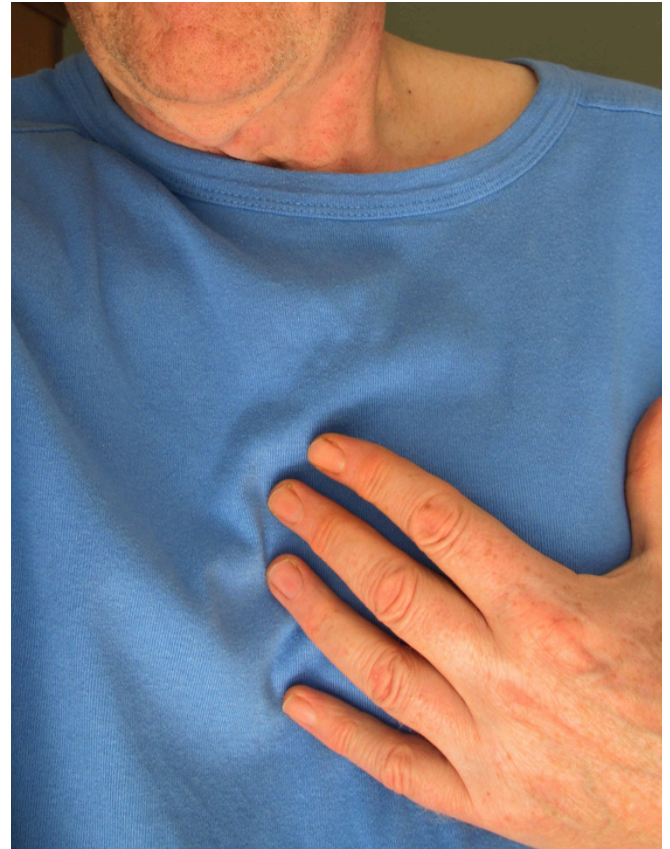
### ***Grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos:***

- **Doença coronariana** – doença dos vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco;
- **Doença cerebrovascular** – doença dos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro;
- **Doença arterial periférica** – doença dos vasos sanguíneos que irrigam os membros superiores e inferiores;
- **Doença cardíaca reumática** – danos no músculo do coração e válvulas cardíacas devido à febre reumática, causada por bactérias estreptocócicas;
- **Cardiopatias congênitas** – malformações na estrutura do coração existentes desde o momento do nascimento;
- **Trombose venosa profunda e embolia pulmonar** – coágulos sanguíneos nas veias das pernas, que podem se desalojar e se mover para o coração e pulmões.



### **Quais os sintomas das DCV?**

Algumas doenças do coração como as cardiopatias congênitas podem ser descobertas logo nos primeiros anos de vida, enquanto outras surgem ao longo da vida e não apresentam sintomas logo no início. No decorrer dos anos, podem surgir sinais como **dor** ou **desconforto no centro do peito**, nos **braços, ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula** ou **costas**, que podem ser um indício de ataque cardíaco. Além de outros, tais como: **dificuldade em respirar** ou **falta de ar; náusea** ou **vômito; sensação de desmaio** ou **tontura; suor frio**; e **palidez** (OMS, 2023).



**Os ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais** são causados principalmente por uma obstrução, decorrente de um acúmulo de depósitos de gordura nas paredes internas dos vasos sanguíneos que irrigam o coração ou cérebro, impedindo que o sangue flua para esses órgãos. Os acidentes vasculares cerebrais também podem ser causados por uma hemorragia em vasos sanguíneos do cérebro ou a partir de coágulos de sangue. A causa geralmente é uma combinação de fatores de risco (OMS, 2023).

## FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE DO CORAÇÃO



### Tabagismo

**Colesterol elevado** (Pode se acumular e levar à formação de placas de gordura nos vasos)

### Dietas inadequadas

### Sedentarismo

### Obesidade

### Hipertensão

### Estresse

### Depressão

### Diabetes

## CUIDE BEM DO SEU CORAÇÃO

Não fume

Tenha uma dieta saudável

Mantenha um peso saudável

Controle o colesterol e o diabetes

Tenha bom sono

Prefira escadas a elevadores, pequenas mudanças trazem benefícios à sua saúde

Faça exercícios regularmente (Pelo menos 150 minutos por semana)

Reduza o consumo de sal

Limite o consumo de álcool

Meça a pressão arterial periodicamente

Seja 12x8!

SBC, 2023

## ALIMENTOS AMIGOS DO CORAÇÃO



1. Peixes ricos em ômega-3: Sardinha, cavala, arenque
2. Linhaça e Chia
3. Grãos integrais: Aveia, cevada, arroz integral, quinoa
4. Frutas e vegetais
5. Oleaginosas: Nozes, amêndoas, castanhas
6. Leguminosas: Feijão, lentilha, grão-de-bico
7. Azeite de oliva extravirgem
8. Abacate
9. Chocolate amargo (com alto teor de cacau) (SOCESP)

Especialistas na área afirmam que apesar da frequência de doenças cardiovasculares serem maiores na população idosa, elas não são uma característica natural do envelhecimento, mas sim, consequência de hábitos pouco saudáveis que se acumulam ao longo dos anos.

**Segundo o cardiologista e pesquisador André Durães, da Universidade Federal da Bahia (UFBA):**

*“Um indivíduo que passa um ano com pressão alta vai ter um determinado risco de sofrer um infarto. Se ele não se cuidar de forma adequada, após 20 anos, o risco torna-se muito maior, uma vez que se soma ao envelhecimento natural das artérias e a diferentes fatores de risco e exposição, que se associam negativamente e geram danos”.*

*“Para que as estratégias de saúde pública surtam efeito e reduzam as mortes por problemas cardiovasculares, é preciso combater cada um dos principais fatores de risco. Para tanto, são necessárias a ampliação do acesso à atenção primária à saúde, que ainda não é universal, e a conscientização das pessoas para que tenham um estilo de vida saudável, incluindo dieta equilibrada e prática de atividade física”.*

Diante da conscientização, é possível haver pequenas mudanças nas nossas atitudes, que ao longo dos dias se tornam hábitos. Estes costumes vão repercutir para toda a vida, impactando de forma benéfica a nossa saúde. Comece por pequenas mudanças e não deixe para amanhã tudo aquilo que te faz bem.

## SAIBA MAIS SOBRE O ASSUNTO



Aponte a câmera do celular e abra o QRCode

### Referências:

MENSAH, G. A. et al. Global burden of cardiovascular diseases and risks, 1990-2022. Journal of the American College of Cardiology. dez. 2023.

Felipe Floresti. Cerca de 400 mil pessoas morreram em 2022 no Brasil por problemas cardiovasculares. Revista Pesquisa FAPESP. Edição 336, fev 2024.

SOCESP. Alimentos amigos do coração. Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo.