

SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Maio

mês do coração



Conheça os fatores de Risco Cardiovascular

Associando-se à iniciativa nacional "Maio, Mês do Coração", a Clínica Cardiovascular e do Pulmão do SAMS - PICS promove divulgação de informação sobre fatores de risco cardiovascular.



Centro Clínico de Lisboa
Piso 3

CONHEÇA OS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR

Sabia que?

As doenças cardiovasculares (DCV) - isquemia coronária, enfarte do miocárdio e AVC - continuam a ser a primeira causa de morte prematura e incapacidade nos países ocidentais, apesar de se verificar um moderado declínio destas mortes, nos últimos anos.

... e que?

A prevenção cardiovascular funcional! O declínio verificado nas DCV é atribuído em 50% à prevenção, em 40% aos tratamentos e em 10% a outros fatores.

Conhece os fatores de risco cardiovascular?

Fatores não modificáveis:

Idade, sexo masculino, hereditariedade (familiares diretos com DCV precoce).

Fatores modificáveis:

Tabagismo; Hipertensão Arterial; Colesterol elevado; Diabetes; Obesidade. Sedentarismo



Sabe quais as medidas que deve adotar para reduzir o risco cardiovascular?

- 1 - Não fumar.
- 2 - Alimentação saudável, baixa em gorduras saturadas (animais), açúcar, álcool e rica em fibras, vegetais, fruta e peixe. Redução do consumo de sal.
- 3 - Atividade física regular (2,5 a 5 horas/semana).
- 4 - Controle de peso.
- 5 - Controle de pressão arterial, gorduras e açúcar do sangue. Deve visitar o seu médico assistente regularmente – ele saberá recomendar-lhe os valores alvo e prescrever a medicação necessária).