

*Saúde*  
*cardiovascular:*  
**cuide do**  
**seu coração**  
**o ano todo**

**Unimed**   
Curitiba

I N F O R M A T I V O  
M A R Ç O • 2 0 2 4



# Índice

**1 • Introdução**

**2 • Alimentação equilibrada**

**3 • Exercício físico**

**4 • Controle do estresse**

**5 • Monitoramento dos fatores de risco**

**6 • Mude1hábito**

# INTRODUÇÃO

Cuidar do coração é fundamental para garantir uma vida longa e saudável. As doenças cardiovasculares ainda são a principal causa de morte no mundo. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), cerca de 400 mil brasileiros perdem a vida anualmente devido a essas condições, mas a boa notícia é que muitas delas podem ser prevenidas por meio de escolhas saudáveis no dia a dia.





## ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma alimentação balanceada desempenha um papel essencial na prevenção de doenças cardiovasculares e no cuidado contínuo com a saúde do coração.

Confira algumas orientações para fazer escolhas alimentares que beneficiam seu sistema cardiovascular:



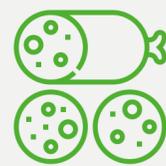
**Prefira alimentos ricos em fibras:** inclua em seu cardápio, diariamente, frutas frescas, verduras, legumes, cereais integrais (como aveia, quinoa e arroz integral) e leguminosas (como feijão, lentilha e grão-de-bico). Esses alimentos ajudam a reduzir os níveis de colesterol ruim (LDL) e promovem uma digestão saudável.



**Reduza o consumo de gorduras saturadas:** evite alimentos ricos em gordura saturada, como carnes gordurosas, queijos amarelos, manteiga e produtos industrializados. O excesso dessas gorduras pode aumentar os níveis de colesterol e sobrecarregar o coração.



**Modere o uso de sal:** o excesso de sódio está associado à hipertensão arterial, um dos principais fatores de risco para doenças do coração. Opte por temperos naturais, como ervas, alho, cebola, limão e especiarias, para dar sabor às suas refeições.



**Evite alimentos ultraprocessados:** produtos como embutidos, salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes são ricos em sódio, açúcares e gorduras prejudiciais. Sempre que possível, escolha preparações caseiras e alimentos frescos.



**Invista em gorduras saudáveis:** inclua fontes de gorduras boas, como peixes ricos em ômega 3 (salmão, sardinha e atum), azeite de oliva extra virgem, nozes, castanhas, sementes de chia, linhaça e abacate. Essas gorduras auxiliam na redução da inflamação e no controle do colesterol.

**Manter uma alimentação equilibrada não precisa ser complicado. Com pequenas mudanças diárias e escolhas conscientes, é possível proteger seu coração e viver com mais saúde e disposição.**

# Exercício físico

Manter-se ativo é um dos **pilares fundamentais** para cuidar da saúde do coração. A **prática regular de exercícios físicos** oferece inúmeros benefícios cardiovasculares, como fortalecimento do músculo cardíaco, melhora na circulação sanguínea, controle do peso corporal e redução do risco de doenças (como hipertensão, diabetes tipo 2 e colesterol alto).

Para aproveitar ao máximo esses benefícios, veja algumas orientações práticas:





**Defina metas semanais de exercício físico:** de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o ideal é praticar pelo menos **150 minutos de exercícios aeróbicos moderados** (como caminhadas rápidas, dança e pedalar em ritmo leve) ou **75 minutos de exercícios intensos** (como corrida, natação e treinos de alta intensidade) por semana.



**Escolha uma atividade que você goste:** a melhor forma de garantir consistência é optar por **exercícios que você realmente aprecie**. Caminhar ao ar livre, dançar, nadar ou praticar esportes coletivos são opções que **tornam o hábito mais prazeroso**.



**Não subestime as atividades cotidianas:** movimentar-se no dia a dia também conta! Subir escadas, cuidar do jardim, passear com o cachorro ou fazer tarefas domésticas ajudam a aumentar o gasto energético e a **manter o corpo ativo**.



**Inclua exercícios de força:** além das atividades aeróbicas, incorpore treinos de musculação ou exercícios de resistência (como pilates ou yoga) duas vezes por semana. Eles ajudam a **fortalecer os músculos** e a **melhorar a postura**, além de contribuírem para o **controle metabólico**.



**Respeite seu corpo e evolua aos poucos:** se você está dando os primeiros passos no exercício físico, **comece devagar** e aumente a intensidade e a duração gradualmente. Consulte um profissional de educação física para criar um plano de exercícios adaptado às suas necessidades e condição física.

**Incorporar o exercício físico à sua rotina é um passo poderoso para proteger seu coração e melhorar sua qualidade de vida.**



## CONTROLE DO ESTRESSE

O estresse faz parte da vida moderna, mas quando se torna crônico, pode ser **um grande inimigo da saúde do coração**. Ele está diretamente relacionado a problemas como hipertensão arterial, arritmias cardíacas e inflamações, além de favorecer comportamentos prejudiciais, como má alimentação, sedentarismo e abuso de álcool. **Cuidar da mente é, portanto, essencial para proteger o coração.**

Separamos algumas estratégias eficazes para gerenciar o estresse e promover o bem-estar emocional:



**Pratique técnicas de relaxamento:** meditação mindfulness, yoga e respiração profunda podem ser suas aliadas nesta tarefa.



**Reserve tempo para o que te faz bem:** atividades prazerosas e contato com a natureza podem aliviar os níveis de estresse.



**Fortaleça sua rede de apoio:** conexões sociais e grupos de apoio, manter relacionamentos e conversar com grupos de interesse semelhantes podem reduzir o estresse e oferecer suporte emocional.



**Adote hábitos de vida saudáveis:** alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e sono de qualidade são fundamentais para a recuperação do corpo e da mente. E amenizam os sintomas do estresse.

# MONITORAMENTO DOS FATORES DE RISCO

Cuidar da saúde do coração também envolve a **prevenção ativa** por meio do **acompanhamento regular** de fatores de risco. **Identificar e gerenciar** condições como hipertensão arterial, colesterol alto, diabetes e obesidade é fundamental para reduzir as chances de desenvolver doenças cardiovasculares graves, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Essas condições frequentemente não apresentam sintomas evidentes no início, mas podem causar **danos silenciosos ao sistema cardiovascular**. A detecção precoce permite intervenções eficazes, como mudanças no estilo de vida ou tratamentos médicos, para evitar complicações no futuro.

**Quais são os principais fatores de risco a monitorar?**



### **Hipertensão arterial (pressão alta)**

A pressão arterial elevada força o coração a trabalhar mais, aumentando o risco de insuficiência cardíaca, infarto e AVC.

Realize medições regulares, principalmente se houver histórico familiar. O ideal é manter os valores abaixo de 120/80 mmHg.

### **Colesterol alto**

O excesso de colesterol ruim (LDL) pode se acumular nas paredes das artérias, dificultando o fluxo sanguíneo e aumentando o risco de aterosclerose.

Monitore os níveis de colesterol total, LDL, HDL (colesterol bom) e triglicerídeos.

### **Diabetes**

O diabetes descontrolado pode danificar vasos sanguíneos e nervos, aumentando as chances de doenças cardíacas.

Verifique regularmente os níveis de glicemia em jejum e hemoglobina glicada.

### **Obesidade**

O excesso de peso sobrecarrega o coração e está associado a condições como hipertensão, diabetes e colesterol alto.

Acompanhe seu índice de massa corporal (IMC) e a circunferência abdominal, que não deve ultrapassar 88 cm para mulheres e 102 cm para homens.

### **Histórico familiar e idade**

Pessoas com histórico de doenças cardiovasculares na família ou acima de 55 anos têm maior risco e devem redobrar os cuidados preventivos.

Prevenir doenças cardiovasculares é um processo contínuo que depende de atenção e disciplina. Mesmo pessoas que se sentem saudáveis podem ter riscos ocultos. Por isso, o monitoramento é indispensável.

# #MUDE1HÁBITO

Manter um coração saudável é um dos maiores investimentos que você pode fazer ao longo da sua vida. Além de cuidar da alimentação, praticar exercícios físicos e monitorar fatores de risco, há outros hábitos importantes para proteger o sistema cardiovascular e viver com mais saúde e bem-estar.

**Não fume:** o tabagismo é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e representa uma ameaça significativa à saúde do coração.

**Durma bem:** o sono é tão importante para o coração quanto a alimentação e o exercício físico.

**Hidrate-se:** manter o corpo hidratado é crucial para a saúde cardiovascular.

Adote essas práticas e **cuide do seu coração o ano inteiro!** Seu futuro agradece!



**MUDE1**  
**HÁBITO**

*Jeito de Cuidar*  
**UNIMED**



**Esse conteúdo contou com o apoio de Francisco Pupo Neto, médico cooperado da Unimed Curitiba e cardiologista.**