

Cuide bem do seu coração.

Unimed 
Vitória

As doenças cardiovasculares atingem, todos os anos, milhares de pessoas. Afinal, tudo o que você faz, o seu coração sente. Conheça os fatores que colocam em risco a saúde do seu coração e o que você pode fazer para deixá-lo mais saudável.

Como está o seu coração?

Quanto mais você se dedica ao cuidado do amigo que está ao lado esquerdo do peito, mais tempo ele tem. Tabagismo, obesidade, estresse e alimentação desregrada são os principais fatores que podem colocar a saúde do seu coração em risco.

Estudos apontam que o excesso de gordura corporal e a obesidade podem antecipar a idade em que as pessoas costumam ter seu primeiro ataque cardíaco em até 8 anos. Depois do tabagismo, elas são consideradas as grandes propulsoras dos problemas cardíacos, que, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, causam a morte de cerca de 300 mil brasileiros por ano.

Conheça os 7 passos para ter um coração saudável

- 1 Pratique atividade física regularmente.
- 2 Cuide da sua alimentação.
Ingira pouca quantidade de gordura, açúcar e sal.
- 3 Não fume.
- 4 Meça frequentemente circunferência abdominal, pressão, glicemia e colesterol.
- 5 Mantenha um peso saudável.
- 6 Evite a ingestão excessiva de álcool.
- 7 Alivie o estresse e as tensões com atividades que proporcionam prazer.

Pensamento positivo protege o coração

Pessoas otimistas vivem mais e têm cerca de 50% a menos de chance de sofrer um problema cardíaco, segundo os pesquisadores da Escola de Saúde Pública de Harvard, nos Estados Unidos.

Mas, é só pensamento positivo que basta?

Sabemos que às vezes pode ser difícil estar animado o tempo todo. Porém, é importante lembrar que embora o pensamento positivo seja fruto da mente, estudos também mostram que o otimismo tem um impacto direto sobre o corpo, reduzindo riscos futuros para a saúde.

Saiba o que você pode fazer para deixar sua mente em paz:



Memória positiva:

sempre que alguém perguntar como você está, busque na memória as situações alegres, e diga: “estou ótimo”. Essa é uma forma de contagiar quem está ao redor e de manter-se contagiado com boas energias.



Ouça música:

há melodias que podem mudar para melhor seu humor e disposição. Sons lentos diminuem a frequência cardíaca e funcionam como calmantes naturais. Batidas aceleradas ajudam a liberar a tensão.



Alivie as tensões:

destine um tempo a você. Assista filmes, faça caminhadas, saia com a família e amigos; permita encontrar atividades que proporcionem prazer e faça com que qualquer desafio a superar não afete de forma negativa o seu humor.

O que preenche o seu coração?

Na correria do dia a dia as pessoas têm cada vez mais substituído as refeições por lanches rápidos e alimentos industrializados semi-prontos ou congelados. Alimentação é equilíbrio, por isso, ter controle sobre ela é importante para manter-se bem.

Faça escolhas inteligentes:

opte pela versão integral de biscoitos, pães e massas. O alto teor de fibras e vitaminas é benéfico para controlar a glicemia e o colesterol. Os lanches devem ser compostos de pequenas porções nutritivas, alimentos como água de coco, iogurte natural, frutas e sanduíches leves são as principais indicações.

Refeições principais:

café da manhã, almoço e jantar devem conter a maior quantidade possível de nutrientes. oço e jantar devem conter a maior quantidade possível de nutrientes.

Não pule refeições:

alimente-se de cinco a seis vezes por dia, de preferência de três em três horas.

EVITE	CONSUMA
Frituras	Frutas e vegetais crus em abundância
Alimentos processados e ultraprocessados (salsicha, congelados etc.)	Alimentos ricos em fibras (aveia, lentilha, grão-de-bico, ervilha, hortaliças etc.)
Alimentos ricos em gordura (bacon, toucinho, carne de frango com pele, manteiga, nata etc.)	Peixe de água fria grelhados ou assados.



 [unimed.vitoria](https://www.instagram.com/unimed.vitoria)

 [UnimedVitória](https://www.facebook.com/UnimedVitória)

 [unimed-vitoria](https://www.linkedin.com/company/unimed-vitoria)

 [unimedvitoria](https://twitter.com/unimedvitoria)

 [unimedvitoria](https://www.youtube.com/unimedvitoria)

 [unimedvitoria.com.br](https://www.unimedvitoria.com.br)