

Saiba como manter um coração saudável com seis dicas de um especialista

As doenças do coração estão entre as principais causas de morte no país

Manter um coração saudável é uma forma de prevenção contra as doenças cardiovasculares que, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), é responsável por 30% dos óbitos em todo o País.

Para David José Tozetto, cardiologista pela Pró-Saúde e com atuação no Hospital Regional do Sudeste do Pará (HRPT), em Marabá (PA), os cuidados com o coração devem ser redobrado em mulheres, acima dos 55 anos, e homens, acima dos 45.

“Esse cuidado merece ainda mais atenção em pessoas que possuem histórico de doenças cardiovasculares na família. A melhor atitude é cuidar da saúde muito antes de atingir essa idade ou, então, tomar as devidas medidas para se prevenir”, diz.

Dia Mundial do Coração

Celebrado na próxima terça-feira, 29/9, o Dia Mundial do Coração é uma data que serve de alerta e conscientização sobre a importância de manter hábitos saudáveis para garantir o bom funcionamento do coração.

“As doenças cardiovasculares se previnem com um estilo de vida saudável, seguindo uma dieta balanceada, evitando fumar, beber álcool em excesso, não usar drogas e, principalmente, praticar atividades físicas”, ressalta o especialista.

Até o final do ano, de acordo com a SBC, doenças cardiovasculares irão matar cerca de 400 mil pessoas no Brasil. O cardiologista destaca a necessidade de atenção aos

“fatores de risco que afetam o coração, como o sedentarismo, obesidade, tabagismo, colesterol alto e a hipertensão”.

Para ajudar na prevenção, o profissional separou seis dicas para manter hábitos saudáveis para o coração. São elas:

- Reduza o estresse: O estresse provoca uma série de alterações no organismo, contribuindo para o surgimento de diversas patologias, como o aumento da pressão arterial, decorrente da descarga de adrenalina. Tenha atividades de lazer, que possam trazer bem-estar e reduzir a tensão;
- Evite o cigarro e consumo de bebidas alcoólicas: O álcool causa danos às células do coração, aumenta as chances para doenças cardiovasculares (infarto e insuficiência cardíaca). Já o tabagismo contribui para o estreitamento das artérias e para a elevação da pressão arterial.
- Alimentação Saudável: Priorize alimentos naturais, frutas, legumes, verduras, carnes magras, grãos e cereais. Evite produtos industrializados, fast foods e alimentos ricos em gordura que resultam na obstrução das artérias. Use o sal com moderação, pois ele eleva a pressão arterial;
- Controle o peso: Estar acima do peso contribui para desencadear diversas doenças cardiovasculares, como hipertensão e colesterol alto. Tenha uma boa alimentação, e saia do sedentarismo.
- Faça atividades físicas: É uma forma de prevenir e promover mais qualidade de vida ao coração. A indicação são os exercícios aeróbicos, no mínimo, três vezes por semana, como corrida, caminhada, ciclismo, natação e dança. É importante consultar o médico para mais orientações sobre a atividade adequada.

- Realize acompanhamento médico: Realize o check-up anual, controle a pressão arterial com uma periodicidade maior, principalmente quando se tem histórico de doenças cardiovasculares na família. Para quem é hipertenso, a recomendação é realizar a verificação a cada três meses, ou de acordo com a orientação do cardiologista.

O Hospital Regional do Sudeste do Pará é mantido pelo Governo do Estado, gerenciado pela Pró-Saúde desde 2006. Em 2019, a unidade realizou mais de 8 mil procedimentos cardiológicos, entre consultas e exames de média e alta complexidades.

Com atendimento 100% gratuito pelo SUS (Sistema Único de Saúde), é referência para 22 municípios no sudeste do Pará. Com gestão pela Pró-Saúde, entidade filantrópica com mais de 50 anos na área de serviços de saúde, a unidade conta com uma equipe especializada no atendimento cardiológico.

O trabalho de inteligência da Pró-Saúde visa a promoção da qualidade, humanização e sustentabilidade. Com 16 mil colaboradores e mais de 1 milhão de pacientes atendidos por mês, é uma das maiores do mercado em que atua no Brasil. Está presente em 24 cidades de 12 Estados brasileiros – a maioria no âmbito do SUS (Sistema Único de Saúde).

Fonte:Ascom /HRPT com Foto

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<http://www.folhadoprogresso.com.br/amantes-do-desenho-jovem-bahiana-mostra-o-seu-dom-nas-redes-sociais/>