

**Assunto: CONVITE - Dia Mundial do Coração,  
25 de Setembro de 2010 - Parque de Santa  
Catarina**

**Para: Todos os Profissionais de Saúde**

O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, através do grupo coordenador do Programa Regional de Prevenção e Controlo das Doenças Cardiovasculares e em parceria com a Associação Madeira Desporto para Todos, vai dinamizar uma acção comemorativa dirigida à população em geral para celebrar o Dia Mundial do Coração em 2010, sob a égide “Dia Mundial do Coração...sem stress”.

A Federação Mundial do Coração e os seus membros celebram este ano 10 anos de comemorações do Dia Mundial do Coração. Ao longo desta década assistimos a avanços científicos e mudanças políticas que afectaram positivamente a vida de milhares de pessoas em todo o Mundo. No entanto, a doença coronária e o acidente vascular cerebral (AVC) continuam a ser responsáveis por 17,1 milhões de mortes/ano, com um peso crescente nas pessoas que vivem em países de baixo e médio rendimento, sendo responsável por 82% das mortes ocorridas nesses países.

A Federação Mundial do Coração lança um desafio aos governantes, aos profissionais de saúde, empregadores e aos indivíduos em geral, no sentido da prevenção e controle da doença cardiovascular, reduzindo por um lado o fardo da doença e por outro assegurando que as pessoas vivam mais e melhor.

Apesar do foco da campanha ser o Bem-estar no Local de Trabalho, dando por isso um motivo aos empregadores para criarem ambientes de trabalho saudáveis, não podemos esquecer o contributo e compromisso individual de cada um para assumir a responsabilidade sobre o seu

próprio coração. Sugerimos 10 passos simples e solicitamos aos profissionais de saúde que sejam veículos da mensagem: “Eu trabalho com e para o meu coração” orientando os indivíduos, famílias e comunidades na lógica destes princípios acessíveis a todos:

- 1. Pratique uma alimentação saudável** – coma diariamente cinco porções de frutas e vegetais, evite alimentos ricos em gorduras saturadas e alimentos processados, pois contêm níveis elevados de sal;
- 2. Seja activo** – Mesmo 30 minutos de actividade por dia, como caminhar a pé, podem ajudar a prevenir problemas cardíacos e cerebrais e o seu rendimento no trabalho irá certamente melhorar;
- 3. Diga NÃO ao tabaco** – um ano após a cessação tabágica o seu risco cardíaco ficará reduzido a metade;
- 4. Mantenha um peso saudável** – A perda de peso, especialmente com menor consumo de sal, conduz a um abaixamento dos valores da tensão arterial. A hipertensão arterial é o principal factor de risco para o acidente vascular cerebral e um factor importante para cerca de metade de todas as doenças cardíacas;
- 5. Conheça o seu risco** – Visite um profissional de saúde, meça regularmente a tensão arterial, colesterol, glicemia, perímetro da cintura/anca e o índice de massa corporal (IMC). Conhecendo o seu risco global, poderá desenvolver um plano específico de acção para melhorar a saúde do coração;
- 6. Limite a ingestão de álcool** – O consumo de bebidas alcoólicas induz ao aumento da pressão arterial e do peso corporal.

#### **Como tornar o seu local de trabalho mais saudável:**

- 7. Promova um ambiente livre de fumo** - Garanta que o seu local de trabalho é 100% livre de fumo. Incentive os seus colaboradores à cessação tabágica. Encoraje os seus funcionários a procurarem apoio nas consultas de cessação tabágica;
- 8. Inclua a actividade física nos seus percursos para o trabalho** - Se for possível vá a pé ou de bicicleta para o trabalho, utilize as escadas, faça uma caminhada no intervalo do almoço e encoraje os outros a acompanhá-lo;

**9. Escolha opções alimentares saudáveis** - Prefira comida saudável na cantina, no café ou no restaurante;

**10. Encoraje à prática de momentos livres de stress ou de relaxamento** - O stress, apesar de não ser um factor de risco directo da doença cardíaca e do AVC, está associado a outros factores de risco como o tabagismo e os maus hábitos alimentares. Faça dois pequenos intervalos ao longo do dia de trabalho e tente alongar e/ou exercitar por 5 minutos.

Assim, inserida nas celebrações deste dia, e de forma a, uma vez mais, sensibilizar todos os cidadãos para a crescente ameaça que são as doenças cardíacas, pretende-se educar em saúde agindo. **Deste modo, oferecemos um momento de relaxamento - aula de pilates; no Parque de Santa Catarina; dia 25 de Setembro às 17:00h,** solicitando a colaboração das equipas de saúde e de todos os profissionais envolvidos em actividades de lazer, desporto e afins, na divulgação deste evento junto da população da Região.

O Presidente



Maurício Melim

# dia mundial do coração

Comemoração

...sem stress

Ofereça-se a um  
momento de  
relaxamento:  
**AULA DE PILATES**

Sábado, 25 de Setembro  
Parque Santa Catarina  
17h00

**Participe!**

## Viva melhor!

Para mais informações sobre esta actividade, por favor contactar:

AMDpT - R. do Bom Jesus, n.º 9, 3.º F - 9050-028 Funchal • Tel.: 291237131 • Fax: 291237132 • Tlm.: 967453297 • E-mail: amdpt@hotmail.com



Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM  
<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>



Associação da Madeira de  
Desporto para Todos  
<http://www.amdpt.pt>