

**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex  
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae  
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes  
Informativo de Setembro - 2023

# Dia Mundial do Coração





## **29/9 - Dia Mundial do Coração: seja um herói do coração!**

O coração é um dos órgãos vitais do corpo humano, formado por tecido muscular, sendo o responsável por bombear o sangue por todo o corpo.

As doenças cardiovasculares podem afetar o coração e os vasos sanguíneos, destacando-se a doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e infarto agudo do miocárdio, sendo esta a maior causa de morbimortalidade no mundo. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 300 mil indivíduos por ano sofrem Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), ocorrendo óbito em 30% desses casos.

### **Quais são os fatores de risco?**

- Alimentação inadequada;
- Tabagismo;
- Sedentarismo;
- Uso nocivo do álcool;
- Estresse;
- Hipertensão;
- Diabetes;
- Dislipidemias;
- Obesidade; e
- Histórico familiar.

## Como cuidar do seu coração:

Meça regularmente sua pressão arterial: a hipertensão é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares. É chamada de "assassina silenciosa" porque normalmente não dá sinais de aviso e muitas pessoas não percebem que possuem alterações na pressão arterial;

Diga NÃO ao tabaco e evite ser fumador passivo: após dois anos de interrupção, o risco de doenças coronárias reduz substancialmente. Após 15 anos, o risco de doenças cardiovasculares volta a ser igual ao de um não-fumante;

Meça os seus níveis de glicose regularmente: a doença cardiovascular é responsável por 60% de todas as mortes em pessoas com diabetes;

Seja fisicamente ativo: apenas 30 minutos de atividade física (de moderada à intensa), cinco vezes por semana, reduz o risco de doenças do coração ou AVC;

Cuide da sua alimentação: dietas com elevado teor de gorduras saturadas e de sal aumentam o seu risco de sofrer um ataque cardíaco ou um AVC: sal em excesso pode levar a hipertensão;

## Como prevenir?

- Mantenha-se ativo fisicamente
- Tenha uma dieta saudável: alimentação rica em frutas, legumes e verduras;
- Diga não ao cigarro.

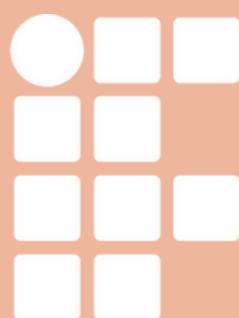


# REFERÊNCIAS

<https://bvsmms.saude.gov.br/29-9-dia-mundial-do-coracao-seja-um-heroi-do-coracao/>

[https://www.saude.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/9/2018/06/folder\\_dia\\_coracao.pdf](https://www.saude.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/9/2018/06/folder_dia_coracao.pdf)

<http://www.arsalentejo.min-saude.pt/arsalentejo/novidades/Documents/Dica%20da%20Sa%C3%BAde%20Setembro%202017%20Dia%20Mundial%20do%20Cora%C3%A7%C3%A3o.pdf>



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**