

SafeTips

DICAS DE SEGURANÇA

29 DE SETEMBRO

Dia Mundial
do Coração

As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morte em Portugal e no mundo, mas muitas delas podem ser prevenidas através de hábitos de vida saudáveis.

O Dia Mundial do Coração celebra-se a 29 de setembro, data foi instituída pela Federação Mundial do Coração (*World Heart Federation*), com o objetivo de divulgar os perigos das doenças do coração e reforçar a importância da prevenção e promoção da saúde cardiovascular, apresentando medidas e sugestões para as pessoas praticarem um estilo de vida saudável no local de trabalho e em casa.



 CAUSAS E FATORES

São inúmeros os fatores de risco para o aparecimento precoce destas doenças:

- ▶ Tensão arterial alta (hipertensão)
 - ▶ Diabetes
 - ▶ Colesterol elevado
- ▶ Tabagismo
 - ▶ Excesso de peso/obesidade
 - ▶ Stress

SAIBA COMO MANTER O CORAÇÃO SAUDÁVEL.
PREVENIR É A MELHOR SOLUÇÃO!



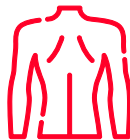
Controle o seu colesterol e triglicéridos



Evite o excesso de sal e gordura na alimentação



Controle o seu stress e ansiedade



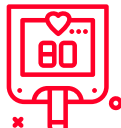
Mantenha o seu peso saudável



Relaxe e aproveite a vida



Pratique atividade física



Conheça e controle a sua pressão arterial



Não fume, fique longe do tabaco



Modere o consumo de bebidas alcoólicas



Controle os níveis de açúcar no sangue



Cuide do seu sono



Consulte o seu médico e faça exames/checkups regularmente



Tome a medicação que lhe seja prescrita



Esteja atento aos sinais: tonturas, hemorragias nasais, dores de cabeça



Beba água, é fundamental para o equilíbrio normal do seu corpo



Descanse, faça breves pausas



Pese-se, calcule o Índice de Massa Corporal



Faça alguns exercícios em casa. Ande a pé ou de bicicleta em detrimento do carro. Utilize as escadas em vez do elevador

 NA SUA EMPRESA

São inúmeros os fatores de risco para o aparecimento precoce destas doenças:

- ▶ Invista em programas para a prática de exercício físico, de saúde e bem-estar
 - ▶ Incentive os colegas a adotar práticas de vida saudável
- ▶ Promova uma alimentação saudável
 - ▶ Controle o stress, promovendo um ambiente de trabalho saudável e colaborativo

MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.
MONITORIZA A SUA SAÚDE!

 RECURSOS ADICIONAIS

Associação Portuguesa de Cardiologia
<https://spc.pt/profissional-de-saude/>

World Heart Federation
<https://world-heart-federation.org/>

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

