



Doenças Cardiovasculares: Como preveni-las?

As **doenças cardiovasculares** são o conjunto de doenças que afectam o aparelho cardiovascular, designadamente o coração e os vasos sanguíneos.

Em todo mundo estas doenças representam cerca de 17 milhões de mortos e de 24000 em Portugal. Cerca de 16,4% das mortes que ocorrem no país são atribuídos a AVC, 8,7% resultam de enfarte do miocárdio. Noutros casos, os pacientes ficam incapacitados. Daí que seja necessário alertar a população para os **factores de risco** de forma a preveni-las.

Os factores de risco são o tabagismo, sedentarismo, diabetes, obesidade, maus hábitos alimentares, colesterol elevado, hipertensão arterial, stress excessivo.

A **prevenção** é, pois, fundamental, pelo que se deve:

Deixar de fumar;

Evitar o consumo excessivo de álcool;

Controlar regularmente a pressão arterial, o nível de açúcar e gorduras no sangue;

Ter uma alimentação saudável, privilegiando o consumo de legumes, vegetais, fruta e cereais;

Praticar exercício físico moderado e com regularidade;

A partir dos 50 anos, para as mulheres, e dos 40 anos, para os homens, é aconselhável a realização de exames periódicos de saúde;

A prevenção deve começar mais cedo para os indivíduos com história familiar de doença cardiovascular precoce ou morte súbita.

Trabalho de AP, “Viver Melhor” 12ªA

Patrícia Sousa Nº15

Sofia Ganhão Nº 18

Ying Qin Nº 20