

DIA NACIONAL DO DOENTE CORONÁRIO

14 de fevereiro

Atividade física regular e alimentação saudável: Para proteger o seu coração!

A Atividade física regular é importante para a prevenção da doença coronária.

Cada adulto deverá acumular, por semana, 150 minutos de atividade física moderada, ou 75 minutos de atividade vigorosa (ou combinação equivalente)*.

Pequenas mudanças no seu dia-a-dia podem fazer grandes diferenças:

1. Aproveite todas as oportunidades para fazer atividade física (ex.: use as escadas, deixe o carro mais afastado do local de trabalho e vá a pé);
2. Monitorize a sua atividade física diária (contabilize o seu tempo de atividade em minutos, use pedómetros ou acelerómetros);
3. Utilize lembretes ou aplicações para motivá-lo, a cada hora, a praticar a sua atividade física. Integre um grupo.

Uma alimentação saudável é importante para a saúde cardiovascular.

Três gestos diários para proteger o coração e todo o sistema vascular durante a vida:

1. Consuma duas sopas de hortícolas/legumes, uma ao almoço e outra ao jantar e três peças de fruta ao longo do dia;
2. Reduza o consumo de sal e de açúcar. Tenha especial atenção aos rótulos dos alimentos e faça uma escolha consciente;
3. Consuma regularmente peixe. Em particular o peixe da nossa costa, rico em ácidos gordos ómega 3.

* Estas recomendações da Organização Mundial de Saúde são as definidas para a população saudável, com especificação relativamente à idade. A prescrição individual do exercício é determinante para uma prática segura, particularmente em situações de doença, coronária ou outra. Antes de iniciar a prática de atividade física/desportiva, procure aconselhamento profissional.