

Cuide do
bem precioso que pulsa
dentro de você

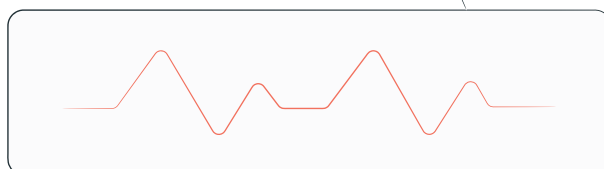
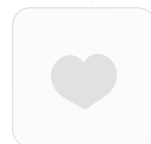
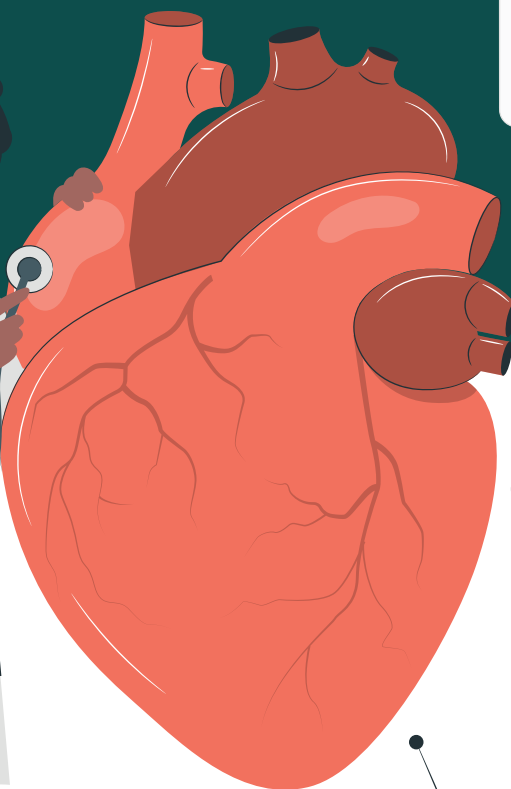
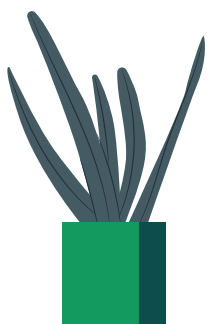
ANS - nº 344397

Dia mundial do coração
29 de setembro

Unimed 
Nova Iguaçu

Seu coração é o ritmo da sua vida. Protegê-lo é um ato de amor.

Neste dia Mundial do Coração, 29 de setembro, nós da Unimed Nova Iguaçu, separamos informações para conscientizar a população sobre a importância de cuidar da saúde cardiovascular. **Vamos conferir?**



Por que é importante cuidar do seu coração?



Todos os anos, milhões de pessoas são afetadas por doenças cardíacas, que podem ser prevenidas com atitudes simples e conscientes. Nosso coração é a chave da vida, e é hora de nos comprometermos a protegê-lo!

As doenças cardiovasculares são as principais causas de morte no mundo, mas a boa notícia é que 80% delas podem ser prevenidas!

Pequenas mudanças no dia a dia, como adotar uma alimentação balanceada, praticar exercícios e evitar o cigarro, fazem uma grande diferença.

O coração não só mantém o corpo vivo, mas também é o centro das nossas emoções e conexões humanas.

Como Reconhecer um Problema Cardíaco?

O coração envia sinais quando precisa de cuidado – escute-o.

Estar atento aos sinais do corpo pode salvar vidas!

Sintomas como:

- **Dor no peito;**
- **Falta de ar;**
- **Fadiga constante;**
- **Inchaço nas pernas e palpitações.**

Se você ou alguém próximo estiver com esses sintomas, procure ajuda médica imediatamente.





Dicas para manter um coração saudável.

Alimentação equilibrada: Prefira alimentos frescos, ricos em fibras e nutrientes, como frutas, legumes, grãos integrais e carnes magras.

Exercícios físicos: Praticar ao menos 30 minutos de atividade física por dia fortalece o coração e melhora a circulação.

Controle do estresse: Meditação, momentos de lazer e boa qualidade do sono são fundamentais para manter o equilíbrio emocional.

Evite o tabagismo: O cigarro é um dos maiores inimigos do coração. Se você fuma, busque apoio para parar!

Check-ups regulares: Fazer exames de rotina é essencial para detectar possíveis problemas e tratá-los a tempo.

Cuidar do coração é um compromisso diário com a vida e com aqueles que você ama.

Alimentação saudável

para um coração forte

1. Priorize Alimentos Naturais:

Consuma frutas frescas, verduras e legumes diariamente. Prefira alimentos integrais, como arroz integral, aveia e quinoa. Evite alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, refrigerantes e biscoitos recheados.

2. Escolha Gorduras Saudáveis:

Use azeite de oliva, óleo de abacate e nozes como fontes de gorduras boas. Inclua peixes ricos em ômega-3, como salmão, sardinha e atum. Também é importante evitar frituras e gorduras trans, presentes em alimentos industrializados.

3. Reduza o Sal e o Açúcar:

Opte por temperos naturais como ervas, alho e limão para substituir o sal. Diminua o consumo de produtos ricos em açúcar, como doces e bebidas açucaradas, prefira frutas como sobremesa e evite adicionar açúcar no café ou chá.

4. Mantenha-se Hidratado:

Beba pelo menos 2 litros de água por dia. Evite bebidas açucaradas, refrigerantes e sucos industrializados.

Água é sempre a melhor opção para a saúde do seu coração!

5. Inclua Fibras na Dieta:

Consuma alimentos ricos em fibras, como aveia, feijão, lentilhas e cereais integrais. As fibras ajudam a controlar o colesterol e promovem a saúde intestinal.

6. Moderação com Carnes Vermelhas:

Prefira carnes magras, como peito de frango ou peru. Limite o consumo de carne vermelha e evite embutidos (salsichas, salame, bacon). Opte por fontes vegetais de proteína, como grão-de-bico, tofu e lentilhas.

**A vida é preciosa e
pulsa dentro de você.**

Cuide do seu coração.





Seu coração bate por você, pela sua família, pelos seus sonhos.

Cuidar dele é garantir que você
terá muitos momentos para
compartilhar com quem ama.

No Dia Mundial do Coração, faça uma promessa: viva de forma mais saudável, ame as pessoas ao seu redor de forma mais intensa e cuide de si mesmo com carinho.

Seu coração é a fonte da sua vida, e **você merece viver plenamente.**

Unimed 
Nova Iguaçu