

## **Dia Mundial do Coração: A importância da prevenção**

Patricia Vasconcelos – Núcleo de Estudos de Prevenção e Risco Vascular

*“O seguro morreu de velho. Mais vale prevenir que remediar”*

Os provérbios portugueses são verdadeiras “pérolas” da sabedoria popular que se traduz pela perspicácia, pelo bom-senso e pelo humor que transmitem.

Os dois provérbios acima mencionados destacam a importância da prevenção e podem ser utilizados como ferramenta de Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.

No Dia Mundial do Coração, que se celebra a 29 de setembro, o Núcleo de Estudos de Prevenção e Risco Vascular (NEPRV) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) relembra a importância da prevenção das doenças cardiovasculares, a principal causa de morte em Portugal. Patologias como o Enfarte Agudo do Miocárdio e o Acidente Vascular Cerebral podem ser prevenidas através de pequenas mudanças nos hábitos diários e da deteção precoce de fatores de risco, como hipertensão, diabetes, colesterol elevado, tabagismo, obesidade, sedentarismo e stress.

A adoção de uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes e alimentos com baixo teor de gordura e sal, a prática de pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, a evicção de tabaco, a higiene do sono e o acompanhamento médico regular são medidas simples que podem ter um impacto significativo na saúde do coração.

Porém, a prevenção não é apenas uma responsabilidade individual, também depende de políticas públicas que promovam a saúde cardiovascular. Campanhas de sensibilização, o incentivo a hábitos saudáveis nas escolas e nos locais de trabalho, e o acesso facilitado a rastreios são fundamentais.

Neste Dia Mundial do Coração, convidamos todos a refletirem sobre a sua saúde cardiovascular e a tomarem medidas para a proteger.



Aproveitem este dia para dar o primeiro passo rumo a um coração mais saudável, promovendo a longevidade e uma melhor qualidade de vida.

E lembrem-se: *“O seguro morreu de velho”*