

dia nacional do doente coronário

O QUE UNE O SÃO VALENTIM ÀS DOENÇAS DO CORAÇÃO?

Reduzir o colesterol; controlar a pressão arterial; não fumar; fazer uma alimentação saudável; praticar exercício físico; vigiar o peso e evitar o stress. Dê maior atenção aos fatores de risco, proteja o seu coração e **nunca se esqueça do papel principal das artérias**. Um conselho de São Valentim, santo padroeiro do dia dos namorados, para um futuro com uma nova visão sobre prevenção e tratamento da doença coronária.



Reza a lenda que depois do imperador Cláudio II proibir a celebração dos casamentos, um bispo romano, de seu nome **Valentim**, continuou a celebrá-los em segredo. Foi descoberto, preso e condenado à morte. Consta que, enquanto estava na prisão, muitos jovens lhe atiravam flores e bilhetes como sinal de que continuavam a acreditar no amor. Entre esses jovens estava a filha do carcereiro, uma jovem cega, por quem Valentim se apaixonou.

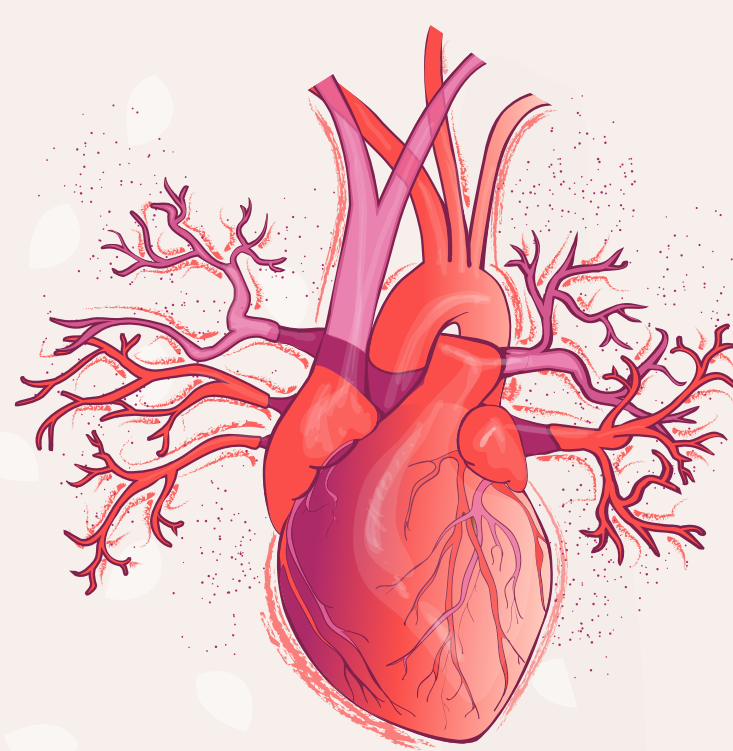
Foi de tal forma esse amor que, milagrosamente, a jovem recuperou a visão.

Bom, mas o que pode esta lenda ter a ver com a Doença Coronária?

Ora, vamos demonstrar-lhe que, de facto, há motivos para que o dia 14 de fevereiro seja também, por toda a Europa, a data de celebração do **Dia Nacional do Doente Coronário**.

Antes de mais, são duas efemérides com enfoque no **coração**. Ou porque o coração acelera, palpita e quase que salta do peito quando se descreve esse sentimento maior que envolve os enamorados e que apelidamos de amor e paixão. Ou porque esse órgão vital, está exposto a diversos fatores de risco a que devemos dedicar especial atenção se queremos maior proteção contra as doenças cardiovasculares e maior bem-estar e qualidade de vida.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O CORAÇÃO

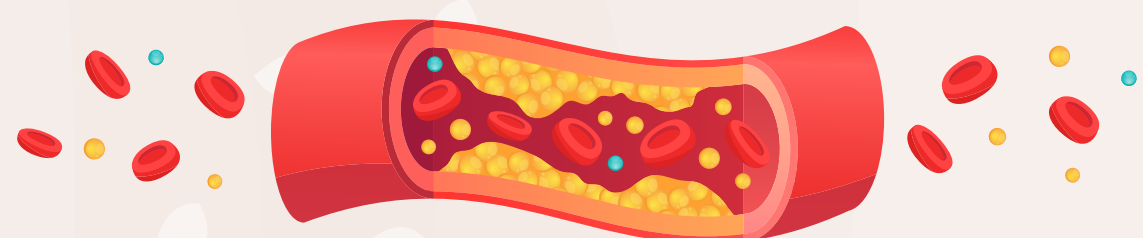


Hipertensão
Sedentarismo
Histórico familiar

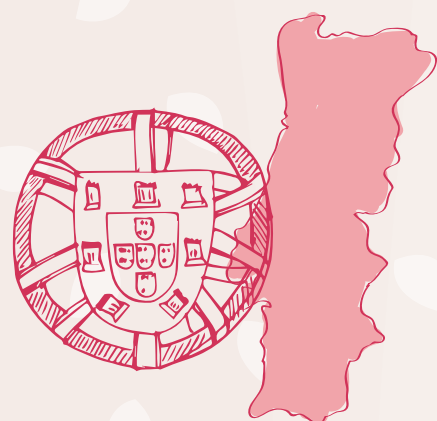
Diabetes
Hipercolesterolemia
Tabagismo

O dia de olhar para as artérias...

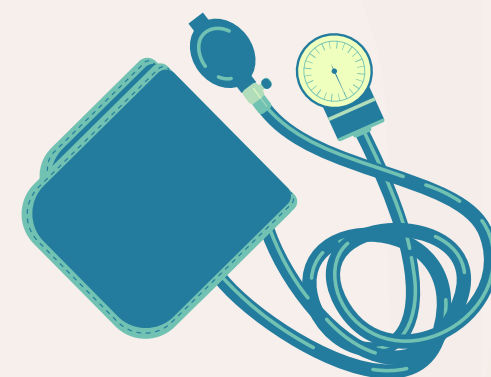
E agora, um facto que decerto desconhece. A filha do carcereiro chamava-se... **Artérias**. Nem de propósito! É que quando se fala de Doença Coronária as artérias são as grandes protagonistas da história. Primeiro porque **o colesterol elevado (Hipercolesterolemia) é fator de risco para a progressão da aterosclerose, a doença em que o C-LDL se acumula nas artérias, com risco de enfarte agudo do miocárdio, AVC e má circulação periférica**. Ora, e se em tempos idos a Artérias recuperou a visão por amor a São Valentim, é urgente que, em tempos vindouros, olhemos para o tratamento da Hipercolesterolemia também com outra visão, recordando sempre que a doença coronária é cada vez mais uma doença crónica, evolutiva, mas não estável.



Depois, porque tão simplesmente a **Hipertensão Arterial** (quando a pressão a que o sangue que circula dentro das artérias excede os níveis considerados normais) continua a ser um dos **principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças do coração**. Recorde-se que a nível nacional, **42,2%** dos portugueses são **hipertensos** e **57,5%** destes **não estão controlados**.¹

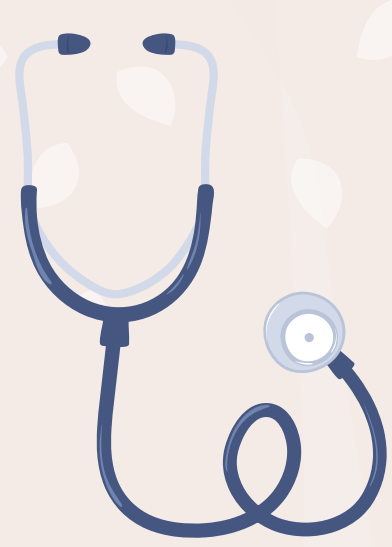


42,2% HIPERTENSOS
57,5% NÃO CONTROLADOS



... E de dar mais atenção aos fatores de risco para o coração

Lendas e histórias à parte, é importante que se dê especial atenção ao controlo da **Hipertensão Arterial** e **Redução do C-LDL** uma vez que a prevenção continua a ser a chave do sucesso na redução dos eventos cardiovasculares e morte por causa cardíaca



- ✓ **CONTROLE A PRESSÃO ARTERIAL**
- ✓ **REDUZA O C-LDL**

Importa, assim, **ir mais além na consciencialização para os fatores de risco da doença coronária, tratar precocemente** e atempadamente quando necessário - principalmente quando as medidas de estilo de vida são insuficientes para atingir o objetivo do controlo da pressão arterial e da redução do C-LDL. E é urgente unir esforços - médicos e outros profissionais de saúde, líderes de opinião, entidades oficiais de saúde, governos, doentes, público em geral - e acreditar que **é possível fazer mais e melhor pela saúde do coração**.



Recuperar a visão no futuro?

Se São Valentim pudesse prever o futuro... Teria sabido que a sua história seria amplamente divulgada como um advento em que o amor venceu obstáculos, ultrapassou barreiras e até curou milagrosamente a cegueira. Hoje, no **Dia Nacional do Doente Coronário**, queremos que todos os portugueses conheçam a lenda, celebrem a data, festejem o amor, comemorem a vida e fiquem muito atentos à saúde do seu coração. Esperamos, também milagrosamente, que encarem o futuro com outra visão e que comecem hoje mesmo a cuidar das suas artérias e a proteger o seu coração das ainda muito prevalentes doenças coronárias, também muitas vezes fatais.

Escreva a São Valentim

«Pelo meu coração, este ano vou reduzir o colesterol; controlar a pressão arterial; deixar de fumar; fazer uma alimentação saudável; praticar exercício físico; vigiar o peso e evitar o stress»

Acredite!
É de coração que lhe desejamos um feliz Dia Nacional do Doente Coronário.

