




med
news

GUIA DO QUE
move
— Você!

Especial de Maio:

Cuidado com o Coração

Cuidar do coração é investir em mais qualidade de vida, disposição e bem-estar no dia a dia. Pequenos hábitos, acompanhamento médico e exames de rotina fazem toda a diferença para manter a saúde em equilíbrio.

Neste mês, aproveite para colocar sua saúde em primeiro lugar e dar mais atenção aos sinais do seu corpo. Prevenção também é uma forma de cuidado.

A importância de cuidar do coração

O coração é responsável por levar oxigênio e nutrientes para todo o corpo, funcionando continuamente para manter o organismo em equilíbrio. Por isso, cuidar da saúde cardiovascular é essencial para garantir mais qualidade de vida, disposição e bem-estar.

Muitas doenças cardíacas se desenvolvem de forma silenciosa e podem estar relacionadas a hábitos do dia a dia, como alimentação inadequada, sedentarismo, estresse, tabagismo e falta de acompanhamento médico.

Pequenas mudanças na rotina já fazem diferença:

- Manter uma alimentação equilibrada
- Praticar atividades físicas regularmente
- Controlar pressão arterial e colesterol
- Dormir bem
- Reduzir o estresse
- Realizar exames preventivos

Cuidar do coração é um compromisso diário com a sua saúde.



Sinais de alerta: quando procurar um cardiologista?

Alguns sintomas podem indicar que algo não vai bem com a saúde do coração e merecem atenção médica.

Fique atento a sinais como:

- Dor ou pressão no peito
- Falta de ar frequente
- Cansaço excessivo
- Palpitações ou batimentos irregulares
- Tontura ou desmaios
- Inchaço nas pernas ou pés
- Pressão alta constante

Consultas e exames de rotina ajudam na prevenção e no diagnóstico precoce de doenças cardiovasculares, aumentando as chances de tratamento e controle.

Alimentação e saúde do coração

A alimentação tem papel fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares. Uma rotina alimentar equilibrada ajuda no controle da pressão arterial, colesterol, glicemia e peso corporal, fatores diretamente ligados à saúde do coração.

O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura, açúcar e sódio, pode aumentar os riscos de hipertensão, infarto e outras complicações cardíacas.

Para cuidar melhor do coração, é importante:

- Consumir frutas, verduras e legumes diariamente
- Reduzir o consumo de frituras e alimentos industrializados
- Beber bastante água
- Evitar excesso de sal e açúcar
- Priorizar alimentos naturais e ricos em fibras

Pequenas mudanças de hábitos podem trazer grandes benefícios para a saúde cardiovascular ao longo do tempo.



A importância da atividade física para o coração

A prática regular de atividades físicas contribui diretamente para o fortalecimento do coração e melhora da circulação sanguínea. Além disso, ajuda no controle do estresse, da pressão arterial e do colesterol. Não é necessário começar com exercícios intensos. Caminhadas, alongamentos, dança, bicicleta e outras atividades já podem fazer diferença quando realizadas com frequência.

Estresse e saúde do coração

O estresse excessivo pode impactar diretamente a saúde do coração. Situações frequentes de ansiedade, preocupação e sobrecarga emocional aumentam a liberação de hormônios que elevam a pressão arterial e aceleram os batimentos cardíacos.

Com o tempo, esses fatores podem contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, além de afetar a qualidade do sono e o bem-estar geral.



O estresse pode impactar diretamente a saúde do seu coração.

A prevenção e o cuidado contínuo são fundamentais para manter o bom funcionamento cardiovascular ao longo do tempo.

Acesse nossas redes sociais e assista o Med Educa com o Dr. Eduardo!

Dr. Eduardo Candido - Cardiologista

Na **Med Anchieta**, nossos pacientes contam com atendimento médico, exames laboratoriais e orientação profissional, sempre com acolhimento e cuidado.