

## Dia Mundial do Coração



Dia 29 de setembro de 2014 é marcado pelo Dia Mundial do Coração, promovido, globalmente, pela Federação Mundial do Coração (World Heart Federation), com o propósito de informar as pessoas sobre as doenças cardiovasculares.

A campanha deste ano é dedicada a expor o quanto os nossos ambientes podem influenciar e aumentar os fatores de risco para estas doenças.

As doenças cardiovasculares são uma das maiores causas de morte no mundo. Responsável atualmente por 17,3 milhões de mortes por ano.

Muitas vezes, a sociedade coloca a culpa do estilo de vida do indivíduo para a sua doença cardiovascular, mas os ambientes em que vivemos, trabalhamos e brincamos pode ter um enorme efeito sobre a nossa capacidade de fazer as escolhas certas para o nosso coração.

Junte-se a essa campanha e ajude a mudar o mundo. A melhor maneira de prevenir problemas cardiovasculares é levar uma vida saudável que inclui boa alimentação, prática de exercícios físicos, visitas regulares ao cardiologista, entre outras coisas.

Faça a sua parte e multiplique hábitos saudáveis aos que estão a sua volta!

Fonte: World Heart Federation