



Dica de Saúde:

A tríade virtuosa para a saúde do coração

No dia 29 de setembro é celebrado o **Dia Mundial do Coração!**

Você saberia dizer **como está a saúde do seu?**

No início de agosto de 2020, as mortes causadas pela covid-19 no Brasil alcançaram a marca de 100 mil, o que gerou muita repercussão na mídia e comoção na sociedade.

Mas precisamos lembrar também que já há muitos anos **mais de 300 mil brasileiros perdem a vida por transtornos relacionados ao aparelho circulatório anualmente**, sobretudo, por infarto. Até meados do mês de agosto também deste ano, a título de comparação, a Sociedade Brasileira de Cardiologia contabilizou mais de 250 mil mortes, com a projeção de quase 400 mil mortes no país até dezembro.

Neste cenário, o que tem chamado a atenção é que **essa causa de morte tem alcançado pessoas cada vez mais jovens**.

“Estresse, obesidade, diabetes, tabagismo, hipertensão e colesterol fora de controle, além do histórico familiar, são fatores cada vez mais prevalentes e apontados como os grandes responsáveis pelo aumento dessas estatísticas desfavoráveis”, aponta o cardiologista Roberto Kalil Filho, diretor clínico do Instituto do Coração, o InCor.

A expectativa de vida da população tem aumentado, mas a qualidade de vida no envelhecimento nem sempre vem acompanhada de autonomia. Disso depende, e muito, das práticas realizadas ao longo dos anos vividos.

Independentemente da idade e das condições atuais, é tempo de reforçar a atenção para cuidados que combinem práticas saudáveis, uma vida equilibrada geradora de bem-estar e, claro, o acompanhamento regular de seus números em saúde junto a profissionais de referência.

Fica aqui o convite e o desafio de manter-se atento a essa tríade virtuosa para a saúde e bom funcionamento do seu coração - ele agradece e você vive o melhor da vida!

**Everson Bertazo - Enfermeiro AIS
Coren/SC 134.791**

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia/Cardiômetro