

PELA SAÚDE DO

# CORAÇÃO

UM GUIA PRÁTICO  
PARA A SAÚDE  
DO CORAÇÃO  
DA MULHER

As doenças  
cardiovasculares  
no Brasil  
e no mundo

Conheça e evite  
os riscos para  
o coração

Saiba como lidar  
com o estresse

Atividades físicas  
e boa alimentação  
para um coração  
saudável



Fundación  
**MAPFRE**

## PREVENÇÃO E INFORMAÇÃO SÃO FUNDAMENTAIS PARA CUIDAR DA SAÚDE DO CORAÇÃO DAS MULHERES

Você sabia que as doenças cardiovasculares não atingem essencialmente o público masculino?

No Brasil, de acordo com o HCor, uma em cada cinco mulheres corre o risco de sofrer um infarto, sendo que, entre o público feminino, a probabilidade de ocorrência é 50% maior quando comparada aos homens.

Além disso, ainda segundo o HCor, a doença coronariana é a principal causa de morte entre as mulheres e, apesar do alto risco, poucas delas visitam o cardiologista regularmente e desconhecem os sintomas de um infarto que nesse público se apresenta de forma diferente.

Atenta a esse cenário, a Fundación MAPFRE realiza o programa Mulheres pelo Coração, uma iniciativa criada com o objetivo de alertar o público feminino sobre os riscos de doenças cardiovasculares, com maior atenção para o infarto, e os mecanismos de prevenção dessas enfermidades.

A ação, desenvolvida desde 2016 no Brasil, destaca-se pela prestação de serviços gratuitos à população em geral, em especial às mulheres.

Para isso, são promovidas atividades físicas ao ar livre, realização de exames preventivos, orientação com profissionais de saúde e a distribuição deste guia, Pela Saúde do Coração. Desde então, mais de 120 mil pessoas já foram beneficiadas.

A Fundación MAPFRE é uma instituição sem fins lucrativos com sede na Espanha e atuação em 33 países, criada para incentivar o desenvolvimento de ações inovadoras em cinco áreas de atuação: Ação Social; Cultura; Prevenção e Segurança Viária; Seguro e Previdência Social; e Promoção da Saúde.

No Brasil, as atividades seguem diretrizes globais estabelecidas pela Espanha e são adaptadas para atender à realidade das demandas socioeconômicas do país.

No pilar de Promoção da Saúde, que engloba o programa Mulheres pelo Coração, investimos no desenvolvimento de ações para melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas, por meio da promoção de hábitos de vida saudáveis.

Essas iniciativas são realizadas em parceria com órgãos públicos, universidades, hospitais, sociedades científicas e empresas.

Há muitos anos, a Fundación MAPFRE fomenta iniciativas dessa natureza, atuando como articuladora do diálogo com a sociedade e auxiliando na formação e disseminação de conhecimentos, tecnologias, serviços e soluções inovadoras na área da saúde.

Além disso, é uma das únicas instituições a incentivar o debate sobre esse tema com um recorte para o público feminino, reforçando a importância da prevenção como fator determinante para uma vida saudável.

Desenvolvido pela equipe de especialistas do HCor, este guia traz uma série de informações sobre prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares. Espero que essas informações contribuam para que você, sua família e amigos cuidem da saúde do coração.

Boa leitura!



Fernando Pérez-Serrabona  
CEO MAPFRE Brasil  
e representante  
da Fundación MAPFRE

## UMA INICIATIVA DA FUNDAÇÃO MAPFRE EM PARCERIA COM O HCor PELA SAÚDE DO CORAÇÃO DAS MULHERES

As mulheres, na maioria das vezes, desconhecem o risco das doenças cardiovasculares à sua saúde. Elas acreditam que só devem se preocupar com os cânceres de mama, útero e ovário, pois as cardiopatias só aparecem no final da vida, já em idade muito avançada. Raramente medem a pressão arterial ou checam a dosagem sanguínea de colesterol.

Ciente desse cenário, o HCor e a Fundación MAPFRE desenvolveram este guia para ser um manual prático de manutenção da saúde e divulgação das doenças cardiovasculares entre as mulheres.

Hoje, no Brasil, assim como em outros países, morrem mais mulheres acima dos 50 anos de idade de infarto do miocárdio do que de todos os cânceres combinados que atingem o aparelho reprodutor feminino.

As doenças cardiovasculares, em especial as doenças das artérias coronárias, responsáveis pelo infarto do miocárdio, estão relacionadas a fatores de risco que podem ser modificados, como tabagismo, obesidade, sedentarismo, aumento do colesterol, hipertensão arterial e diabetes. Apenas três fatores não podem ser alterados: idade, sexo e doença coronária prematura na família. Todo o restante citado anteriormente pode ser evitado ou controlado.

Por isso, este guia oferece à mulher, de maneira fácil e agradável, informação útil para identificar riscos e conhecer ferramentas práticas para o controle das doenças do coração, além de indicações importantes e adequadas de quando é necessário procurar ajuda especializada. Enquanto a prevenção e o rastreamento das doenças que acometem o coração, o cérebro e os vasos arteriais reduziram a mortalidade no homem, apenas uma redução modesta foi encontrada no mesmo período entre as mulheres.

Somente o conhecimento da doença, de suas causas e possibilidades terapêuticas poderá libertar a mulher desse ônus, ainda presente no século XXI e maior do que as doenças características do sexo feminino.

Por fim, uma última e não menos importante constatação sobre a saúde cardiovascular das mulheres, quando comparada com a dos homens: observa-se que seus fatores de risco são menos controlados, suas queixas podem ser distintas (costumam ter menos dor) e menos valorizadas e, quando a doença nelas se instala, pode ser negligenciada.

Então, fica aqui o nosso convite para a leitura atenta do nosso guia “Pela Saúde do Coração – Um guia prático para a saúde do coração da mulher”.



Leopoldo S. Piegas é cardiologista do HCor desde sua fundação. Ocupa, hoje, no hospital, a posição de Codiretor da Unidade Coronária, Médico Pesquisador do IP e responsável pelo Programa Clínico de Tratamento do Infarto do Miocárdio, reconhecido pela Joint Commission International.

E X P E D I E N T E



**O mapa das doenças cardiovasculares**

**Suzana Alves da Silva**  
Consultora em Pesquisa – HCor



**Evite os fatores que trazem risco ao coração**

**Sabrina Bernardez Pereira**  
Coordenadora dos Protocolos Gerenciados e Escritório de Valor – HCor  
Especialista em Cardiologia pela SBCIAMB  
Doutora em Ciências Cardiovasculares pela Universidade Federal Fluminense

**Corações estressados**

**Silvia Mana Cury Ismael**  
Gerente de Psicologia – HCor  
Doutora em Ciências pela FMUSP  
Especialista em Psicologia Hospitalar pelo CFP

**Simone Kelly Niklis Guidugli**

Mestre em Ciências – IPUSP  
Especialista em Psicologia Clínica Hospitalar – InCor FMUSP

**Um olhar especial para a família e para você mesma**

**Sabrina Bernardez Pereira**

**Alimentação para um coração saudável**

**Rosana Perim Costa**  
Gerente de Nutrição – HCor

**Camila Ragne Torreglosa**  
Especialista em Gerenciamento de Centros do Instituto de Pesquisa – HCor

**Juliana Dantas de Oliveira**

Assistente de Projetos – HCor  
Especialista em Nutrição Clínica pelo Hospital Sírio-Libanês  
Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo

**Raira Pagano**

Nutricionista – UNIFESP  
Assistente de Projetos LICs – HCor  
Especialização em Saúde do Idoso – UNIFESP  
Mestre em Ciências da Saúde – UNIFESP

**Ative seu coração. Prevenir é sempre a melhor escolha**

**Laura Dutra Carraro**  
Fisioterapeuta do Setor de Reabilitação Cardíaca – HCor  
Especialista em Fisioterapia Hospitalar – Hospital Israelita Albert Einstein

Especialista em Reabilitação Cardiovascular – Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia

**Leni Caetano Franco**  
Gerente de Projetos Socioculturais

**Eloá Ludovico Corsatto**  
Analista de Responsabilidade Social Sênior

**Daniilo Otavio Pereira Gama**  
Analista de Marketing

**Luciana Ruffato**  
Fotos

O conteúdo deste guia foi elaborado por especialistas do HCor e Fundação MAPFRE, e faz parte de um programa de prevenção de doenças cardiovasculares, em favor da saúde da mulher.

**Redação:**

Médicos e especialistas do HCor

**Edição de conteúdo:**  
Total Writing Conteúdo

**Jornalista responsável:**

Isabel Cristina Bogajo Duarte (MTb 22.259)

**Revisão:**

Abigail Cardoso e Maria Inês Caravaggi

**Produção gráfica:**

TeamWorker Comunicação

**Direção de arte:**

Gerson Vecchi

**Equipe HCor**

**Adriana Nogueira Pedranzini**  
Coordenadora de Projetos da Filantropia

**Amanda Dias**  
Analista de Marketing

**Evando Machado**  
Analista de Marketing Sênior

**Equipe Fundación MAPFRE**

**Fernando Pérez-Serrabona**  
CEO da MAPFRE Brasil

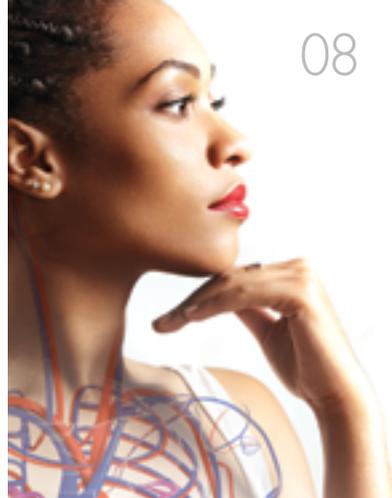
**Maria de Fátima Mendes Lima**  
Diretora de Sustentabilidade da MAPFRE e Fundación MAPFRE

**Leni Caetano Franco**  
Gerente de Projetos Socioculturais

**Eloá Ludovico Corsatto**  
Analista de Responsabilidade Social Sênior

**Daniilo Otavio Pereira Gama**  
Analista de Marketing

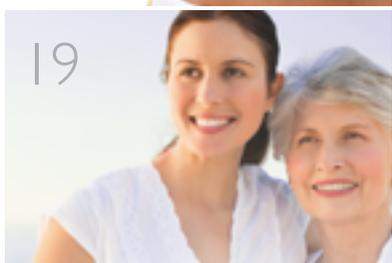
**Luciana Ruffato**  
Fotos



08



12



19



24

S U M Á R I O

06

O MAPA DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

08

APARELHO CARDIOVASCULAR: CORAÇÃO + SISTEMA CIRCULATÓRIO

10

TESTE: COMO ESTÁ O SEU CORAÇÃO?

12

EVITE OS FATORES QUE TRAZEM RISCO AO CORAÇÃO

16

CORAÇÕES ESTRESSADOS

19

UM OLHAR ESPECIAL PARA A FAMÍLIA E PARA VOCÊ MESMA

21

ALIMENTAÇÃO PARA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL

24

REFEIÇÃO BALANCEADA, O CORAÇÃO AGRADECE

25

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA PROTEGER O CORAÇÃO DAS MULHERES

28

ATIVE SEU CORAÇÃO. PREVENIR É SEMPRE A MELHOR ESCOLHA

30

O PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

32

DICAS DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA MEMBROS SUPERIORES

33

DICAS DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA MEMBROS INFERIORES



# O mapa das doenças CARDIOVASCULARES

O IBGE, em 2015, estimou que a população brasileira é de 204.450.649 pessoas, das quais pouco mais de 50% são mulheres, ou seja, 104.269.831. Desse total, aproximadamente a metade (mais de 52,1 milhões) está acima dos 30 anos, quando o risco de doenças cardiovasculares começa a aumentar de forma acelerada.

Por: Suzana Alves da Silva  
Fonte: MS/SVS/CGIAE - Sistema de Informações sobre Mortalidade – SIM, 2014.

Segundo o DATASUS, 30,41% das mortes de mulheres no Brasil são causadas por doenças do aparelho circulatório. As Regiões Sul e Sudeste do país, coincidentemente mais desenvolvidas, com maior densidade demográfica e com carga de estresse mais elevada – características próprias dos grandes centros urbanos – lideram essa estatística.

As doenças cerebrovasculares (que começam com a falta de sangue para o cérebro) são responsáveis por 40% das mortes entre as mulheres. Já as doenças isquêmicas do coração, aquelas relacionadas com a diminuição do fluxo sanguíneo para o músculo cardíaco, são

responsáveis por 36%. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia, as doenças cardiovasculares causam o dobro das mortes que todos os tipos de câncer juntos.

Matam duas ou três vezes mais que todas as causas externas (acidentes e violência), três vezes mais que as doenças respiratórias e 6,5 vezes mais que todas as doenças infecciosas, incluindo a AIDS.

Apenas em 2015, foram estimadas 346.896 mortes por doenças cardiovasculares no Brasil.

Segundo a Campanha “Go

*As doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte entre homens e mulheres no mundo e custam milhões de dólares aplicados em gastos sanitários, perda de produtividade e tratamentos.*

Red for Woman”, da Sociedade Americana de Cardiologia, e adotada no Brasil em 2013, pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, que definiu a cor “vermelha” como símbolo das ações para melhorar a saúde cardiovascular da mulher, a doença cardíaca é a assassina número 1 de mulheres, responsável por um a cada três óbitos nessa população.

Isso significa aproximadamente a morte de uma mulher a cada hora no Brasil causada por doenças cardiovasculares.

## INFORMAÇÃO É PODER

Toda a informação que você tiver sobre o seu coração, um dos órgãos mais importantes do seu corpo, contribuirá para que você viva mais e melhor.

A doença cardíaca cardiovascular não é apenas problema de saúde dos homens. Apesar das grandes melhorias na medicina nos últimos 40 anos, a doença cardíaca cardiovascular ainda é a assassina número 1 das mulheres.

HÁBITOS DIÁRIOS NADA SAUDÁVEIS CONTRIBUEM PARA AS ESTATÍSTICAS ALARMANTES SOBRE A SAÚDE DA MULHER NO BRASIL

**11,2%** fumam  
**14%** já fumaram  
**10%** são fumantes passivas

Mulheres sedentárias:

**50,3%** na Região Sul  
**56,4%** na Região Norte

Taxas altas demais quando comparadas ao consolidado de homens e mulheres no Brasil, que é 46%

**60,6%** das mulheres não consomem frutas ou hortaliças diariamente

**30%** dos adultos declaram assistir a mais de três horas de televisão por dia

**13%** consomem álcool e, em média, iniciam esse consumo aos 21 anos de idade

**20,5%** consomem refrigerantes diariamente

**12,5%** consomem muito sal na dieta

## VOCÊ SABIA?

A expectativa de vida dos homens brasileiros é de 75 anos. Para as mulheres, é de 78 anos.

(Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde IBGE/MS 2013)



Ele é o responsável por conduzir o sangue oxigenado através das artérias para todos os órgãos do corpo e, depois, trazê-lo de volta ao coração através das veias.

Bem-vindo ao

## Aparelho cardiovascular

# CORAÇÃO + SISTEMA CIRCULATÓRIO

O coração é a bomba propulsora que faz todo o aparato circulatório funcionar de forma contínua. Ele repousa sobre o diafragma, entre os dois pulmões, com os quais está conectado pelas artérias e veias pulmonares.

Ele contrai e relaxa de forma permanente e bombeia cerca de quatro a seis litros de sangue por minuto, quando a pessoa está em repouso. Em situação de estresse ou praticando um exercício extremo, o coração humano pode duplicar e até triplicar a sua capacidade de bombeamento.

### Artérias e veias: rede de distribuição do sangue.

As artérias transportam o sangue oxigenado do coração para todos os tecidos do organismo. As veias se encarregam de levar o sangue rico em gás carbônico e com pouco oxigênio de volta para o coração. As artérias se ramificam em vasos menores e, estes, em capilares. Os capilares são os menores vasos do corpo e são os mais abundantes. É através de suas paredes fenestradas que acontece a troca de oxigênio por gás carbônico.

### O coração se divide em quatro partes: dois átrios e dois ventrículos.

O sangue pobre em oxigênio e rico em gás carbônico chega de volta ao coração, no átrio direito, através das veias cavas superior e inferior. Do átrio direito o sangue é impulsionado para o ventrículo direito, que o bombeia para os pulmões através das artérias pulmonares.

Nos pulmões, o sangue é novamente oxigenado e encaminhado de volta ao coração onde chega ao átrio esquerdo através das veias pulmonares. Do átrio esquerdo ele é impulsionado para o ventrículo esquerdo e daí bombeado de volta para o corpo através da maior artéria do corpo humano, a aorta.

É da aorta que saem os vasos que irrigam o próprio coração (as coronárias), o cérebro (as carótidas), os braços (as branquiais), o fígado, o estômago, o pâncreas e o baço (celíacas), o intestino (mesentéricas), os rins (renais), os órgãos reprodutores (lílicas) e os membros inferiores (femorais).

O sangue é encaminhado de volta para o coração através das veias correspondentes às artérias que saem da aorta, após a troca de oxigênio por gás carbônico nos capilares desses órgãos. A veia cava, que caminha do lado direito da aorta, é o grande vaso de retorno do sangue para o coração.

### VOCÊ SABIA?

O coração da mulher bate mais vezes por minuto que o do homem.

*A mulher tem a caixa torácica e o coração menores que o homem. Por isso, a quantidade de sangue impulsionada pelo coração da mulher a cada batimento cardíaco é menor que no homem, apesar de ter a mesma demanda de oxigênio.*

# TESTE COMO ESTÁ O SEU CORAÇÃO?

Você leva uma vida saudável?  
Sua alimentação é rica em gorduras e açúcar?  
Você está submetida constantemente a muito estresse?  
Você pratica atividade física regularmente ou ocasionalmente?

Estas são algumas das perguntas que você deverá fazer a si mesma para saber qual é o seu estado de saúde. Lembre-se de que as doenças do coração não são só o resultado de uma carga genética que você carrega, mas também e, principalmente, dos hábitos de vida diários que você tem.

Calcule o seu risco de doença cardiovascular com base na tabela de pontos abaixo:

## TABAGISMO

Não ..... **0**  
Sim ..... **3**

## DIABETES

Não ..... **0**  
Sim ..... **4**

## HDL COLESTEROL (MG/DL)

Menos de 35 ..... **2**  
35-44 ..... **1**  
45-49 ..... **0**  
50-59 ..... **-1**  
60 ou mais ..... **-2**

## PRESSÃO ARTERIAL MÁXIMA (MMHG)

	Não tratada com medicamentos	Tratada com medicamentos
Menos de 120	<b>-1</b>	<b>-1</b>
120-129	<b>0</b>	<b>2</b>
130-139	<b>1</b>	<b>2</b>
140-149	<b>5</b>	<b>5</b>
150-159	<b>6</b>	<b>6</b>
160 ou mais	<b>7</b>	<b>7</b>

## IDADE

Menos de 34 ..... **0**  
35-39 ..... **2**  
40-44 ..... **4**  
45-49 ..... **5**  
50-54 ..... **7**  
55-59 ..... **8**  
60-64 ..... **9**  
65-69 ..... **10**  
70-74 ..... **11**  
75 ou mais ..... **12**

## COLESTEROL TOTAL (MG/DL)

Menos de 160 ..... **0**  
160-199 ..... **1**  
200-239 ..... **3**  
240-279 ..... **4**  
280 ou mais ..... **5**

Score de Risco Global - V Diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose

De acordo com a pontuação que você obteve, é possível saber qual o risco de um evento cardiovascular em 10 anos:

## PONTOS

Menos de ou igual a -1  
0-8  
9-13  
14-17  
18-20  
Mais de 20

## RISCO

Menor que 1%  
1-5%  
6-10%  
11-20%  
21-30%  
Maior que 30%

VOCÊ FUMA?

TEM HIPERTENSÃO  
ARTERIAL, DIABETES  
OU COLESTEROL  
AUMENTADO?

NÃO PRÁTICA  
ATIVIDADE FÍSICA COM  
REGULARIDADE?

TOMA MAIS DE UM  
COPO DE BEBIDA  
ALCOÓLICA POR DIA?

CONSUME ALIMENTOS  
ALTAMENTE  
GORDUROSOS?

ESTÁ SEMPRE  
ESTRESSADA OU  
DEPRIMIDA?

EVITE OS  
FATORES  
QUE TRAZEM  
RISCO AO  
CORAÇÃO

Por: Sabrina Bernardez Pereira

Cuidado! As respostas positivas para essas perguntas são sinais de maior risco de doenças cardiovasculares.

Quanto maior o número de fatores de risco, maiores são as chances de desenvolver doença cardíaca das artérias coronárias. E ainda: quanto maior o grau de cada fator de risco, maior o risco.

A boa notícia é que todos esses fatores podem ser evitados e controlados.

### Hipertensão arterial ou pressão alta.

A pressão arterial é a força exercida pelo sangue contra as paredes dos vasos sanguíneos. A hipertensão arterial (pressão alta) é constatada quando a pressão arterial está maior do que 140 por 90 mmHg (milímetros de mercúrio).

Isso significa que a leitura sistólica (a pressão gerada quando o coração bombeia o sangue para todo o corpo) é maior que 140 mmHg e a diastólica (quando o coração relaxa e se enche novamente de sangue) é superior a 90 mmHg.

A pessoa hipertensa pode não apresentar sintomas, o que dificulta o diagnóstico e o tratamento. No entanto, a pressão persistentemente alta e por longo tempo é um dos principais fatores de risco para doença das artérias coronárias, acidente vascular cerebral (derrame cerebral), insuficiência cardíaca, perda de visão e insuficiência dos rins, além de ser a causa mais importante e previsível de morte prematura no mundo.

O ideal é que as pessoas meçam regularmente a pressão, a cada visita médica, e a mantenham

sempre dentro da normalidade, igual ou inferior a 120 x 80 mmHg ou 12 por 8, como normalmente se fala.

Dependendo dos níveis da pressão, o médico poderá prescrever alguns medicamentos para controlá-la, chamados anti-hipertensivos, e indicar mudanças de hábitos de vida.

Esses medicamentos devem ser usados diariamente, de preferência no mesmo horário. O controle no consumo de sal é uma das mudanças fundamentais.

### Hipercolesterolemia ou colesterol elevado.

O colesterol é uma substância semelhante à gordura, que é produzida no corpo e obtida a partir de alimentos, particularmente os de origem animal como gema de ovo, cortes de carne, de aves, de peixes e produtos lácteos.

O corpo precisa dessa substância para construir membranas celulares, produzir certos hormônios e compostos que ajudam na digestão da gordura. Mas o excesso de colesterol aumenta o

*O diabetes é uma disfunção do pâncreas, órgão que produz a insulina (o hormônio que traz para as células o açúcar e a gordura presentes no sangue). Níveis elevados de glicose danificam os nervos e vasos sanguíneos, levando a doenças cardíacas e acidente vascular cerebral, as principais causas de morte entre pessoas com diabetes.*

risco de doenças cardíacas.

São vários os tipos de colesterol no organismo. Os principais são o LDL, conhecido como colesterol "ruim", que pode se depositar nas artérias e provocar o seu entupimento, e o HDL, conhecido como colesterol "bom", que

retira o excesso de colesterol das artérias, impedindo o seu depósito e diminuindo a formação da placa de gordura.

As pessoas com níveis elevados de LDL correm mais risco de

*A mulher com diabetes tem maior risco de desenvolver doenças do coração que o homem.*

desenvolver doença das artérias coronárias. Isso ocorre quando o excesso de colesterol na corrente sanguínea é depositado nas paredes das artérias coronárias, obstruindo a passagem de sangue até o coração.

### Estudo mostra que 49,1% das mulheres estão acima do peso.

Quase metade da população brasileira está acima do peso, segundo pesquisa divulgada pelo

Ministério da Saúde: VIGITEL 2014 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico).

O corpo é constituído por água, gordura, proteína, hidrato de carbono e várias vitaminas e minerais.

## O Índice de Massa Corpórea

Indicador da quantidade de gordura corporal para a maioria das pessoas, o Índice de Massa Corpórea (IMC) é usado como uma ferramenta para identificar se um adulto tem o peso saudável.

As pessoas com o índice de massa corpórea acima de 25 são consideradas com **sobrepeso**. As que apresentam esse índice acima de 30 são consideradas **obesas**.

### É SIMPLES CALCULAR O IMC

Apenas divida o peso pela altura ao quadrado.

Um exemplo:

Para o peso de 70 kg e altura de 1,70 m:

$$\text{IMC} = 70 \div (1,70 \times 1,70)$$

$$\text{IMC} = 70 \div 2,89$$

$$\text{IMC} = 24,22$$

A circunferência abdominal (cintura) também é um item importante de risco para problemas no coração. Para medi-la, basta uma fita métrica:

1. Retire qualquer roupa sobre o abdome.
2. Em pé, encontre o ponto mais alto do osso do quadril e a parte mais baixa das costelas. A cintura fica entre essas duas partes ósseas.
3. Solte o ar lentamente e tire a medida com a fita métrica sem apertar muito a pele.



Mulheres com cintura acima de 80 cm têm maior risco de desenvolver doenças do coração.

## O sedentarismo é perigoso para o coração e para o aparecimento de outras doenças.

Um estudo realizado com mulheres entre 50 e 79 anos, publicado em uma revista americana, mostrou que permanecer sentada por mais de 10 horas por dia foi associado a um maior risco cardiovascular quando comparado com mulheres que permaneciam sentadas menos de 5 horas por dia. A baixa prática de atividade física também aumentou esse risco (Referência: *J Am Coll Cardiol.* 2013 Jun 11;61(23):2346-54).

*Mulheres que praticam atividades físicas três horas ou mais por semana conseguem reduzir pela metade o risco de doenças cardíacas.*

### Exercício físico faz bem. Então, peça orientações a um médico.

A atividade física regular ajuda a prevenir a resistência insulínica e o desenvolvimento do diabetes, controla a pressão arterial, reduz o risco de demência, evita a perda de músculos que ocorre com o envelhecimento, ajuda a



AME-SE! AME O SEU CORPO! AME A SUA VIDA E DOE AMOR PARA OS QUE ESTÃO À SUA VOLTA!

CONT. Evite os fatores que trazem risco ao coração

▶ Uma pessoa com muita gordura, especialmente em torno de sua cintura, terá um risco maior de problemas de saúde, como doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial e diabetes, entre outras.

### Fumar aumenta por si só o risco de doença cardíaca, principalmente das artérias coronárias.

O hábito de fumar danifica as células do sangue e também pode afetar a função do coração, a estrutura e a função dos vasos sanguíneos.

Esse dano aumenta o risco de

*Mulheres que fumam e usam contraceptivos (anticoncepcionais) orais ou injetáveis aumentam muito o risco de doença cardíaca das artérias coronárias e de acidente vascular cerebral (derrame) em comparação com mulheres não fumantes que utilizam anticoncepcionais.*

aterosclerose (acúmulo de placas nas artérias). Com o tempo, essas placas endurecem e estreitam as artérias, impedindo o fluxo normal de sangue para diversas partes do corpo.

Além disso, fumar aumenta a pressão arterial, diminui a tolerância ao exercício, aumenta a tendência

para a coagulação (formação de coágulos) do sangue e diminui o colesterol bom (HDL – protetor).

Quando a mulher para de fumar, os benefícios para a saúde começam quase imediatamente. Alguns anos após ter parado de fumar, os riscos serão semelhantes aos de um não fumante.

controlar o peso e melhora o humor, entre muitos outros benefícios.

## O coração das mulheres é mais afetado por estresse e depressão do que o coração dos homens.

Quando as pessoas estão ansiosas, sentindo-se sob pressão ou para baixo, não estão propensas a escolher um estilo de vida saudável. Pelo contrário, muitas vezes aumentam o consumo de alimentos gordurosos e de açúcares e evitam a prática de atividades físicas.

Além disso, o corpo responde muito mal a essa condição de estresse, promovendo o aumento do cortisol e da adrenalina (hormônios do estresse), elevando a glicose (açúcar) no sangue.

A elevação da adrenalina e do cortisol provoca a aceleração dos batimentos cardíacos e da respiração – o que aumenta a ansiedade – e aumenta a contração dos músculos, gerando dores musculares.

Essa explosão hormonal desencadeia a piora ou o aparecimento da hipertensão arterial e do diabetes, pode levar a arritmias cardíacas e ao infarto agudo do miocárdio e diminui a imunidade, desregulando todo o bom funcionamento do nosso organismo e causando diversas doenças.

# CORAÇÕES ESTRESSADOS

Por: Sílvia Maria Cury Ismael e Simone Kelly Niklis Guidugli

O estresse é um mecanismo de defesa do organismo, ativado quando detectamos uma situação que nos ameaça. Dependendo da situação, a pessoa a avalia de acordo com seu perfil e situações de vida antes experimentadas ou não. Quando ela esgota seus recursos pessoais para enfrentar a questão, o estresse é desencadeado. Mas você sabia que existe o chamado estresse positivo? É aquele que dá ao indivíduo energia e força para enfrentar as tarefas do dia a dia.

## O que acontece no organismo numa situação de estresse.

- Descarga de adrenalina, catecolaminas e cortisol: quando liberados em excesso, reduzem a imunidade.
- Pela descarga de adrenalina pode haver um estreitamento dos vasos sanguíneos, promovendo aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca.
- Aumento de colesterol, que também pode causar obstrução das artérias do coração.
- Danos colaterais: alimentação ruim, falta de atividade física e busca por cigarro e álcool.

## AS FASES DO ESTRESSE



### FASE DE ALERTA

O evento estressor é percebido, e a pessoa pode agir.



### FASE DA RESISTÊNCIA

O evento estressor está presente por um tempo prolongado. Nessa fase podem ocorrer problemas de memória e mal-estar.



### FASE DA EXAUSTÃO

A energia adaptativa se esgota e pode ocorrer hipertensão arterial, psoríase, infarto ou morte súbita.



## Os efeitos físicos do estresse.

Tensão, rigidez ou tremor muscular, bruxismo, dores de cabeça, sensação de sufocamento, erupções na pele, alterações na menstruação, reações alérgicas, sensação de enjoo, cansaço, fragilidade, hipertensão arterial, taquicardia, perda/ganho de peso.

## Efeitos psicológicos e comportamentais.

Ansiedade, dificuldade de memória e concentração, ressentimento, raiva, agressividade, fadiga, incapacidade de relaxar, depressão, inquietação, problemas no sono, mudança de hábitos alimentares, choro, fuga de tarefas, uso de entorpecentes e privação de relacionamentos.

## Situações do dia a dia que desencadeiam o estresse.

Questões ligadas ao trabalho, problemas familiares, perda de pessoas queridas da família ou mesmo uma doença familiar prolongada, que desgasta a todos, uns mais, outros menos, dependendo da tolerância individual, podem desencadear o estresse.

Ainda devem ser levadas em conta situações vivenciadas no trânsito e as ondas de violência urbana ou doméstica, que assombram as pessoas.

### Entenda o estresse e livre-se dele.

Segundo descreve o médico psiquiatra e escritor Geraldo José Ballone no livro *Da Emoção à Lesão: Um guia de Medicina Psicossomática*, a pessoa estressada tem um perfil de personalidade conhecido como tipo A e pode apresentar características que dificultam a busca e a manutenção de uma melhor qualidade de vida, além de provocar um nível de estresse quase sempre elevado.

#### A pessoa de perfil tipo A geralmente é:

- Altamente responsável em tudo o que faz.
- Autoexigente e exigente com aqueles que estão à sua volta.
- Perfeccionista.
- Não sabe lidar com a frustração.
- Tem um sentimento de pressa e urgência.
- Extremamente ligada ao trabalho, deixando para segundo plano outros aspectos importantes da vida.
- Centralizadora.
- Evita ou não tira férias.
- Tem dificuldade de lidar com a raiva, geralmente não se expressa quando se sente angustiada ou brava.

## 8 DICAS PARA VOCÊ APRENDER A LIDAR COM O ESTRESSE

- 1 **1** Aprimore o autoconhecimento. É importante saber olhar-se internamente, conhecer-se, identificar cada vez mais seus gostos, bem como as insatisfações e os próprios limites.
- 2 **2** Reserve um tempo para você. Com a rotina atribulada de trabalho e compromissos, é preciso ter um momento e um espaço reservado para você colocar seus pensamentos em dia, refletir sobre suas necessidades e fazer planos com metas atingíveis.
- 3 **3** Procure realizar atividades que ajudem a extravasar a tensão no tempo livre. Organize-se para isso. Pode ser uma leitura, um filme, caminhar ao ar livre, viajar, fazer massagem, meditação, dançar. Por meio do autoconhecimento, procure fazer aquilo que sabe que trará uma sensação de alívio.
- 4 **4** Pratique atividade física regularmente. Além dos benefícios para a sua saúde, a liberação de hormônios que ocorre na prática de exercícios físicos poderá trazer bem-estar e motivação para o enfrentamento das situações mais difíceis do dia a dia.
- 5 **5** Tenha um bom sono, em quantidade e em qualidade. Na hora de dormir, desligue-se de fato, afinal você não poderá resolver tudo durante as 24 horas do dia e também não conseguirá resolver com efetividade durante o dia, caso não esteja devidamente descansada para se concentrar e raciocinar sobre as demandas que virão.
- 6 **6** Entre em contato com seus sentimentos e tente diferenciar as situações ou até mesmo as pessoas e os relacionamentos que causam tensão, nervosismo, raiva e outros sentimentos danosos ao seu bem-estar emocional.
- 7 **7** Tenha atenção aos sinais que seu corpo emite. Os sintomas já mencionados anteriormente podem ser de grande ajuda para que você perceba que está ultrapassando seus próprios limites.
- 8 **8** Sempre que precisar, procure ajuda profissional. Um olhar especializado de um psicólogo pode oferecer uma nova forma de pensar aquilo que já está na sua rotina, mas que é nocivo e lhe traz sentimentos negativos.

# UM OLHAR ESPECIAL PARA A FAMÍLIA E PARA VOCÊ MESMA

Por: Sabrina Bernardez Pereira

Conhecer a história de saúde da família pode ajudar a evitar doenças cardíacas e acidente vascular cerebral.

O risco de doença e os fatores de risco cardíacos para doenças do coração estão fortemente ligados à história familiar. Mas ninguém precisa se desesperar porque sua família tem um histórico de doença cardiovascular.

Considerar a genética não significa que porque alguém da família teve uma doença outro membro também terá. Mas indica que os familiares têm maior propensão a desenvolver tal doença.

A doença não é uma certeza, porque a saúde pode ser manejada com prevenção e mudanças para um estilo mais saudável de vida.

## 3 dicas para identificar os sintomas de um infarto

- 1 **1** Dor ou desconforto ou opressão ou plenitude no centro do peito, que permanece mais do que alguns minutos ou vai e volta.
- 2 **2** Dor ou desconforto em um ou nos dois braços, no pescoço, nas costas, na mandíbula ou no estômago.
- 3 **3** Outros sinais: falta de ar, suor frio, náuseas, vômitos ou vertigens. As mulheres são mais propensas que os homens a sentir falta de ar, náuseas e vômitos e dores nas costas ou na mandíbula.

### Como ocorre o infarto agudo do miocárdio ou ataque cardíaco?

Ocorre quando o excesso de colesterol na corrente sanguínea é depositado nas paredes dos vasos sanguíneos, particularmente nas artérias que transportam oxigênio e nutrientes para o músculo cardíaco (artérias coronárias), formando placas, também chamadas de ateroma.

Essas placas se acumulam lentamente nas paredes internas

#### *Cada minuto conta!*

*Um ataque cardíaco é uma emergência! É extremamente importante chegar rapidamente ao hospital para reduzir os danos ao músculo cardíaco e aumentar as chances de sobrevivência.*

e se tornam maiores, podendo obstruir as artérias e impedir que o fluxo de sangue alcance o coração. Esse processo é chamado de aterosclerose.

O acúmulo de placas nas artérias coronárias causa uma forma de dor no peito, chamada angina, e aumenta consideravelmente o risco de um infarto agudo do miocárdio.

### Qual a diferença entre angina e infarto agudo do miocárdio?

Angina é uma dor no peito ou desconforto temporário. Isso acontece porque uma parte do coração é temporariamente incapaz de obter sangue e oxigênio suficientes para satisfazer às suas necessidades, por causa de um estreitamento da artéria. Aparece durante o exercício, mas normalmente desaparece com o repouso.

Diferente do infarto, a angina não danifica o músculo do coração. Mas as pessoas com angina têm maior risco de um ataque cardíaco.

Já o infarto agudo do miocárdio (ataque cardíaco) ocorre quando há um bloqueio súbito e completo de uma artéria que fornece sangue para uma área do coração. Como resultado, uma porção do músculo do coração começa a “morrer” e a formar uma cicatriz. Sem um tratamento precoce, esse pode ser um dano permanente.

### O que fazer diante dos sintomas de um infarto?

Muitos pacientes com infarto do miocárdio morrem antes de chegar a um hospital. Assim, quanto mais cedo a pessoa for levada a um pronto-atendimento,

maior a chance de sobrevivência.

O tratamento médico imediato reduz a extensão do dano ao músculo cardíaco.

### Como o infarto do miocárdio é tratado?

A artéria obstruída, que causou o infarto agudo do miocárdio, pode ser tratada de duas maneiras.

1 - Medicamentos trombolíticos usados para dissolver coágulos de sangue que bloqueiam o fluxo de sangue nas artérias coronárias.

Para funcionar melhor, devem ser administrados por meio de uma veia do braço, o mais rapidamente possível, dentro de algumas horas após o início dos sintomas.

2 - Intervenção coronária percutânea ou angioplastia coronária, que é um procedimento não cirúrgico para abrir a artéria coronária que está obstruída ou estreitada. Um tubo fino e flexível (cateter), com um balão ou outro dispositivo na ponta, é introduzido em um vaso sanguíneo, geralmente na virilha (coxa), em direção à artéria coronária estreitada ou obstruída.

Uma vez no lugar, o balão situado na ponta do cateter é inflado para comprimir a placa e o coágulo contra a parede da artéria. Isso melhora o fluxo sanguíneo da artéria para o músculo do coração. Durante o procedimento, o médico coloca um pequeno tubo metálico chamado stent, que ajuda a manter a artéria aberta para evitar novas obstruções no mesmo local.

### Recomendações importantes em caso de infarto do miocárdio:

- 1 Mantenha a pessoa sentada, descansando, e tente manter a calma.
- 2 Solte qualquer roupa apertada.
- 3 Pergunte se a pessoa toma qualquer medicação para dor no peito, no caso de uma condição cardíaca conhecida.
- 4 Se a dor não for embora prontamente ou dentro de três minutos de descanso, peça ajuda médica de emergência.
- 5 Se a pessoa estiver inconsciente, ligue para o SAMU (192) ou para o número de emergência local, que deve estar sempre à mão.

# ALIMENTAÇÃO PARA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL

Conheça os alimentos que fazem bem ao coração e os menos indicados ao nosso amigo do peito.

Por: Rosana Perim Costa, Camila Torreglosa, Juliana Dantas, Raira Pagano

## As gorduras

A maioria das pessoas considera a gordura uma vilã para a saúde, mas, na verdade, ela é uma fonte importante de energia. Ajuda na produção de hormônios, na absorção de vitaminas (A, D, E e K), no metabolismo dos ossos e no funcionamento do cérebro.

Consideradas nutrientes de alta densidade energética, as gorduras fornecem nove calorias por grama e são encontradas em alimentos de origem animal e vegetal.

Algumas formas de gordura são produzidas no organismo, outras, obtidas a partir da ingestão de alimentos. Portanto, se não houver bom senso e equilíbrio na escolha, no preparo e no consumo, aumentam os riscos de doenças, principalmente as do coração.



**As gorduras de origem vegetal** – consideradas essenciais para a saúde – conhecidas como poliinsaturadas e monoinsaturadas, são encontradas no óleo de soja, milho, girassol e canola, no azeite de oliva, abacate, em azeitonas e nas oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, castanha-do-pará e amendoim).

Elas não aumentam o colesterol, mas são calóricas. Quando consumidas em excesso, podem elevar o peso.

**Já as gorduras trans,** encontradas em salgadinhos de pacote, biscoitos e pães recheados, alimentos com consistência crocante, bolos, molhos para salada e margarinas duras, e as **saturadas,** presentes nas carnes gordurosas (picanha, costela, contrafilé), no leite integral e seus derivados, na polpa e no leite de coco e no azeite de dendê, são prejudiciais à saúde, pois elevam os níveis de colesterol total e LDL (colesterol ruim) no sangue. Por isso, devem ser consumidas com moderação.

**O colesterol alimentar** está presente nos alimentos de origem animal, como as vísceras (fígado, miolo, miúdos), no leite integral e seus derivados (queijo, manteiga, creme de leite), em biscoitos amanteigados, croissants, folhados, sorvetes cremosos, embutidos (salsicha, linguiça, bacon, torresmo, banha de porco), frios (presunto, salame, mortadela), na pele de aves e nos frutos do mar (camarão, ostra, marisco, polvo, lagosta).



## O açúcar

Considerado um carboidrato de alto valor energético e de rápida absorção, o açúcar, quando ingerido em excesso, aumenta a glicemia, favorecendo o desenvolvimento do diabetes e o aumento de peso.

Evitar os doces é uma tarefa quase impossível para muitas mulheres, especialmente nos períodos de TPM (Tensão Pré-Menstrual), quando o açúcar age como um calmante emocional, além de ajudar na produção de serotonina, hormônio encarregado de regular o humor e a sensação de prazer e bem-estar.

**Além de consumir moderadamente, a sugestão é buscar tipos de açúcares menos refinados e com mais nutrientes, como o mascavo ou o demerara. Mas vale lembrar que também são calóricos.**

Muitas vezes, o consumo do açúcar passa despercebido, porque ele está presente nas frutas, salgados, pães, biscoitos, refrigerantes, sem contar seu uso para incrementar o sabor do cafezinho, dos chás e de sucos.

A OMS recomenda que a ingestão de açúcar não passe de 5% do total de calorias por dia, o que equivale a seis colheres de chá de açúcar em uma dieta de 2 mil calorias, por exemplo.

## O cálcio

Mineral de grande importância para a saúde da mulher em todas as idades, o cálcio tem como função mais conhecida fortalecer os ossos. Mas você sabia que o cálcio é importante para o bom funcionamento do cérebro e dos músculos, para prevenir

cáries, para a coagulação do sangue, a redução da pressão arterial e da gordura corporal?

Devido às alterações hormonais por que a mulher passa nas diferentes fases da vida, a ingestão de cálcio se torna fundamental, principalmente para prevenir a osteoporose, que pode afetá-la na menopausa, quando a produção de hormônios e a função ovariana são reduzidas.

### Sobre o consumo de lactose

Atualmente, tem sido comum mulheres restringirem o consumo de lactose, que é o

açúcar naturalmente presente no leite, com o objetivo de perder peso. Porém, não há evidências científicas de que a retirada da lactose da alimentação promova o emagrecimento.

O que se constata é que o

acúmulo de lactose no intestino pode favorecer o aumento de bactérias nocivas, que levam à formação de gases, diarreia e abdome distendido. E, quando se retira a lactose da alimentação, ocorre uma melhora desses sintomas, o intestino é regularizado e, por consequência, ocorre a perda de

peso.

É preciso cuidado para entender o que é moda, os mitos que prometem emagrecimento milagroso e o que é importante para uma boa alimentação.

A recomendação para quem está restringindo o consumo de lactose é ingerir mais vegetais folhosos escuros, nos quais a concentração de cálcio é grande, e leite e derivados sem lactose.



**Ao consumir um alimento com maior teor de sódio, reduza a adição de sal na hora de temperar outras preparações.**

## O sódio

Mineral que desempenha importantes funções no nosso organismo, o sódio controla o volume de líquidos das células e do sangue, regulando a pressão arterial e atuando na transmissão de impulsos nervosos do corpo, permitindo o funcionamento do cérebro e o controle das funções vitais.

A principal fonte de sódio é o sal, presente naturalmente em alguns alimentos ou acrescido nas preparações para dar sabor e ajudar na conservação.

Alimentos enlatados, embutidos, conservas, pipoca de micro-ondas, macarrão instantâneo, pão francês, refrigerantes diet e zero,

adoçantes (ciclato de sódio e sacarina sódica), shoyo, fermentos (bicarbonato de sódio), produtos para realçar o sabor (glutamato monossódico), conservantes (nitrito de sódio e nitrato de sódio) e até mesmo alguns doces contêm sódio.

**A população brasileira está consumindo, em média, 12 g de sal por dia, quando o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é 5 g de sal por dia ou o equivalente a uma colher de chá.**

Esse consumo excessivo vem associado ao desenvolvimento da hipertensão arterial, fator de risco com grande influência no desenvolvimento das doenças cardiovasculares.

Atualmente, cerca de 30%

das mulheres brasileiras sofrem as consequências do consumo excessivo de sal.

### Novos sabores para os pratos salgados

Para consumir menos sal, o conselho é usar e abusar da dupla alho e cebola, que dá um gostinho especial aos pratos salgados.

Outras opções podem ser as ervas aromáticas: alecrim, manjerição, tomilho, hortelã, salsa, erva-doce, louro, coentro ou sálvia, assim como temperos do tipo pimenta, curry, páprica, noz-moscada, gengibre, canela, açafrão e cravo, que melhoram o sabor dos alimentos, sem comprometer a saúde, e ajudam a reduzir os níveis de pressão arterial.

Na salada, a dica é usar azeite, vinagre, limão ou molho vinagrete.

O sal light é outra opção para substituir o sal de cozinha. Sua composição é de 50% de cloreto de sódio e 50% de potássio.

# REFEIÇÃO BALANCEADA, O CORAÇÃO AGRADECE

Mulheres que praticam atividade física regularmente, não fumam e se alimentam de forma correta reduzem muito o risco de desenvolver doenças do coração. Uma alimentação balanceada deve conter alimentos que forneçam quantidades adequadas de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais para o organismo funcionar bem e sem complicações.

**Veja como montar um prato saudável de forma simples e rápida:**

**50%**

**verduras:**

**cruas ou cozidas** (alface, rúcula, almeirão, agrião, brócolis, espinafre) e **legumes** (cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, abóbora) são alimentos ricos em fibras e vitaminas e contêm poucas calorias.

**25%**

**carboidratos:**

arroz, batatas e massas são fundamentais para fornecer a energia necessária para o corpo. **Se forem integrais, melhor.**

**25%**

**proteínas:**

**as carnes** vermelhas magras, aves sem pele, peixes e ovos devem ser consumidas preferencialmente grelhadas, assadas ou cozidas. **As leguminosas**, representadas pelos feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico e soja, também devem ser incluídas na alimentação diária, dividindo espaço no prato com as proteínas de origem animal.

Por:  
Rosana Perim Costa,  
Camila Torreglosa,  
Juliana Dantas,  
Raira Pagano

*Uma pesquisa realizada pelo HCor, em São Paulo, investigou o efeito da alimentação brasileira na redução do peso, controle da pressão arterial, colesterol e glicemia (açúcar no sangue).*

*Aqueles pacientes que seguiram uma alimentação com arroz, feijão, verduras, legumes, frutas, leite desnatado e derivados magros obtiveram maior redução no peso corporal e no controle da pressão arterial, colesterol e glicemia.*

**Veja algumas dicas saudáveis bem brasileiras para serem incorporadas à rotina alimentar:**

**Feijões** – de corda, fradinho, cariquinha, branco e preto.

**Verduras** – chicória, rúcula, agrião, alface, couve, jambu, almeirão, espinafre, folha de mostarda, repolho e ora-pro-nóbis.

**Legumes** – maxixe, jiló, abóbora, abobrinha, quiabo, tomate, cenoura, brócolis e berinjela.

**Raízes** – inhame, cará, mandioca, mandioquinha e araruta.

**Frutas** – laranja, mexerica, abacaxi, mamão, cupuaçu, banana, acerola, cajá, caju, graviola, maracujá, umbu, pitanga, goiaba, jabuticaba, manga e figo.

## RECEITAS SAUDÁVEIS PARA PROTEGER O CORAÇÃO DAS MULHERES

*Alimentar-se corretamente é fácil. Basta querer!*

Faça escolhas certas e saudáveis no seu dia a dia!

Fotos: Tadeu Brunelli – TBFotos

### Broa de fubá

**Tempo:** 60 minutos

**Dificuldade:** fácil

**Porção:** 1 unidade (40 g)

**Rendimento:** 15 unidades

#### Ingredientes

*½ xícara de chá de farinha de trigo*

*½ xícara de chá de fubá*

*2 colheres de chá de fermento biológico seco*

*3 colheres de sopa rasas de açúcar*

*1 colher de chá rasa de sal*

*1 colher de chá de erva-doce*

*4 colheres de chá rasas de margarina sem sal*

*½ xícara de chá de água morna*

#### Modo de preparo

Em um recipiente junte os ingredientes, menos a água. Misture bem até formar uma farofa. Aos poucos, acrescente a água e mexa até formar uma massa homogênea. Transfira para uma superfície enfarinhada e sove até que a massa comece a soltar das mãos. Molde bolinhas com a massa, de aproximadamente 3 cm cada uma, e arrume-as em uma assadeira untada com margarina. Polvilhe fubá em cima de cada broa e faça pequenos cortes superficiais na diagonal. Deixe crescer por aproximadamente uma hora ou até dobrar de volume. Leve ao forno preaquecido a 170°C por 20 minutos ou até dourar.





## Pudim cremoso de mandioca

**Tempo:** 1 hora e 20 minutos  
**Dificuldade:** média  
**Porção:** 1 fatia média (60 g)  
**Rendimento:** 13 porções

### Ingredientes

#### Massa:

1 ovo  
 3 claras  
 1 ½ xícara de chá de mandioca bem cozida e escorrida  
 4 sachês de sucralose  
 100 g de coco fresco ralado  
 1 colher de sopa de margarina sem sal  
 2 colheres de sopa de farinha de trigo  
 200 ml de leite de coco

#### Caramelo:

½ xícara de chá de sucralose  
 ½ xícara de chá de água

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até obter uma massa homogênea. Para o caramelo, coloque os ingredientes em uma forma para pudim, leve ao fogo e deixe caramelar até ficar marrom clarinho. Acrescente a massa e asse em banho-maria, em forno preaquecido a 220°C, durante 1 hora ou até que fique firme.

## Frango com pinhão

**Tempo:** 45 minutos  
**Dificuldade:** média  
**Porção:** 1 colher de servir (120 g)  
**Rendimento:** 5 porções

### Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de soja  
 1 cebola média cortada em 4 partes  
 1 dente de alho amassado  
 1 colher de café cheia de sal refinado  
 5 sobrecoxas de frango sem pele  
 1 folha de louro  
 1 colher de chá de orégano  
 ½ colher de sopa de colorífico  
 1 ½ litro de água  
 2 escumadeiras médias de pinhões cozidos e sem casca  
 ½ maço de escarola cortada em tiras finas

### Modo de preparo

Bata no liquidificador o óleo, a cebola, o dente de alho e o sal. Coloque a mistura em uma panela e refogue por 5 minutos. Adicione as sobrecoxas de frango e doure-as de todos os lados. Acrescente o louro, o orégano e o colorífico, mexendo sempre. Junte a água e cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada por 25 minutos. Acrescente mais água, se necessário. Quando o frango estiver cozido, adicione os pinhões e a escarola e deixe no fogo por mais 5 minutos. Sirva em seguida.



## Moqueca capixaba

**Tempo:** 30 minutos  
**Dificuldade:** média  
**Porção:** 1 colher de servir (120 g)  
**Rendimento:** 10 porções

### Ingredientes

1 colher de sopa rasa de sal  
 1 kg de robalo, pirarucu ou cação em postas  
 Suco de 2 limões  
 1 colher de chá rasa de sal refinado  
 2 colheres de sopa de óleo composto  
 4 dentes de alho amassados  
 3 cebolas grandes picadas  
 3 tomates médios em rodelas  
 Colorau a gosto  
 2 colheres de sopa de coentro picado  
 1 pimentão verde médio em rodelas  
 ½ pimentão vermelho médio em rodelas  
 ½ pimentão amarelo médio em rodelas  
 1 banana-da-terra média em rodelas

### Modo de preparo

Tempere as postas do peixe com o suco de limão e o sal, 20 minutos antes do preparo. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho até que fique dourado. Acrescente metade das cebolas e refogue-as. Adicione metade dos tomates, do colorau, do coentro picado e misture bem. Acomode metade das rodelas de pimentão na panela e arrume por cima delas metade das postas do peixe e da banana. Repita as camadas seguindo a mesma ordem. Feche a panela e deixe cozinhar em fogo brando por 15 minutos ou até que o peixe esteja cozido.

## Salada de alface crespa com salpicão de frango

**Tempo:** 60 minutos  
**Dificuldade:** média  
**Porção:** 2 escumadeiras (120 g)  
**Rendimento:** 10 porções

### Ingredientes

1 peito de frango com osso  
 1 receita de caldo de legumes  
 1 colher de sopa rasa de sal  
 ½ xícara de chá de ervilha fresca  
 ½ xícara de chá de milho fresco  
 ½ xícara de chá de uva-passa preta  
 1 cenoura média ralada  
 1 colher de sopa de azeite  
 1 lata de creme de leite light  
 1 pote de iogurte natural desnatado  
 1 colher de sopa de salsa picada  
 2 talos de salsa cortados em cubos  
 1 pé de alface crespa fatiada

### Modo de preparo

Cozinhe o peito de frango no caldo de legumes com 1 colher de sopa rasa de sal. Deixe esfriar, desfie e reserve. Cozinhe a ervilha, o milho e a uva-passa em água fervente por 3 minutos. Reserve. Misture todos os ingredientes da receita, exceto a alface, e mexa bem até formar uma pasta de frango cremosa. Para montar, coloque o salpicão no centro de uma travessa e disponha a alface fatiada ao redor.





## ATIVE SEU CORAÇÃO. PREVENIR É SEMPRE A MELHOR ESCOLHA

Por: Laura Dutra Carraro

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, o sedentarismo assim como o tabagismo, a hipertensão arterial e o colesterol elevado compõem os fatores de risco causadores de importantes doenças cardiovasculares.

O baixo nível de atividade física é um importante fator no desenvolvimento das doenças crônicas degenerativas, como obesidade, diabetes tipo II, hipertensão arterial, angina/infarto do miocárdio, entre outras.

O coração feminino precisa de atenção. Após os 40 anos, o risco das doenças cardiovasculares aumenta. Quem faz uso de anticoncepcional e fumo tem que ter cuidados redobrados, a pílula altera a produção hormonal e o cigarro predispõe a reações inflamatórias.

Depois da menopausa o risco cresce ainda mais. O hormônio estrogênio funciona como um protetor do coração, e com a chegada da menopausa o nível desse hormônio diminui, o que aumenta o risco das doenças.

Além disso, o processo de envelhecimento resulta em alterações na composição da massa corporal, com o aumento do acúmulo de gordura e diminuição da massa muscular com consequente perda de força muscular. Esse processo é chamado de sarcopenia e a inatividade e/ou a baixa atividade física é um dos motivos para sua ocorrência.

### Benefícios da atividade física

- ✓ Previne doenças cardiovasculares.
- ✓ Reduz os níveis do LDL (colesterol ruim) e triglicérides.
- ✓ Aumenta o HDL (colesterol bom).
- ✓ Reduz a pressão arterial.
- ✓ Auxilia no controle de peso.
- ✓ Aumenta a força muscular.
- ✓ Diminui os níveis de estresse e ansiedade.
- ✓ Melhora a autoimagem.
- ✓ Aumenta a sensação de bem-estar.
- ✓ Melhora a qualidade do sono.
- ✓ Previne a osteoporose.

## QUANDO COMEÇAR?

Antes de iniciar um programa de atividade física é necessário um exame médico.

*Lembre-se: nunca deixe de consultar um profissional especializado para orientação e segurança do exercício.*

## QUAIS SÃO OS TIPOS DE EXERCÍCIOS?

Temos dois principais tipos de exercícios: aeróbicos e resistidos

### Aeróbicos:

Esses exercícios necessitam de oxigênio para gerar energia. Usam grandes grupos musculares e geralmente são executados de forma contínua. Durante a sua realização observamos aumento da frequência cardíaca proporcional à intensidade do exercício.

Como exemplo de exercícios aeróbicos temos: caminhada, corrida, natação, bicicleta, aulas de dança, aulas de luta, saltos, sprints, steps, etc.

### Resistidos:

São exercícios que trabalham com a contração muscular, visando o fortalecimento e/ou resistência muscular. Além disso, essa modalidade também auxilia na prevenção da osteopenia (diminuição da massa óssea que pode evoluir para osteoporose), promovendo aumento da massa óssea.

Geralmente são trabalhados grupos musculares separadamente para que não ocorra fadiga e lesões musculares provocadas pelo excesso de exercício. Podem ser realizados com pesos (caneleiras e/ou halteres), faixas elásticas, aparelhos de musculação, exercícios funcionais como os realizados nas atividades de vida diária (sentar e levantar, agachamento) e até a resistência da água durante as aulas de hidroginástica.

Lembre-se: todo exercício deve ser realizado de forma progressiva, para que haja melhor adaptação dos músculos e do sistema cardiovascular.

Conforme a recomendação do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), a prática de atividades físicas aeróbicas moderadas deve conter no mínimo 150 minutos semanais.

# O PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

O programa de exercícios deve ser composto por:  
**aquecimento + exercício + desaquecimento**

## O aquecimento

Visa aumentar gradualmente a intensidade do exercício. É a maneira do sistema cardiorrespiratório entender que está saindo do estado de repouso e se preparar para o início da atividade.



### 1. Círculo de ombros:

com os braços estendidos e coluna ereta, realizar movimentos circulares para trás e para frente.



### 2. Marcha estática:

mantenha a coluna ereta para evitar sobrecarga. Caso esteja mais condicionado, a marcha poderá ser substituída pela corrida estática.

*Lembre-se: estamos na fase do aquecimento, não realize movimentos bruscos e de alta velocidade; esse não é o objetivo no momento.*



**3. Escada:** antes do exercício podemos utilizar a escada como forma de aquecimento. Suba com cuidado, concentre-se na respiração e na postura. Uma outra alternativa é usar apenas um degrau e executar o movimento de “subida e descida”.



**4. Flexão lateral de tronco:** com as pernas afastadas, coloque uma mão na cintura e realize a flexão do tronco para o lado contralateral com o braço posicionado acima do pescoço, depois troque de lado e repita o movimento.

## O exercício aeróbico

A caminhada é um exercício simples, não tem restrição de idade, não exige custo e pode ser realizada em parques, ruas, esteiras e até mesmo dentro de casa, de preferência em terrenos planos, evitando horários de muito sol. O uso do calçado adequado é muito importante para prevenção de queda, principalmente em idosos e auxilia na diminuição do impacto articular. Além de todos os benefícios cardiovasculares já citados, a caminhada promove também melhora do sistema imunológico, reduz o inchaço e melhora a postura corporal.

*Para progressão adequada e segura da caminhada sugerimos iniciá-la com vinte minutos diários ou conforme sua tolerância e ir aumentando cinco minutos por semana, até atingir os 150 minutos semanais recomendados.*

Após atingir um condicionamento físico adequado, ou seja, quando estiver conseguindo caminhar de 50 – 60 min sem sentir exaustão, a corrida poderá ser iniciada.

Conforme orientado anteriormente, toda atividade física deverá ser progressiva, e para a corrida não é diferente. O ideal é começar intercalando a caminhada com o trote (corrida com velocidade reduzida).

Exemplo: dois minutos de caminhada e um minuto de trote. E ir aumentando conforme a percepção do esforço for diminuindo. Depois de atingir essa etapa, uma outra dica é intercalar o trote com a corrida, até conseguir correr em uma velocidade e intensidade constantes.

Com a prática da corrida, conseguimos um aumento dos níveis de endorfina e serotonina (substâncias que promovem sensações de bem-estar), diminuindo então os sintomas da TPM e também os níveis de estresse.

## O exercício resistido

Quando falamos em exercícios resistidos, temos dois tipos de treinamento para ganho/manutenção de força e resistência.

- Quando o objetivo for fortalecimento, devemos trabalhar no mínimo três séries de 10 - 12 repetições com peso moderado, evitando sobrecarga articular e fadiga da musculatura. Após percepção da adaptação do grupo muscular trabalhado, deve-se aumentar gradativamente o peso, levando em consideração os mesmos cuidados.

*OLHO VIVO: manter as séries/ repetições e aumentar o peso.*

- Agora que você já sabe como realizar os exercícios para fortalecimento, vamos falar do ganho de resistência. É importante trabalhar essa modalidade para atingirmos um bom condicionamento físico. Dessa maneira conseguimos aumentar a tolerância às atividades, complementando assim o treinamento de fortalecimento. Nesse caso o número de séries deverá ser maior do que no treino de força e o peso deve ser de leve a moderado.

*OLHO VIVO: aumentar as séries/ repetições e manter o peso.*

**Sempre respeite seus limites para atingir bons resultados com segurança.**

*Evite conversar durante a caminhada ou a corrida. Isso pode atrapalhar o ritmo da respiração.*

## EXERCÍCIOS PARA MEMBROS SUPERIORES



**1. Tríceps testa:** deitada com os pés apoiados no chão, pernas flexionadas e afastadas no limite do quadril. Realize movimento de flexão dos cotovelos a 90 graus, levando o peso em direção à testa e retorne lentamente.

**2. Bíceps:** joelhos levemente flexionados e pernas afastadas. Posicione os braços bem próximos ao corpo e realize o movimento de flexão e extensão do cotovelo.



**3. Elevação lateral:** joelhos levemente flexionados e pernas afastadas. Posicione os braços estendidos e para baixo ao lado do corpo e realize o movimento de elevação lateral até a altura dos ombros.

**4. Crucifixo:** deitada com os pés bem apoiados no chão e pernas flexionadas, braços posicionados na altura dos seios, abra-os devagar sem deixar encostar no chão e mantenha os cotovelos levemente flexionados. Retorne à posição inicial.



## EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES



**1. Ponte:** deitada com os joelhos flexionados e pernas afastadas até o limite do quadril. Realize movimento de subida e descida do tronco.



**2. Abdutores:** em pé com apoio em superfície rígida, uma perna vai ser usada como apoio enquanto a outra realiza o movimento de abertura lateral. Depois inverta e repita o exercício.



**3. Posterior de coxa:** em pé com apoio em superfície rígida, uma perna vai ser usada como apoio enquanto a outra realiza o movimento de flexão do joelho para trás. Depois inverta e repita o exercício.

**4. Agachamento:** afaste as pernas até o limite do quadril. Mantenha a coluna ereta, jogue o quadril pra trás e flexione os joelhos sem ultrapassar a ponta dos seus pés. Quando flexionar os joelhos, eleve os braços até a altura dos ombros, isso ajuda a manter o equilíbrio. Obs.: Se não estiver sentindo segurança, opte em apoiar em alguma superfície rígida.

## O desaquecimento

Tem como finalidade reduzir a intensidade do esforço e fazer com que o sistema cardiorrespiratório volte ao seu estado inicial (pré-exercício) de forma progressiva e segura.

Independentemente da intensidade que esteja executando o exercício aeróbico, é ideal que a

velocidade seja reduzida. A interrupção brusca pode ocasionar tontura, mal-estar e vertigem.

O alongamento é uma ótima alternativa de desaquecimento, além disso promove relaxamento e previne as dores musculares.



**1.** Com apoio, flexione o joelho para trás e segure por alguns segundos.



**2.** Com os braços estendidos em uma parede ou espaldar, mantenha a coluna estável e flexione um joelho à frente do corpo enquanto o outro permanece estendido atrás.



**3.** Com as pernas afastadas e joelhos levemente flexionados, alongue o pescoço para um lado e depois para o outro. Conforme ilustra a figura central, posicione as duas mãos na parte posterior do pescoço e leve-o para a frente, realizando o movimento de forma suave.



**4.** Com as pernas levemente flexionadas e afastadas, puxe o braço em direção posterior da coluna.

**Lembre-se: para atingir o alongamento é necessário manter-se na posição por 20 – 30 segundos.**

### DICAS

- ✓ Troque o elevador pelas escadas.
- ✓ Quando possível, deixe o carro em casa e vá caminhando.
- ✓ A dança é uma ótima alternativa, pode ser realizada até mesmo dentro de casa.
- ✓ Tem animal de estimação? Que tal organizar uma rotina e levá-lo para passear por trinta minutos todos os dias?

*Interromper os exercícios e procurar por um serviço médico, se apresentar sintomas como tontura exacerbada, sensação de desmaio, dor no peito, cefaleia intensa e cansaço que não melhora ao repouso.*

**SAIR DO SEDENTARISMO É UM GRANDE PASSO PARA COMEÇAR A MUDAR O ESTILO DE VIDA.**

A Fundación MAPFRE  
está presente em  
**33 PAÍSES,**  
atuando em  
cinco áreas:

AÇÃO SOCIAL  
CULTURA  
PREVENÇÃO E SEGURANÇA VIÁRIA  
PROMOÇÃO DA SAÚDE  
SEGURO E PREVIDÊNCIA SOCIAL

Programa Cooperação Internacional  
da Fundación MAPFRE - Programa Crianças  
e Adolescentes, Liga Solidária, em São Paulo (SP).

Fundación  
**MAPFRE**

