


**SETEMBRO
VERMELHO**


Setembro Vermelho: exercício físico, alimentação e suplementos são aliados na prevenção das doenças cardiovasculares

O mês concentra as campanhas de conscientização, prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares e o Dia Mundial do Coração

DA REDAÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, mais de 15 milhões de pessoas morrem por DCV todos os anos. No Brasil, as DCV também lideram o triste ranking. A Sociedade Brasileira de Cardiologia estima 1100 mortes por dia no país devido às doenças cardiovasculares: esse número representa o dobro das mortes causadas por todos os tipos de câncer somados e 2,3 vezes mais do que as mortes por acidentes.

O QUE ESTÁ POR TRÁS DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES?

É importante frisar que, ape-

sar da influência do perfil genético, boa parte dos fatores de risco associados ao desenvolvimento dessas patologias são modificáveis e se relacionam ao estilo de vida: o sedentarismo e o padrão alimentar inadequado, com deficiência de nutrientes importantes para a saúde do coração e o excesso daqueles que podem prejudicá-la impactam de forma expressiva na fisiopatologia dessas doenças. A consequência disso é o aumento da inflamação, o estresse oxidativo, o excesso de peso corporal e as alterações dos níveis da glicemia e do LDL-c, HDL-c e triglicerídeos no sangue. Por isso, o estilo de vida saudável é o aliado número um na prevenção das DCV.

EXERCÍCIO FÍSICO: QUAL É A QUANTIDADE IDEAL?

Segundo o recente Guia de Atividade Física para a População Brasileira, lançado pelo Ministério da Saúde (2021), 150 minutos de atividades físicas moderadas ou 75 minutos de atividades físicas intensas por semana são suficientes para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças. A prática regular de exercícios auxilia na prevenção das DCV porque melhora a capacidade cardiorrespiratória, assim como do perfil lipídico e da pressão arterial, além de auxiliar na redução dos níveis de glicose sérica e o risco de trombose.

ALIMENTAÇÃO

Uma boa alimentação também é fundamental no cuidado cardiovascular: reduzir o excesso de calorias e melhorar a composição da dieta podem prevenir muitos eventos cardiovasculares primários e secundários. O consumo de alimentos com alto teor de gorduras trans e saturadas, além de carboidratos simples com alto índice glicêmico, como embutidos, frituras, bebidas adoçadas, biscoitos recheados, farinhas refinadas, salgadinhos, carnes vermelhas, entre outros, também impactam negativamente os níveis de glicemia, colesterol e triglicerídeos séricos e levam ao ganho de peso, fatores que prejudicam a saúde do coração. Por outro lado, um padrão alimentar rico em vegetais, cereais integrais, leguminosas, sementes, castanhas, peixes e frutas, favorece a proteção cardiovascular.

PLANTÃO FARMACÊUTICO

Dias 11 e 12 de setembro

ALQUIMISTA

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2407

13 17 31 43 54 55

QUINA

Acumulou - Concurso 5653

18 21 46 49 54

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2271

1ª SORTEIO: 09 10 15 21 33 40

2ª SORTEIO: 03 06 14 28 30 31

TIMEMANIA

Acumulou - Concurs 1686

26 40 42 64 65 70 73

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2211

00 08 20 22 25 26 28

41 46 47 54 57 64 72

81 85 86 90 92 98



FELIZ
ANIVERSÁRIO

Dia: 10/09

FRANCISCO CLAUDEMIR PINHEIRO
IRACELE VERA LIVERO DE SOUZA
IZA SHIOJI
MARIA JULIA R. VALENTIM
MARIELE FIGUEIREDO
NEUSA PEREIRA RICARDO
TEIA LORENSETTI DUTRA
ZULEIDE FREIRE BARBOSA

Dia: 11/09

CLEIDE DE FATIMA RAZERA
MARILZA BARBOSA DA SILVA
SACCHETO
RODOLFO FUJINAMI PEREIRA
TAKESHITA

Dia: 12/09

CARLOS ALBERTO RODRIGUES
ELISEU VALETA
ILKA TIEMI TABUSE
MARLI FELCAR ZANATTA
ROSANGELA CAMACHO ALMEIDA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Mundial de Prevenção do Suicídio
Dia do Gordo
Dia da Fundação do 1º Jomal do Brasil



Dia: Sancionada Lei de Defesa do Direito do Consumidor (1990)



Dia do Operador de Rastreamento