

Coração em risco: entenda por que as doenças cardíacas são tão perigosas

As doenças cardiovasculares seguem como a principal causa de morte no mundo – e muitas delas poderiam ser evitadas com mudanças no estilo de vida e atenção aos sinais do corpo.

Esse grupo de doenças inclui condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos, como infarto, AVC, insuficiência cardíaca, arritmias e hipertensão. Embora algumas sejam de origem congênita, a maioria se desenvolve ao longo da vida, em decorrência de hábitos nocivos à saúde.

Entre os principais fatores de risco estão:

- Tabagismo
- Colesterol elevado
- Pressão alta
- Diabetes
- Sedentarismo
- Alimentação rica em gorduras e sal
- Estresse crônico e depressão

A boa notícia é que a prevenção é possível. Manter uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e com pouca gordura e sal, é uma das formas mais eficazes de proteger o coração. Além disso, a prática regular de atividades físicas, o abandono do cigarro e o controle do estresse emocional são aliados importantes.

Mesmo assim, o cuidado não deve parar na prevenção. Fazer exames de rotina e acompanhar indicadores como pressão arterial, colesterol e glicemia é essencial, mesmo sem sintomas aparentes. Em muitos casos, o primeiro sinal de uma doença cardiovascular é um evento grave, como um infarto – por isso, identificar riscos silenciosos pode fazer toda a diferença.

A Semana do Cuidado na Vivest vem aí. Participe!

Na Vivest, acreditamos que cuidar da saúde é um compromisso que se constrói no dia a dia, com informação e prevenção. Afinal, nosso propósito é fazer do bem-estar uma constante em todo momento da vida. Pensando nisso, **de 19 a 21 de agosto**, realizaremos a **Semana do Cuidado**, um evento dedicado à promoção de saúde e da qualidade de vida.

A iniciativa é inspirada no Dia Nacional da Saúde, celebrado em 5 de agosto, e será realizada com o apoio de grandes parceiros que, assim como nós, acreditam que é nos pequenos hábitos diários que moldamos uma vida mais saudável. O **Hospital Dom Alvarenga, a Medipreço, o grupo Fleury (com as marcas A+, Fleury e Hermes Pardini) e o TotalPass** estarão com a gente, em uma programação que contará com exames simples, palestras educativas e ações práticas voltadas à qualidade de vida dos nossos beneficiários, realizados em nossa sede.

Fonte: [Vivest](#), em 11.08.2025.