

Você cuida do seu coração?

Responda a estas perguntas, confira a pontuação e descubra se de fato você tem cuidado do seu coração

PRIMEIRA PARTE: CONTE UM POUCO SOBRE SUA DIETA E ESTILO DE VIDA

1. Em média, quantas vezes por dia você consome frutas (ou sucos naturais) e legumes?

- a. 5 vezes ou mais (0 ponto)
- b. 2 a 4 vezes (1 ponto)
- c. 0-1 vez (2 pontos)

2. No geral, quantas vezes por dia você consome alimentos com alto teor de sal (por exemplo, salgadinhos ou carne processada)?

- a. 0-1 vez (0 ponto)
- b. 2-3 vezes (1 ponto)
- c. Mais de 4 vezes (2 pontos)

3. Quantas vezes por dia você consome alimentos com alto teor de gordura saturada (por exemplo, carnes vermelhas ou manteiga)?

- a. 0-1 vez (0 ponto)
- b. 2-3 vezes (1 ponto)
- c. Mais de 4 vezes (2 pontos)

4. Pense na semana passada: com que frequência você praticou exercícios moderados, por pelo menos 30 minutos?

- a. 0-1 vez na semana (2 pontos)
- b. 2 a 4 vezes na semana (1 ponto)
- c. 5 vezes na semana (0 ponto)

5. O quanto é ativo o seu dia a dia (no trabalho e em casa)

- a. Principalmente sentado (3 pontos)
- b. Em pé (2 pontos)
- c. Em pé, usando ferramenta (1 ponto)
- d. Muito movimentado (0 ponto)

6. Descubra agora o seu índice de massa corporal (IMC). Primeiro, multiplique sua altura pelo mesmo número (ex: $1,60 \times 1,60 = 2,56$). Depois, pegue seu peso e divida pelo número obtido na altura. O resultado é o seu IMC. Em que grupo está o seu IMC?

IMC = $\frac{\text{peso (quilos)}}{\text{altura x altura (metros)}}$

- a. menos de 25 (0 ponto)
- b. entre 25 e 30 (1 ponto)
- c. mais de 30 (2 pontos)

Some os pontos marcados na primeira parte:

1	2	3	4	5	6	Total 1
	+	+	+	+	+	

SEGUNDA PARTE: AGORA CONTE UM POUCO MAIS SOBRE VOCÊ

1. Quantos anos você tem?

- a. menos de 25 anos (0 ponto)
- b. entre 24 e 35 anos (1 ponto)
- c. entre 36 e 45 anos (2 pontos)
- d. entre 46 e 65 anos (3 pontos)
- e. entre 56 e 65 anos (4 pontos)
- f. Mais de 66 anos (5 pontos)

2. Você tem pressão alta?

- a. Sim (4 pontos)
- b. Não (0 ponto)
- c. Não sabe (2 pontos)

4. Você tem diabetes?

- a. Sim (6 pontos)
- b. Não (0 ponto)

3. Seu colesterol está acima do normal?

- a. Sim (4 pontos)
- b. Não (0 ponto)
- c. Não sabe (2 pontos)

5. Você fuma?

- a. Sim (4 pontos)
- b. Não (0 ponto)

Some os pontos marcados na segunda parte (se respondeu "não sabe" nas perguntas 2 e 3 da segunda parte, some os pontos marcados aos pontos recebidos na pergunta 6 da primeira parte).

1	2	3	4	5	Total 2
	+	+	+	+	

Some os pontos obtidos nas duas partes

Total 1	+	Total 2	=	Total
---------	---	---------	---	-------

QUAL FOI SUA PONTUAÇÃO NAS DUAS PARTES?

0 a 5 pontos na soma das duas partes

Muito bem, você provavelmente está no caminho certo para manter seu coração jovem e sabe que dieta e exercícios ajudam.

Mais de 5 pontos na primeira parte e entre 0 e 5 na segunda parte

Existe espaço para melhorar sua dieta e seu estilo de vida. Verifique onde você pontuou e tente promover mudanças positivas nessas áreas. Não esqueça de verificar seu nível de colesterol e de pressão arterial – fale com seu médico. E tome medidas para controlá-los, se necessário.

De 0 a 16 pontos na primeira parte e entre 5 e 15 na segunda parte

Você pode melhorar muito sua dieta e seu estilo de vida para manter seu coração jovem. Se for jovem, comece logo. Procure controlar os níveis de colesterol e de pressão arterial (fale com seu médico), principalmente se tiver diabetes. Se fumar, parar vai fazer uma grande diferença.

De 0 a 16 pontos na primeira parte e mais de 16 pontos na segunda parte

Provavelmente seu coração é bem mais velho do que você. Ter pressão alta, colesterol acima do normal e fumar afetam a condição do seu coração, mas isso pode ser resolvido com pequenas mudanças na dieta e no estilo de vida. Se você acha que já leva uma vida saudável, mantenha isso e procure torná-la ainda mais saudável.

Seu coração é a força vital que impulsiona todos os seus movimentos. Embora ele seja muito vulnerável, não é preciso muito esforço para mantê-lo saudável. Pequenas atitudes diárias terão grande impacto na sua saúde.

VOCÊ SABIA QUE O SEU CORAÇÃO PODE TER UMA IDADE DIFERENTE DA SUA?

O seu coração pode ser mais jovem ou mais velho do que você. Você pode estimar a "idade" do seu coração baseado na influência de fatores de estilo de vida (dieta, exercícios físicos e cigarro) e também de fatores físicos (idade, peso, colesterol). Então por que esperar, se você pode checar se você está no caminho para manter seu coração saudável?

Para descobrir a idade do seu coração, acesse www.becel.com.br