

# **29 de setembro**

# **Dia Mundial do Coração**



Este dia é celebrado pela Federação Mundial do Coração (World Heart Federation), à qual pertence a Fundação Portuguesa de Cardiologia, contando ainda com a participação da UNESCO, da Organização Mundial de Saúde entre outras instituições.

# Objetivo:

Alertar as pessoas sobre a importância de manter uma boa saúde do coração.



As doenças cardiovasculares afetam o coração e os vasos sanguíneos podendo provocar o aparecimento da doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e enfarte agudo do miocárdio.

# Como manter o coração saudável ?

1-Meça regularmente a sua tensão arterial.

A hipertensão é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares, chamada de “assassina silenciosa” porque normalmente não há sintomas e muitas pessoas não se apercebem que a têm.



2- Se fuma, pense seriamente em abandonar o tabaco.

Todos os dias, cerca de 15.000 pessoas morrem dos efeitos do tabaco e um em cada dois fumadores vai morrer de doenças relacionadas com o tabaco.

Ser fumador passivo mata mais de 600.000 não-fumadores todos os anos, incluindo crianças.



3-Meça os seus níveis de glicose regularmente.

A glicose alta (muito açúcar no sangue) pode ser um indício de diabetes. Ao não ser diagnosticada ou tratada, pode aumentar o risco do aparecimento de uma doença do coração ou um AVC.



4-Tenha cuidado com o que come. A alimentação com elevado teor de gorduras saturadas e sal aumentam o risco de sofrer um ataque cardíaco ou um AVC: demasiado sal pode levar à hipertensão; demasiadas gorduras podem levar ao aparecimento de artérias obstruídas. Também devemos ser cautelosos com os alimentos processados, os quais, muitas vezes, contêm níveis altos de sal. O total de sal ingerido deve ser inferior a 5 gramas por dia (aproximadamente meia colher de chá).

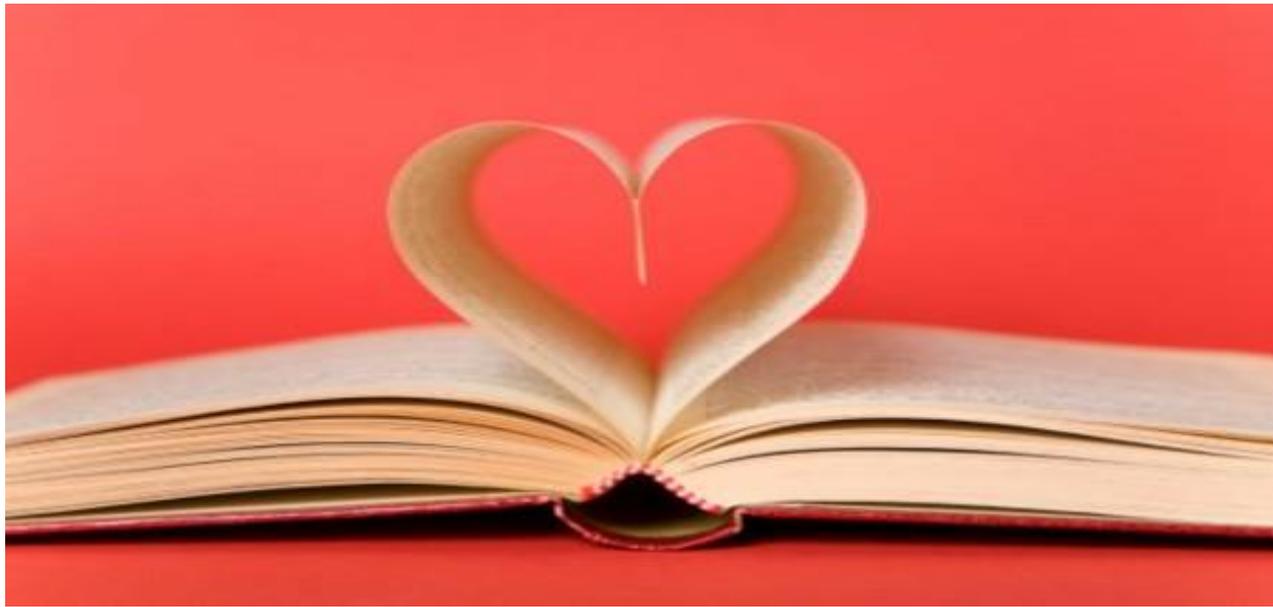




## 5-Não seja sedentário. Mexa-se!

Apenas 30 minutos de marcha moderada, cinco vezes por semana, reduz o risco do aparecimento de doenças do coração ou AVC. Se não tem muito tempo, pratique exercício pelo menos três ou quatro vezes por semana. Correr moderadamente não só ajuda a proteger o coração como também ajuda a ter uma mente sã.





Falando do coração e de um modo mais poético, podemos associá-lo à Literatura, enunciando alguns excertos de poemas de autores portugueses

*Os Poemas Possíveis*

No coração, talvez

No coração, talvez, ou diga antes:  
Uma ferida rasgada de navalha,  
Por onde vai a vida, tão mal gasta,  
Na total consciência nos retalha.  
O desejar, o querer, o não bastar,  
Enganada procura da razão  
Que o acaso de sermos justifique,  
Eis o que dói, talvez no coração.

José Saramago

## Os Poemas Possíveis

Poesia

14  
-Pol

**CAMINHO**  
o Campo da Palavra

## TORTURA

*Tirar dentro do peito a Emoção,  
A lúcida Verdade, o Sentimento!  
— E ser, depois de vir do coração,  
Um punhado de cinza esparso ao vento!...*

*Sonhar um verso de alto pensamento,  
E puro como um ritmo de oração!  
— E ser, depois de vir do coração,  
O pó, o nada, o sonho dum momento ...*

*São assim ociosos, rudes, os meus versos:  
Rimas perdidas, vendavais dispersos,  
Com que eu iludo os outros, com que minto!*

*Quem me dera encontrar o verso puro,  
O verso altivo e forte, estranho e duro,  
Que dissesse, a chorar, isto que sinto!!*



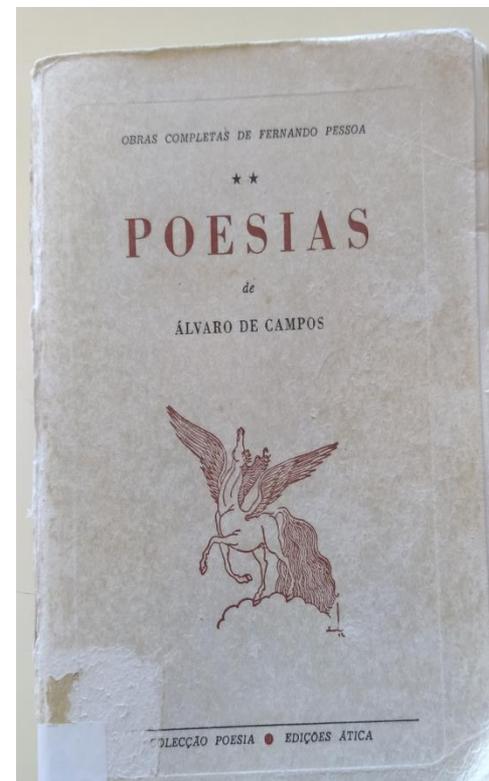
Cruz na porta da tabacaria!  
Quem morreu? O próprio Alves? Dou  
Ao diabo o bem-estar que trazia.  
Desde ontem a cidade mudou.

Quem era? Ora, era quem eu via.  
Todos os dias o via. Estou  
Agora sem essa monotonia.  
Desde ontem a cidade mudou.

Ele era o dono da tabacaria.  
Um ponto de referência de quem sou  
Eu passava ali de noite e de dia.  
Desde ontem a cidade mudou.

Meu coração tem pouca alegria,  
E isto diz que é morte aquilo onde estou.  
Horror fechado da tabacaria!  
Desde ontem a cidade mudou.

Mas ao menos a ele alguém o via,  
Ele era fixo, eu, o que vou,  
Se morrer, não falto, e ninguém diria.  
Desde ontem a cidade mudou.



## Poema do coração

Eu queria que o Amor estivesse realmente no coração,  
e também a Bondade,  
e a Sinceridade,  
e tudo, e tudo o mais, tudo estivesse realmente no coração.  
Então poderia dizer-vos:  
«Meus amados irmãos,  
falo-vos do coração»,  
ou então:  
«com o coração nas mãos.»

Mas o meu coração é como o dos compêndios.  
Tem duas válvulas (a tricúspida e a mitral)  
e os seus compartimentos (duas aurículas e dois  
[ventrículos].

O sangue ao circular contrai-os e distende-os  
segundo a obrigação das leis dos movimentos.

Por vezes acontece  
ver-se um homem, sem querer, com os lábios apertados,  
e uma lâmina baça e agreste, que endurece  
a luz dos olhos em bisel cortados.  
Parece então que o coração estremece.  
Mas não.

Sabe-se, e muito bem, com fundamento prático,  
que esse vento que sopra e que ateia os incêndios,  
é coisa do simpático.  
Vem tudo nos compêndios.

139

# António Gedeão Poesias Completas

[1956-1967]



Livraria Sá da Costa Editora

