

7 hábitos para quem tem coração na história da família

Genética carrega o risco. A rotina decide muito do resto. Marque um quadradinho por dia que cumprir cada hábito.

Henrique
Li pra você

HÁBITO	S	T	Q	Q	S	S	D
1 Caminhar 10 minutos depois de comer Depois do almoço ou do jantar: quarteirão, corredor, lavar a louça em pé. Somando a semana, busque 150 minutos de atividade. Por quê: caminhada leve após a refeição reduz o pico de glicose em comparação a ficar sentado.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Verdura primeiro, carboidrato por último No prato: 1° salada ou legumes · 2° proteína · 3° arroz, pão ou batata. Não precisa cortar nada. Por quê: estudos pequenos mostram pico de glicose menor quando o carboidrato vem no fim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Aveia todo dia, na quantidade certa Overnight oats, mingau ou aveia na fruta. Confira no rótulo quanto de beta-glucana há na porção; os estudos usam cerca de 3 g por dia. Por quê: a beta-glucana ajuda a reduzir o LDL (colesterol "ruim") de forma moderada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Caçar o sal escondido Evite produtos com a lupa "ALTO EM SÓDIO". Troque tempero pronto por alho, cebola, ervas e limão. Por quê: a OMS recomenda menos de 5 g de sal por dia, e o excesso está ligado à pressão alta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Dormir de 7 a 9 horas Mesmo horário todo dia, celular longe da cama, sem café no fim da tarde. Por quê: o sono entrou na lista de 8 hábitos para a saúde do coração da American Heart Association.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 Zero cigarro, álcool com moderação Se fuma, parar é o hábito com mais impacto da lista, e o SUS oferece tratamento gratuito. Álcool: quanto menos, melhor. Por quê: não fumar é um dos pilares que mais pesaram no estudo sobre genética e hábitos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 Exames em dia (1× por ano ou conforme o médico) Conte ao médico quem na família teve infarto, AVC, pressão alta ou diabetes e com que idade. Pressão, colesterol e glicemia são o básico da conversa. Por quê: com histórico familiar, descobrir cedo muda tudo. Às vezes o remédio é necessário, e tudo bem.	☐ Consulta marcada						

Comece pequeno: escolha 2 hábitos nesta semana e acrescente 1 por semana. Cinco quadradinhos marcados na semana já é vitória. O objetivo é constância, não perfeição.