

# UMA SIMPLES OBSERVAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES



**Karina Cavalcanti**

*Profissional graduada e licenciada em Educação Física pela Universidade Paulista, Pós-Graduada em Gerontologia e Interdisciplinaridade pelo Centro Universitário São Camilo, Personal Trainer, Licenciada na metodologia WFB pela Associação Walking Football Brasil e na metodologia híbrida IHP pelo Institute of Human Performance a instruir técnicas de transformação corporal.*

Com o avanço da idade é perceptível as mudanças no sistema fisiológico, metabólico, bioquímico, funcional, nutricional, entre outros no corpo humano. Essas modificações estruturais ocorrem devido o processo natural de envelhecimento das células e de suas funções e conseqüentemente podemos notar o surgimento de algumas doenças predominantes na população idosa devido esse processo.

Algumas doenças surgem com o decorrer da idade e do processo natural do envelhecimento, por exemplo, arritmias, insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica, valvopatia; e essas doenças normalmente estão associadas à fatores de risco como diabetes, colesterol alto, hipertensão arterial (pressão alta), tabagismo, sedentarismo e obesidade potencializando o surgimento e efeitos de doenças cardiovasculares. Muitos idosos lidam diariamente com tais doenças oriundas do avanço da idade e cuidados específicos precisam ser tomados para que os mesmos possam desfrutar de um envelhecimento mais saudável e com menos danos negativos à sua saúde.

Algumas medidas podem ser adotadas para amenizar e até mesmo minimizar os impactos de doenças cardiovasculares, como a prática regular de atividade física, reeducação alimentar (alimentação mais saudável), exames periódicos e de mapeamento/avaliação cardiovascular e em alguns casos tratamentos farmacológicos (medicamentosos). Tais medidas não irão evitar o surgimento de determinadas doenças originárias naturalmente a partir do envelhecimento celular, mas os seus efeitos podem auxiliar de maneira positiva no que diz respeito a lidar diariamente com determinadas doenças.



[wfb.org.br](http://wfb.org.br)



[/walkingfootballbrasil](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[/walkingfootballbrasil](https://www.facebook.com/walkingfootballbrasil)



[/walkingfootballbr](https://www.instagram.com/walkingfootballbrasil)



**WALKING  
FOOTBALL  
BRASIL**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIMA, Ana Luiza. 5 principais doenças cardíacas no idoso. Tua Saúde, 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/doencas-cardiacas-no-idoso/amp/>> Acesso em: 21 março. 2021.

OLIVEIRA, Mateus Silva de; REZENDE, Paulo Cury; MORAES, Ricardo Casalino Sanches de. Envelhecimento Cardiovascular e Doenças Cardiovasculares em Idosos. Medicina Net, 2010. Disponível em: <[https://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3159/envelhecimento\\_cardiovascular\\_e\\_doencas\\_cardiovasculares\\_em\\_idosos.htm?\\_mobile=off](https://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3159/envelhecimento_cardiovascular_e_doencas_cardiovasculares_em_idosos.htm?_mobile=off)> Acesso em: 22 março. 2021.

ZASLAVSKY, Cláudio; GUS, Iseu. Idoso. Doença Cardíaca e Comorbidades. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2002. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2002001500011](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2002001500011)> Acesso em: 22 março. 2021.