

# A HOLLARD HEALTH PREZA IMENSO O SEU CORAÇÃO

Fevereiro foi o mês do amor, o que nos fez pensar na importância de não só manifestarmos o nosso amor pelos que nos são mais próximos, mas também de **darmos ao nosso corpo uma atenção especial!**

E qual é a parte do nosso corpo que representa e emana amor?

## O coração!

Este é um dos órgãos que damos por garantido, mas trabalha para nós incansavelmente desde o momento em que nascemos, batendo uma média de 60 a 100 vezes por minuto e bombeando 2000 litros de sangue todos os dias sem que tenhamos sequer de pensar nisso.

O coração está literalmente no “centro” de tudo o que fazemos e, apesar de nem sempre estarmos conscientes disso, merece que lhe dediquemos tanto amor como ao nosso fantástico cônjuge, parceiro, filhos ou amigos. Se o fizer, **o seu coração agradecer-lhe-á**, maximizando as suas hipóteses de viver uma vida longa, feliz e saudável.

O SEU  
CORAÇÃO  
MERECE O  
MELHOR  
DOS  
CUIDADOS



Hollard.  
health



# CUIDE DO SEU CORAÇÃO



## Como é que cuidamos do nosso coração?

Levando a sério a saúde do coração: As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte a nível mundial, ceifando cerca de 17,9 milhões de vidas todos os anos. Embora quatro em cada cinco mortes por DCV resultem de ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais, um terço destas mortes ocorre prematuramente em pessoas com menos de 70 anos de idade...

**Mas elas podem ser evitadas.**

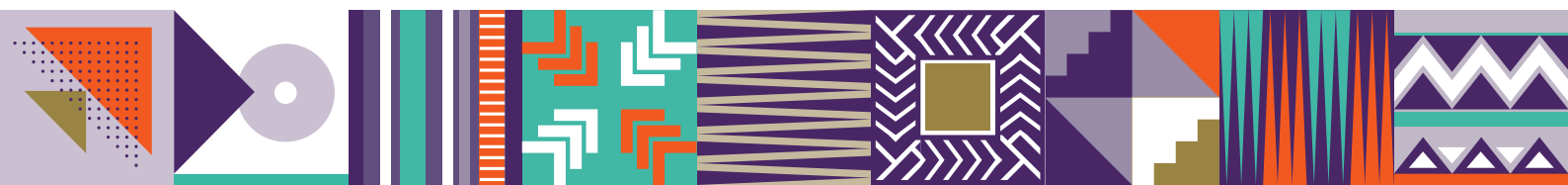
### Como cuidar do seu coração:

Estas estatísticas são assustadoras, mas a investigação demonstra que há quatro comportamentos simples que podem prevenir 80% das doenças cardíacas:

1. Não fumar
2. Fazer exercício físico durante 3,5 horas por semana
3. Ter uma alimentação saudável
4. Manter um peso saudável

E o mais importante é que a **Hollard Health** apoia a sua saúde cardíaca de diversas maneiras, através dos nossos **Benefícios de Bem-Estar e Cuidados Preventivos**, bem como da nossa **aplicação HealthMov**, que lhe dá acesso imediato a medidas fundamentais para a sua saúde cardíaca e passos diários para melhorar o seu bem-estar geral.

Para saber mais, entre no [portal da Hollard Health](#).



## Falemos agora de stress...

Sabia que a maioria dos ataques cardíacos acontece às segundas-feiras de manhã?

É verdade. As hormonas do stress atingem o seu nível mais elevado durante as manhãs (especialmente às segundas-feiras), levando a um aumento da pressão arterial e das hormonas do stress, originando a ruptura das bolsas de placa e causando obstrução no coração.



Se quer **cuidar do seu coração**, também precisa de encontrar **formas saudáveis de lidar com o stress**.

- Que tipo de exercício pode fazer que não só faça **movimentar o seu sistema cardiovascular**, mas também **lhe dê prazer**?
- Tem um **equilíbrio saudável entre a vida profissional e a vida pessoal**, em que dá a si próprio tempo para descansar, socializar e fazer coisas de que gosta, fora do trabalho?
- Já pensou na **prática da consciencialização de si próprio ou no exercício de respiração cadenciada**? Existem muitas formas extremamente simples de incorporar estas práticas na sua vida, que apenas exigem alguns minutos por dia.
- Encontra formas de **desfrutar da sua vida**? Estudos demonstram que os vasos sanguíneos relaxam quando as pessoas se riem ou estão felizes, enviando assim mais 20% de sangue pelo corpo. Por outras palavras, quando se está relaxado, o coração não tem de trabalhar tanto.

Por isso, do nosso coração para o seu, desejamos-lhe **saúde e felicidade** - quanto mais cuidar delas, mais feliz será o seu coração e o coração dos que o rodeiam.

A equipa da Hollard Health

**Hollard.**  
health

