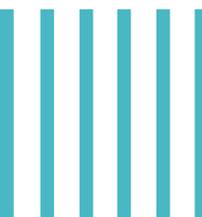


29 DE SETEMBRO
Dia Mundial do Coração

Quando o ritmo da mente acelera o do coração

O seu coração é a chave para a sua saúde. A cada batida, ele fornece alimento e oxigênio para todas as células do seu corpo. E, muito provavelmente, você já se acostumou a ouvir os clássicos “mandamentos” do coração saudável, como não fumar, beber com moderação, fugir do sobrepeso, praticar exercícios regularmente, controlar o colesterol e a pressão arterial, se alimentar bem..., mas será que não está faltando nada?



MDS

DE BEM  COM A VIDA



**Saúde
mental**

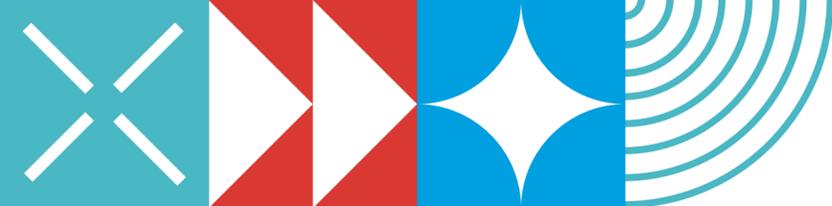
x

**Saúde
cardíaca**

Durante muito tempo, acreditou-se que a conexão entre saúde mental e saúde cardíaca era apenas comportamental, como, por exemplo, quando alguém que está se sentindo deprimido busca “alívio” nos maus hábitos. Mas essa relação de causa e efeito, infelizmente, não para por aí.

A saúde do seu cérebro e a do seu amigo do peito estão mais ligadas do que você imagina: estudos recentes mostraram que essa conexão se faz também no campo fisiológico, e problemas de saúde emocional, como estresse, ansiedade e depressão, podem contribuir para o surgimento de doenças cardiovasculares.





Estresse

Sob fortes cargas de estresse, nosso corpo libera hormônios, como adrenalina e cortisol, que aumentam a frequência cardíaca e a pressão arterial. Nos casos crônicos, isso pode causar problemas como doenças coronarianas e hipertensão.

Ansiedade e depressão

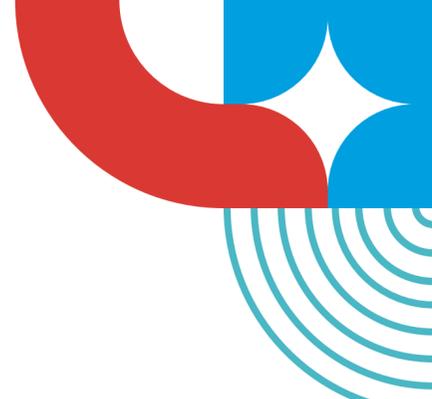
Além de, muito comumente, desencadear os maus hábitos mencionados há pouco, essas condições costumam causar inflamação no corpo, que é um dos fatores de risco para doenças cardíacas.



Isolamento social

Estudos também indicam que a falta de conexões sociais e a solidão podem aumentar o risco de ataques cardíacos e derrames.





Em meio às batidas, **não se esqueça dos pensamentos**

Saúde mental nem sempre se resume a se sentir feliz ou triste. Sofrer com transtornos emocionais envolve mudanças bioquímicas que predisõem as pessoas a terem outros problemas de saúde, incluindo os cardíacos.

Por isso, numa eventual busca por diagnósticos dessa natureza, sempre deixe claro para o seu médico a sua condição emocional no momento. Nesse contexto, a conexão entre cabeça e coração é muito importante para a assertividade do diagnóstico.

