



Guia de  
pequenos hábitos  
para a saúde  
do coração

# comece pelo coração

Um guia sobre a importância dos  
cuidados com o coração das mulheres  
e como os pequenos hábitos  
fazem toda a diferença

Embora muita gente acredite que doenças do coração tenham maior incidência nos homens, a cada 10 mortes por infarto, 6 são em mulheres. É o que afirma a Sociedade Brasileira de Cardiologia, com dados de 2021. Além disso, a idade não é pré-requisito para sofrer de doenças cardiovasculares e, acredite: mulheres morrem mais de doenças coronárias do que de câncer de mama e de útero, por exemplo.

Dupla jornada, maternidade solo, violências e salários mais baixos são pautas que constantemente rondam o universo feminino, e quando se fala de saúde do coração, elas também são as principais vítimas.

Os números são preocupantes, mas 80% das causas de doenças que afetam o coração são geradas por fatores que podem ser mudados na rotina. E agora, por onde começar?



Desde 2016, a **Fundación MAPFRE** já impactou mais de 186 mil pessoas com a campanha **Mulheres pelo Coração**. E queremos muito mais! Preparamos esse guia para levar mais informações para que você possa **olhar para sua saúde com carinho** e de forma integrada. Não estamos querendo fazer uma revolução radical. Ao contrário, estamos propondo uma transformação gradual, com uma abordagem honesta, segura, com embasamento técnico e realmente possível de ser adotada e aplicada no dia a dia, por mulheres de todas as idades.

Pronta para começar? Seu coração agradece.

# ÍNDICE



<b>como se cria um novo hábito</b>	<b>p. 4</b>
<b>lição de casa: identificando seus hábitos</b>	<b>p. 6</b>
<b>esporte e movimento: não vá de 0 a 100 de um dia pro outro</b>	<b>p. 9</b>
<b>alimentos que o coração gosta</b>	<b>p. 11</b>
<b>mudanças para um sono de qualidade</b>	<b>p. 13</b>
<b>para o coração ficar bem: controle de estresse</b>	<b>p. 15</b>



# como se cria um novo hábito?

Você sabia que os hábitos fazem parte da evolução humana? Eles surgem em nosso dia a dia para poupar energia e esforços para o nosso cérebro, que cria e passa a reconhecer padrões das atividades que fazemos todos os dias.

## quer ver como isso funciona na prática?

04

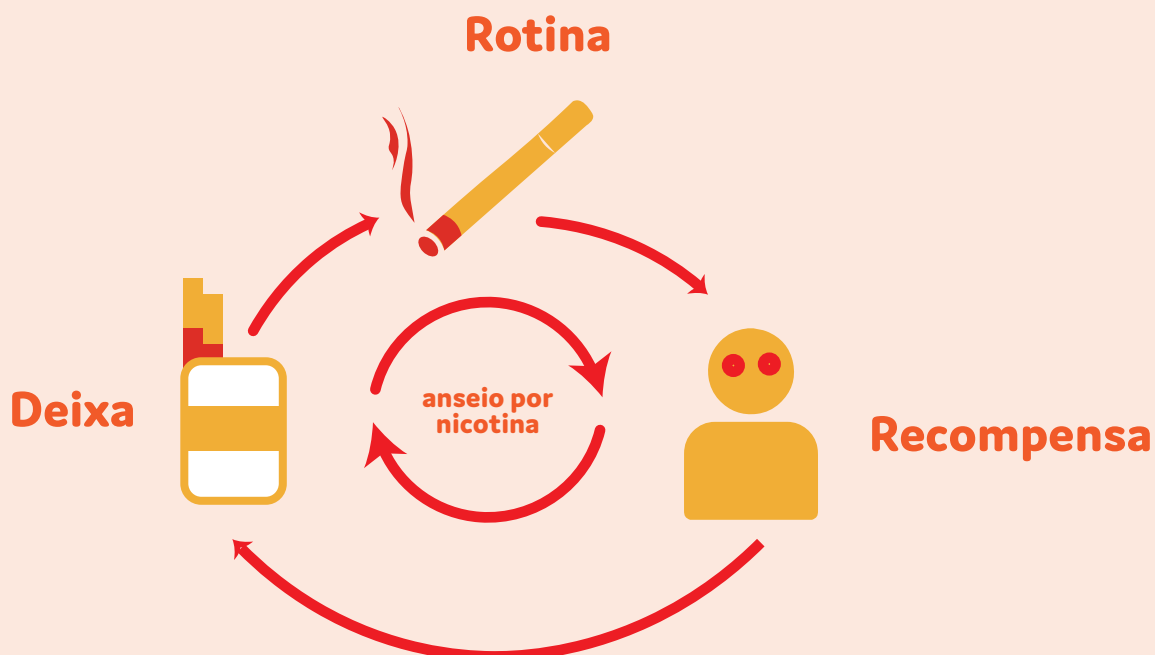
### um rápido exercício:

Pense em tudo o que você faz assim que acorda, dia após dia. Não existe algo em comum, entre todos esses dias, que permitam você afirmar: "Eu sempre faço isso ou aquilo ao acordar"? Provavelmente, você respondeu que sim, e esse processo é tão natural que mal percebemos quando uma atividade se torna constante ou quando temos uma nova "mania".

O hábito é composto por 3 etapas que formam um ciclo que sempre se reinicia, como explica Charles Duhigg, autor dos livros O Poder do Hábito e Mais Rápido e Melhor.



Existe mais um fator importante que participa da formação de um hábito: o anseio. O anseio fica no centro dessa dinâmica e é a sensação de recompensa que a pessoa sente quando o cérebro visualiza a deixa. Vamos ver um exemplo de como isso funciona na prática, com situações bastante conhecidas por nós?





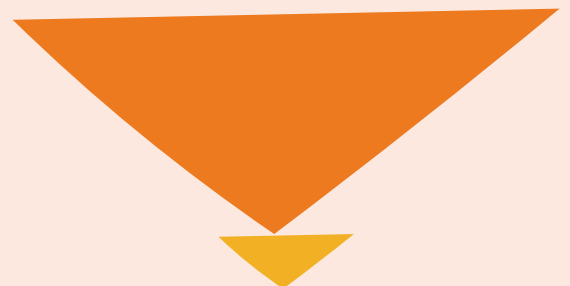
## a teoria dos 21 dias

O cirurgião plástico Maxwell Maltz percebeu, ainda nos anos 60, que seus pacientes começavam a notar os benefícios de suas cirurgias após 21 dias. Ele viu que, dentro desse período de tempo, é possível alcançar benefícios também nas mais diversas áreas da vida, assim como treinar nosso corpo e nosso mental para uma mudança gradual que trará resultados duradouros.

Agora, vamos voltar lá pra teoria da formação dos hábitos e juntar tudo em uma coisa só. Para criar uma mudança, primeiro precisamos identificar as ações, as recompensas e as deixas que mais repetimos em nossas rotinas. E, depois, já tendo descoberto o que nos estimula e nos traz sensações gratificantes (que farão com que queiramos fazer determinada atividade novamente), vamos tentar repetir pequenas atividades diárias durante 21 dias, o que nos ajudará a criar hábitos melhores e mais saudáveis.




**agora vamos pôr a  
mão na massa?**



# lição de casa: identificando seus hábitos

Preparamos a tabela a seguir para você preencher com os seus hábitos, as sensações gratificantes que você sente ao realizá-los e o que desperta, em você, a vontade de realizá-los novamente. Vamos lá?



Lembre-se que a deixa é o que desperta nosso interesse por uma recompensa, já a rotina é a ação em si. A recompensa é o que o seu cérebro recebe por concluir a rotina.

**Por exemplo:** para sentir uma sensação de relaxamento (recompensa), muitas pessoas mexem no celular (rotina, a ação em si), quando veem o celular na sua frente (deixa).

**agora é a sua vez:**

ação ou rotina	recompensa	deixa



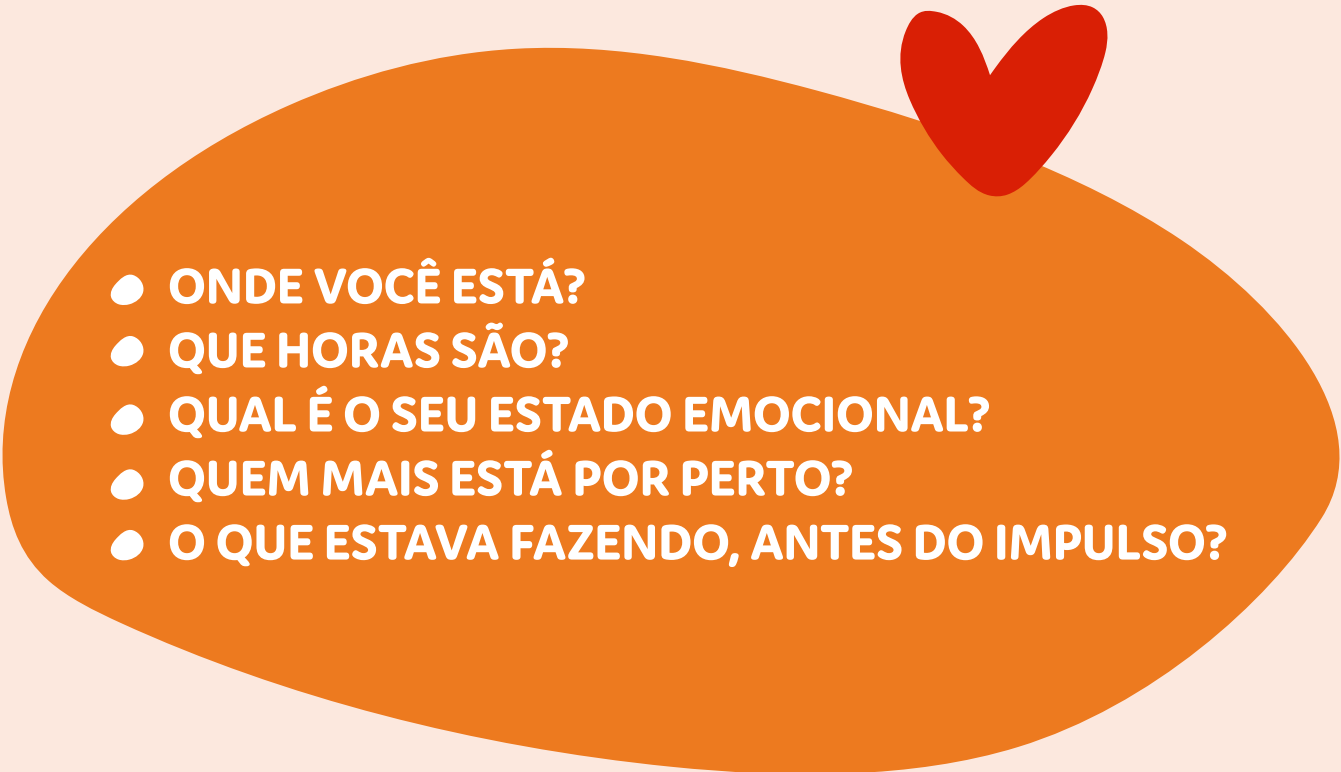
07

**Rotinas:** São as ações que você faz no dia a dia, como checar o celular, fazer uma pausa para o café, comer doces após o almoço, fazer uma atividade física.

**Recompensas:** Como você se sente após realizar determinadas ações? Costuma tomar café para sentir mais energia? Ou checar o celular para se distrair um pouco? Sente uma sensação de alívio e bem-estar após fazer uma atividade física? Tudo isso são recompensas!

**Deixa:** O que faz você pensar naquela recompensa de novo? São exemplos de deixas algumas situações como: eu mexo no celular quando vejo o celular em cima da mesa; eu faço uma atividade física quando lembro que caminharei ao ar livre; eu faço uma pausa para o café quando me lembro do sabor do café. Esses gatilhos são as suas deixas.

O autor dos livros sobre a formação dos hábitos também recomenda, como lição de casa, anotar cinco informações quando o impulso surgir, durante três dias seguidos. Por exemplo, quando surgir o impulso de comer um doce, faça as seguintes perguntas para você mesma:

- 
- **ONDE VOCÊ ESTÁ?**
  - **QUE HORAS SÃO?**
  - **QUAL É O SEU ESTADO EMOCIONAL?**
  - **QUEM MAIS ESTÁ POR PERTO?**
  - **O QUE ESTAVA FAZENDO, ANTES DO IMPULSO?**

Ao responder essas perguntas, você irá encontrar um padrão ao longo dos três dias e poderá entender muito melhor qual é a melhor maneira de inserir hábitos mais saudáveis em sua rotina.



# esporte e movimento



Agora que você já sabe como os hábitos funcionam e como podemos condicionar o nosso cérebro para mudanças positivas, vamos para a parte prática!

## alongamentos

Tão simples e esquecido, o alongamento diário traz vários benefícios, como a melhora da nossa elasticidade! O movimento ativa a circulação sanguínea, estimula o coração e ainda ajuda você a se conectar com o seu corpo. Que tal, nos próximos 21 dias, praticar essa sequência de alongamentos pelo menos uma vez por dia?



# **caminhadas**

Que é fundamental caminhar, todo mundo sabe!

Melhora as nossas funções respiratórias e cardiovasculares, reduz a pressão arterial, ajuda no controle do colesterol e de sintomas de ansiedade, mas às vezes falta tempo e até mesmo, motivação! Lembra da parte em que falamos das recompensas? Então, que tal unir essa atividade com alguma outra que irá acrescentar algo? Quanto mais gostamos do que fazemos, mais forte se torna o hábito!

## **sua atividade pode ficar mais legal se você:**

- **ouvir podcasts e aprender coisas novas**
- **ouvir suas músicas favoritas**
- **curtir o seu momento com você mesma**
- **meditar enquanto faz uma longa caminhada**
- **se exercitar com amigos**
- **experimentar atividades diversas, para se conhecer melhor**



**que tal fazer um teste nos próximos 21 dias e acrescentar mais diversão às caminhadas?**

E lembre-se que ninguém precisa ir do zero ao cem do dia para a noite. Evite comparar os seus esforços, tropeços e conquistas com o de outras pessoas, principalmente no mundo (nem sempre tão real) das redes sociais. Fique atenta e não caia na cilada de comparar rotinas, corpos e estilo de vida. Caso sinta-se frustrada, desconecte-se para o bem da sua saúde mental e, claro, do seu coração.





# alimentos que o coração gosta

## arroz, feijão e atenção!

O hábito brasileiro de consumir diariamente arroz e feijão já foi objeto de pesquisas e elogios em todo o mundo. Considerado uma base saudável, a combinação é importante para a saúde e a dica de ouro está naquilo que você coloca além dos dois queridinhos dos pratos.

## legumes, frutas e vegetais: a feira é a melhor amiga da saúde e do bolso!

Prefira sempre alimentos naturais ou pouco processados. Além de fornecer os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo, esses alimentos geralmente custam menos para o bolso de quem está comprando.

## e um dia sem carne, faz diferença?

Estudos apontam que uma alimentação centrada em vegetais diminui o risco de doenças cardíacas. Colocar no prato alimentos como oleaginosas, proteína vegetal de soja, tofu, aveia, cevada e legumes pode prevenir as doenças cardíacas tanto nos adultos, jovens quanto nas mulheres na pós-menopausa, como apontam estudos de 2021 da Journal of the American Heart Association (JAHA).

# os alimentos que o nosso coração ama <3

Alguns alimentos têm propriedades medicinais, outros ajudam a diminuir o colesterol, reduzir inflamações e melhoram o funcionamento do coração no geral. Será que esses alimentos já estão no seu dia a dia?



abacate



alho



azeite



chá verde



chocolate  
amargo  
(com moderação)



espinafre



feijão



frutas vermelhas



nozes



tomates

Frutas vermelhas, por exemplo, como morango, amora, jabuticaba, melancia, ameixa, framboesa são ricas em antioxidantes, que ajudam a prevenir o acúmulo de substâncias indesejadas nas artérias. Já a aveia, que pode ser consumida com frutas e em outras receitas, possui fibras que são responsáveis pela diminuição da absorção de colesterol e açúcares, e também pela prevenção de doenças cardiovasculares. O espinafre também é rico em flavonoides, que são antioxidantes e agentes que ajudam na prevenção do câncer.

# sono de qualidade



É durante o sono que nos recuperamos do cansaço do dia que passou e preparamos o corpo e a mente para o dia seguinte.

Mas não é tão fácil ter uma noite de descanso de qualidade. As brasileiras sabem bem disso, conforme indicou um estudo publicado na revista *Sleep Epidemiology*, que constatou que 65,5% dos brasileiros têm sono de má qualidade e que as mulheres são ainda mais afetadas. Além disso, a fase de menopausa, período menstrual e a gravidez podem trazer diversas alterações na qualidade do sono.



Mas pequenas mudanças são fáceis de encaixar na sua noite e já podem fazer toda a diferença, mesmo se você teve um dia muito corrido ou se sua noite está uma bagunça. Prepare sua nova rotina e tenha bons sonhos. Que tal experimentar pelo menos uma dessas dicas diariamente, por 21 dias?



# 8 dicas para um sono reparador e de qualidade:

Finalize seus compromissos do dia cerca de 2 a 3 horas antes de ir dormir e procure relaxar nesse período;



Após configurar o despertador para o dia seguinte, deixe o celular distante de você, para evitar cair na armadilha de olhar as redes sociais;



Nas horas que antecedem o sono, diminua sua exposição à luz, principalmente de aparelhos eletrônicos. Se não puder parar de usar o celular por algum motivo, procure deixá-lo no modo noturno;



Crie um ambiente favorável ao sono, ou seja, deixe o quarto escuro e silencioso, com temperatura agradável;



Tenha uma rotina antes de dormir, assim seu corpo entende quando chega esse momento;



Evite alimentos estimulantes a partir das 18h, como café, chá verde, canela e pimentas. Que tal experimentar chás calmantes, como melissa e camomila?



Evite atividades estimulantes perto do horário de dormir, como exercícios intensos, jogos ou filmes e séries. Que tal ler um livro, conversar ou meditar?



**qual dessas  
pequenas  
mudanças você já  
consegue ativar  
hoje?**



# controle de estresse

O estresse é a resposta do corpo para os desafios diários que ocorrem na vida de todas as pessoas. Mas o que precisa ser olhado com atenção são os efeitos nocivos do seu excesso, em especial na vida de mulheres, já que é cada vez mais comum enfrentarem sozinhas uma rotina repleta de afazeres, preocupações e responsabilidades, gerando sobrecarga em mais de uma área de suas vidas.



## e o que o estresse tem a ver com o coração?

Um estudo publicado em 2020 no Brasil identificou que as mulheres têm mais chances de serem afetadas pelo estresse, o que pode aumentar a probabilidade de desenvolver doenças cardíacas. O estresse pode se manifestar de diferentes formas, seja no corpo, através das emoções, pensamentos e comprometer até mesmo os nossos momentos de lazer. Seu mecanismo de ação é complexo e múltiplo, além de provocar reações diferentes de pessoa para pessoa.

# vamos conhecer alguns impactos do estresse para a saúde do coração?

## Cabeça

Problemas de humor, irritação constante, falta de energia, fadiga que não melhora com descanso, depressão, falta ou excesso de apetite, dores de cabeça, ansiedade, insônia, baixa produtividade, sensação de desesperança e perda de controle.

## Articulações e músculos

Dores e tensões

## Pele

Problemas com acne e alergias

## Estômago

Cólicas estomacais, refluxo, náuseas e sensação de peso, estufamento

## Coração:

Aumento da pressão arterial, dos batimentos cardíacos, colesterol e casos de infarto

## Pâncreas

Diabetes

## Intestino

Diarréia, constipação

## Sistema imunológico

Diminuição da capacidade de defesas e recuperação de doenças de forma mais lenta, infecções

## Sistema reprodutivo

Diminuição da libido, aumento das cólicas menstruais



# 6 dicas para controlar o estresse e cuidar do coração

## 1. O que costuma causar estresse para você?

Busque identificar quais situações aumentam o seu nervosismo e estimulam seu coração a bater mais forte.

## 2. Quais são suas prioridades para o dia de hoje?

Não tente abraçar tudo de uma vez: defina três prioridades para o seu dia e só se envolva em outras depois de realizá-las.

## 3. Você gasta energia com situações que você não pode controlar?

Algumas situações fogem do nosso controle e não merecem nossa preocupação. Concentre-se em mudar as coisas que estão ao seu alcance.

## 4. Ouça o que está sentindo (e um pouco de música também!)

Vários estudos já comprovaram que a música acalma, assim como os sons da natureza, que também ajudam na redução do estresse. Vale testar, não é mesmo?

## 5. Deixe bem claro quais são os seus limites, OK?

Seja sincera consigo mesma e admita quando não for capaz de realizar certas tarefas ou não tiver tempo para isso. Não tenha medo de dizer “não” em prol da sua saúde mental!

## 6. Extravase suas emoções

Exercícios físicos prazerosos e uma boa conversa para falar de seus sentimentos podem ser ótimas válvulas de escape para lidar com o que está sentindo.

### Mini hábitos para cada sensação

**Ansiosa:** Fazer 3 respirações profundas e alongar o corpo.

**Triste:** Escrever por alguns minutos aquilo que está sentindo.

**Sobrecarregada:** Que tal uma volta no quarteirão ou um alongamento ao ar livre para espalhar-se?

**Frustrada:** Experimente meditar. Há várias meditações guiadas disponíveis na internet. Vale testar!

# esperamos que esse livro digital possa te inspirar a experimentar pequenas mudanças a cada dia!

Siga-nos nas redes sociais. Nos encontramos por lá!



**comece  
pelo  
coração**

A Fundación MAPFRE é uma instituição sem fins lucrativos que foi criada em 1975 pela MAPFRE, reconhecida como uma fundação global de referência pela missão de contribuir para melhoria da qualidade de vida das pessoas e para o progresso da sociedade como um todo, mediante programas e atividades multinacionais. Para alcançar esses objetivos, são realizadas uma série de atividades em todo o mundo, canalizadas por meio de cinco áreas: ação social, cultura, promoção de saúde, prevenção e segurança viária, e seguro e previdência social.

Fundación  
**MAPFRE**

**hcor**  
ASSOCIAÇÃO  
BENEFICENTE SÍRIA

Consultoria técnica:  
Dra. Ieda Biscegli Jatene [CRM 35968]  
Dra. Salete Aparecida Ponte Nacif [CRM 111597]