**Embargado – 00:01 quarta-feira, 27 de setembro de 2017**

***Pontos de referência icónicos iluminam-se de vermelho para o Dia Mundial do Coração: sexta-feira, 29 de setembro de 2017***

Criado e organizado pela World Heart Federation (WHF, Federação Mundial do Coração), o Dia Mundial do Coração procura combater o número crescente de pessoas com doenças cardiovasculares (DCV), a maior causa de morte a nível mundial, através da consciencialização e da promoção da importância de um estilo de vida saudável a nível cardiovascular.

Este ano, a 29 de setembro, a WHF lança um apelo para que as pessoas atuem através da partilha de sugestões para a saúde cardiovascular e da presença em eventos de iluminação de pontos icónicos. Todos podemos "partilhar o poder" e inspirar as nossas famílias, amigos e comunidades de todo o mundo a efetuar as pequenas mudanças de estilo de vida que podem ter uma grande influência na saúde cardiovascular.

Atualmente, as DCV são responsáveis pela perda de 17,5 milhões de vidas anualmente e, até 2030, espera-se que este número cresça até aos 23 milhões. A nível mundial, 1 em cada 10 pessoas com idades entre os 30 e os 70 anos morre prematuramente de DCV, incluindo doenças cardíacas e AVC, mas a boa notícia é que pelo menos 80% dessas mortes prematuras podem ser evitadas ou adiadas.

Para assinalar o Dia Mundial do Coração 2017, irão decorrer eventos de iluminação em locais icónicos em todo o mundo, incluindo a Table Mountain na África do Sul, [o ecrã Nasdaq em Times Square](https://www.skylinewebcams.com/en/webcam/united-states/new-york/new-york/times-square.html), a Singapore Flyer, a Sky Tower na Nova Zelândia e muitos mais. Para obter a lista completa de iluminações confirmadas, consulte o nosso [Mapa de Atividades Mundiais](https://www.worldheartday.org/worldwide-activities/) no [website do Dia Mundial do Coração](https://www.worldheartday.org).

**O professor David Wood, cardiologista e presidente da World Heart Federation** afirmou: “*Não podemos subestimar a importância global de uma boa saúde cardiovascular - 31% de todas as mortes a nível mundial devem-se a DCV. O Dia Mundial do Coração é a nossa oportunidade de juntar as pessoas para combater a maior causa de morte mundial e para apelar a mais pessoas em todo o mundo para melhorarem a sua saúde cardiovascular. O poder de mudar está nas nossas mãos. As mudanças de estilo de vida como comer mais frutas e vegetais, ser mais ativo e deixar de fumar podem salvar milhões de vidas”.*

A população em geral pode participar partilhando as suas dicas e selfies de saúde cardiovascular utilizando a hashtag *#WorldHeartDay* e pode comparecer num evento, entre milhares de tantos outros, a decorrer em todo o mundo (lista disponível [aqui](https://www.worldheartday.org/worldwide-activities/)). Também pode consultar a sua "inteligência cardiovascular" através do [teste de "QI cardiovascular"](https://www.worldheartday.org/).

Para tornar o Dia Mundial do Coração mais poderoso do que nunca, este ano unimo-nos à **Manulife (John Hancock nos EUA)** e à **Philips**. Com o seu apoio, estamos a consciencializar e a encorajar as pessoas, as famílias, as comunidades e os governos a atuar e a ajudar-nos a alcançar o nosso objetivo de uma redução de 25% nas mortes prematuras devidas a DCV até 2025.

**Phil Witherington, CEO interino da Manulife Asia** afirmou: *"A Manulife procura ajudar as pessoas a alcançar os seus sonhos e aspirações. Uma vida saudável é crucial para a concretização desses objetivos. Temos um papel substancial a desempenhar na promoção de uma boa saúde e de um estilo de vida ativo em todo o mundo, motivo pelo qual nos juntámos à WHF. Durante os próximos três anos iremos trabalhar juntos para criar um movimento de consciencialização acerca da saúde cardiovascular, com o objetivo de melhorar a saúde dos nossos clientes, funcionários e comunidades".*

**Selina Thurer, Business Leader da Philips** afirmou: *“Enquanto líder em tecnologia cardíaca e parceiro orgulhoso da World Heart Federation, este ano a Philips celebra o Dia Mundial do Coração com o tema ‘alimentação saudável para um coração saudável’. Acreditamos que os alimentos e bebidas saudáveis são as pedras basilares para uma vida sã e feliz. Dia a dia empenhamo-nos em dotar as pessoas com os meios para desfrutar dos benefícios para a saúde da comida caseira a longo prazo – como a redução do risco do peso excessivo e da obesidade, e do desenvolvimento de doenças cardíacas”.*

Para saber mais sobre as iluminações e as atividades perto de si, visite: [www.worldheartday.org/worldwide-activities](http://www.worldheartday.org/worldwide-activities).

Para aderir ao Dia Mundial do Coração porque não participar através das redes sociais:

**Siga**: [@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor) e utilize a hashtag **#WorldHeartDay**

Para obter mais informações e para visualizar o Dia Mundial do Coração visite o website do Dia Mundial do Coração: [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

**Como ter um coração mais saudável? A World Heart Federation aconselha:**

* **Torne-se mais ativo**
* Tente fazer pelo menos 30 minutos de atividade física moderada a intensa cinco vezes por semana.
* Lembre-se de que mesmo pequenas coisas como subir escadas ou sair do autocarro podem ajudar
* **Pare de fumar** - esta é a melhor coisa que pode fazer para melhorar a sua saúde cardiovascular.
* Se precisar de ajuda tente consultar um profissional de saúde, como um farmacêutico
* **Uma dieta mais equilibrada**
* Tente comer 5 porções (cerca de uma mão cheia) de fruta e vegetais por dia
* Incite as crianças a participar na cozinha de modo a que aprendam a ter uma alimentação saudável
* **Verifique a pressão sanguínea regularmente**

**Fim**

**Para obter informações adicionais, incluindo estatísticas e factos, ou para marcar uma entrevista ou briefing, contacte o gabinete de imprensa da WHF whf@grayling.com / (0)203 861 3820**

Pode visualizar o vídeo do Dia Mundial do Coração [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=HVLF_RyE4iA&feature=youtu.be)

**Os locais icónicos que se vão iluminar de vermelho para o Dia Mundial do Coração incluem:**

* Table Mountain na África do Sul
* Cape Wheel, V&A Waterfront na Cidade do Cabo, África do Sul
* Jet d’Eau em Genebra, Suíça
* Angel de la Reforma no México
* Auckland Sky Tower na Nova Zelândia
* Presidential Jetty e Dhiraagu Tower nas Maldivas
* Lakeview em Bucareste, Romania
* Sheraton Grand Doha, Catar
* Avala Tower em Belgrado, Sérvia
* Singapore Flyer, Helix Bridge, Maybank Tower e Marina Square
* Menara Kuala Lumpur, Torre KL, Malásia
* Grande Pirâmide de Gizé, Cairo

Para obter mais informações sobre os nossos parceiros, Manulife e Philips, contacte:

Christine Burrows

Manulife, Relações Públicas e Comunicação

Telefone: +852 2510 5822

[Christine\_Burrows@manulife.com](mailto:Christine_Burrows@manulife.com)

Lian Verhoeven

Comunicação Empresarial da Philips

+31 6 10 56 45 13

[Lian.verhoeven@philips.com](mailto:Lian.verhoeven@philips.com)

**Notas para os editores**

**Acerca do Dia Mundial do Coração 2017**

O Dia Mundial do Coração foi fundado em 2000 para informar as pessoas de todo o mundo de que as doenças cardíacas e os AVC são a principal causa de morte a nível mundial, reclamando 17,5 milhões de vidas anualmente. O Dia Mundial do Coração decorre todos os anos a 29 de setembro. O tema deste ano é ***partilhar o poder*** *-* queremos que as pessoas de todo o mundo se inspirem mutuamente de modo a viverem vidas melhores, mais longas e mais saudáveis a nível cardiovascular.

Para obter mais informações sobre o Dia Mundial do Coração 2017, incluindo o acesso a materiais da campanha, [visite o website](http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/world-heart-day/).

**Acerca da World Heart Federation**

A World Heart Federation dedica-se a liderar a luta mundial contra as doenças cardiovasculares (DCV), incluindo doenças cardíacas e AVC. Para obter mais informações, visite: www.worldheart.org; www.facebook.com/worldheartfederation e twitter.com/worldheartfed.