

CUIDE DO SEU CORAÇÃO



No dia 29 de setembro comemora-se o Dia Mundial do Coração e por isso este mês, conhecido como Setembro Vermelho, foi escolhido para alertar, diagnosticar, prevenir e orientar sobre Doenças Cardiovasculares (DCV).

As doenças cardíacas ocorrem quando o nosso coração não está funcionando corretamente e existem diversos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento delas

FATORES DE RISCO:

- Tabagismo;
- Colesterol Alterado;
- Hipertensão Arterial;
- Sedentarismo;
- Sobrepeso ou Obesidade;
- Diabetes;
- Má alimentação.

A boa notícia, é que esses fatores podem ser controlados!
Siga as orientações abaixo e adote hábitos de vida mais saudáveis:



Tenha uma alimentação saudável



Use o sal com moderação



Combata o estresse



Pratique atividades físicas



Considere o histórico familiar



Não fume



Mantenha um peso adequado



Limite a ingestão de álcool

Refleta sobre suas atitudes e vá incorporando novos hábitos no seu dia a dia.
Pequenas mudanças fazem grande diferença.