

# DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR



29 DE SETEMBRO - DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



Cultive o bom humor e colha um coração mais saudável!

Seu coração bate de acordo com suas atitudes e exige atenção redobrada, principalmente nos momentos de fortes emoções. Tente combater o estresse, pois a tensão constante leva à secreção do hormônio adrenalina, que aumenta os batimentos cardíacos e a pressão arterial.

Por isso, cultive o bom humor e momentos de paz para manter o coração sempre saudável, e não esqueça que há outras atitudes simples que contribuem para o bom funcionamento do coração, como:



Tenha um tempo para cuidar de você, respire fundo e aproveite o dia.



Movimente-se, participe da ginástica laboral de sua empresa ou faça alongamentos em casa.



Compartilhe bons momentos, não guarde mágoas.

**Quando a gente se dedica a cuidar do nosso coração, conseguimos viver mais e melhor!**

Juliana Pereira Simões  
Enfermeira



 **SUA**  
saúde

Serviços Unificados de Atenção à Saúde