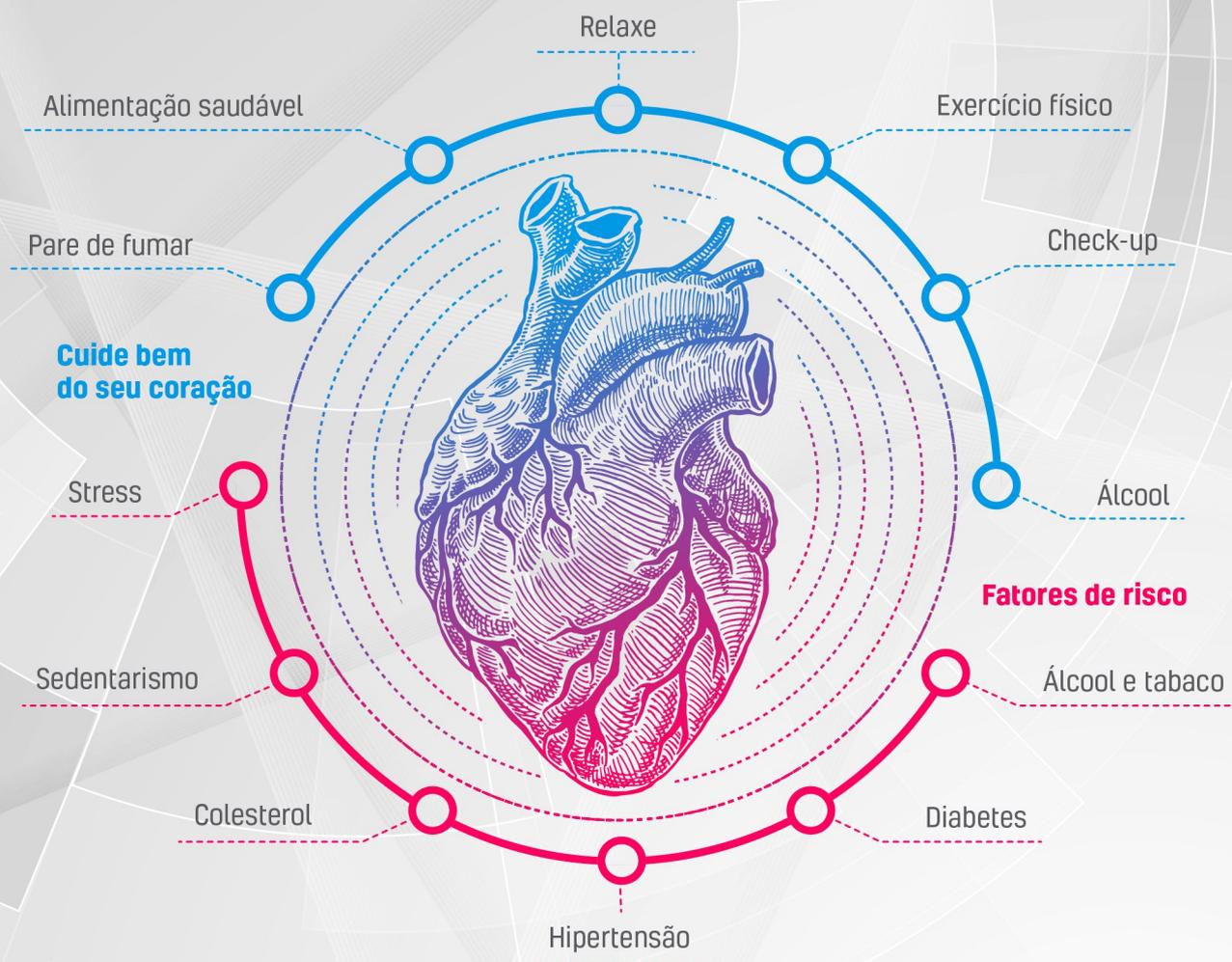


29 DE SETEMBRO, DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte no Brasil. São mais de 1000 pessoas por dia, cerca de 43 por hora, uma morte a cada 90 segundos. Fique fora dessa estatística, cuide da sua saúde e do seu coração!



Alimentação saudável

Adote uma alimentação saudável e equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e grãos. Evite alimentos industrializados, ricos em gorduras saturadas e/ou muito salgados.

Exercite-se

A prática de exercícios ajuda a manter ossos, músculos e articulações saudáveis. Além disso, auxilia no controle de peso.

Pare de fumar

Abandone o cigarro, procure apoio e tratamento.

Relaxe

Encare a vida com bom humor, busque equilíbrio emocional por meio do autoconhecimento e de atitudes positivas diante da vida.

Faça um check-up

Realize acompanhamento médico com exames periódicos e use corretamente os medicamentos indicados pelo seu médico.

Diminua a bebida alcoólica

Reduza o consumo de álcool e beba mais água.

Rosemeire Romanello Nutricionista **CRN10 nº 5442**



Referências bibliográficas:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Disponível em: <<http://prevencao.cardiol.br/>>. Acesso em: 03 set. 2018.
Cardiômetro: mortes por doenças cardiovasculares no Brasil. Disponível em: <<http://www.cardiometro.com.br/default.asp>>. Acesso em: 03 set. 2018.
SOCESP - Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. Disponível em: <<http://www.prevencao.socespp.org.br/>>. Acesso em: 03 set. 2018.