



Coloque a mão no coração. Sentiu?

Agora coloque na consciência.

No fim de um dia corrido, nem temos consciência de que **nosso coração já bateu 104 mil vezes** para o corpo aguentar todas as atividades que fizemos de manhã até a noite.

Por isso o **Dia Mundial do Coração** é tão importante. É uma oportunidade para conversar, aprender e ter mais consciência sobre **como criar hábitos saudáveis**. Especialmente, porque as **doenças cardíacas continuam sendo a principal causa de morte no Brasil e no mundo**.



Você sabia?

No Brasil, em média, uma pessoa morre a cada um minuto e meio por problemas cardiovasculares.

Fique de olho!

Os principais fatores de risco são:

- Sedentarismo;
- Hipertensão;
- Estresse;
- Diabetes;
- Dislipidemias;
- Histórico familiar;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Doenças da tireoide.

10 passos para cuidar do seu coração

- 1** Uma vez ao ano, consulte um cardiologista e leve a sério suas orientações;
- 2** Monitore sua pressão arterial e cuidado com o diabetes;
- 3** De tempos em tempos, faça exames de colesterol e triglicérides;
- 4** Fique de olho nos limites de peso e circunferência abdominal recomendados pra você pelo médico, pois isso aumenta os riscos de doenças cardiovasculares;
- 5** Cuide da frequência e intensidade das situações de estresse;
- 6** Pratique uma atividade física, mesmo que leve. Explore e descubra o que você gosta, sempre seguindo orientações profissionais;
- 7** Mantenha uma alimentação saudável. Isso significa mais vegetais, folhas e legumes e menos gorduras, frituras, industrializados e embutidos;
- 8** Maneire no açúcar, massas e pães;
- 9** Evite bebidas alcoólicas;
- 10** Não fume. Se tiver dificuldade, busque ajuda: existem vários programas de apoio com especialistas no assunto e resultados muito bons.

Para saber mais, entre em contato pelos telefones abaixo:

São Paulo: (11) 3660-1020

ABC: (11) 4122-8740

Mogi: (11) 4795-4060

Jundiaí: (11) 4583-2130

Campinas: (19) 3741-2211

Santos: (13) 3229-1503/1580

Sorocaba: (15) 3212-9370

Rio de Janeiro: (21) 2528-8210

29 de setembro | Dia Mundial do Coração

