



Cuidados com a saúde cardiovascular

Você sabia que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil e no mundo? Se, por um lado, essa informação preocupa, por outro, a boa notícia é que a mudança de hábitos e o acompanhamento médico podem reduzir em grande escala o risco de diagnósticos.

FATORES DE RISCO

- Sedentarismo
- Excesso de consumo de gorduras
- Tabagismo
- Uso excessivo de álcool
- Hipertensão e diabetes
- Obesidade
- Colesterol alto



PREVENÇÃO

- Praticar atividades físicas
- Manter uma alimentação nutritiva e saudável
- Não fumar
- Controlar a ingestão de álcool e gordura

Visite o médico e realize exames regularmente.

Cuide de seu coração!