

DIA MUNDIAL PRA LEMBRAR DE AMAR SEU CORAÇÃO



Parece até redundante, né? Mas será que você anda cuidando da sua máquina de amor com o carinho que ela merece e precisa?

Você sabia que as doenças cardíacas são as principais causas de morte no Brasil? Já no mundo, são mais de 41 milhões de óbitos em razão de problemas cardíacos todos os anos. O Dia Mundial do Coração, celebrado mundialmente em 29/9, objetiva a conscientização da população em relação a dados alarmantes como esses.

Já foi o tempo em que problema de coração era “coisa de velho”

Complicações cardíacas podem acontecer (e acontecem!) em qualquer idade. As causas são tantas e os fatores agravantes tão variados que o mais inteligente a se fazer é absorver hábitos de vida que reduzam estes riscos. Vamos a eles?

Ame...

- Praticar atividades físicas
- Alimentar-se de forma balanceada
- Divertir-se com qualidade de vida
- Manter-se no peso
- Visitar seu médico regularmente

Não ame...

- Fumar
- Ser sedentário
- Beber demais
- Ter pressão alta
- Estressar-se

Percebeu que fugir de problemas cardíacos é, com exceção dos casos em que há histórico familiar, uma questão de opção? As decisões e escolhas que você faz pra sua rotina estão diretamente ligadas à quantidade de risco que seu coração irá correr.

Cuide dele! Nunca é tarde demais para amá-lo.

