



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

Amor pela vida é... Cuidar do seu coração!

29 de setembro
Dia Mundial do Coração

As doenças cardiovasculares (DCV) afetam anualmente, no Brasil, cerca de 17,1 milhões de vidas. Registramos no país mais de 300 mil mortes por ano decorrentes dessas doenças, que podem se manifestar principalmente como infartos, derrames e mortes súbitas.

Existem diversos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento das DCV. Estes podem ser chamados de fatores de risco modificáveis e fatores de risco não modificáveis.

FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

Tabagismo

Colesterol alterado

Hipertensão arterial

Inatividade física ou sedentarismo

Sobrepeso ou obesidade

Elevada circunferência abdominal

Presença de diabetes

Alimentação inadequada

FATORES DE RISCO NÃO MODIFICÁVEIS

Hereditariedade

Idade

Gênero (masculino ou feminino)

Dos 11 fatores de risco acima apenas 3 não podem ser controlados! Prevenir as doenças cardiovasculares é fácil: basta seguir nossas orientações e adotar hábitos de vida saudáveis!

Confira alguns passos que podem ser seguidos para garantir o controle dos fatores de risco para as DCV:

Passo 1. Tenha uma alimentação saudável.

Passo 2. Não fique parado, movimente-se!

Passo 3. Livre-se do cigarro!

Passo 4. Mantenha um peso saudável!

Passo 5*. Conheça seus números!

* Meça frequentemente sua pressão, glicemia e colesterol

Passo 6. Limite a ingestão de álcool

Lembre-se: dê um passo de cada vez. Inicie com o item que julgar mais fácil e vá incorporando novos hábitos com o tempo! Pequenas mudanças fazem grande diferença!

Realização



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

Apoio



DEPARTAMENTO DE
ATEROSCLEROSE
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

Patrocínio Local



Departamento
de Cardiologia
da Mulher

100
95
75
25
5
0