



# dá energia ao teu coração

Comer e beber de uma forma saudável dá ao teu coração a energia que necessitas para viveres uma vida plena

- Evita os alimentos processados e pré-cozinhados que são ricos em sal e açúcar
- Corta nos refrigerantes e bebidas açucaradas. Prefere a água
- A fruta fresca pode ser a alternativa doce aos teus desejos
- Tenta consumir 5 porções de vegetais e fruta ao longo do dia
- Respeita os limites recomendados para o consumo de bebidas alcoólicas
- Faz tu próprio em casa as tuas merendas saudáveis que levas para a escola ou para o trabalho

## Conhece o valor do teu açúcar no sangue



O açúcar elevado no sangue pode ser um indicador de diabetes. 60% das mortes nos diabéticos são devidas a doença cardiovascular. Pior que ser diabético é ignorar. A diabetes não diagnosticada e não tratada aumenta o risco de se vir a sofrer um ataque cardíaco ou um AVC.

# mexe-me esse coração

Mexe-te, sê ativo. Não só reduces o risco de doença cardíaca como te vais sentir melhor

- 30 minutos, 5 dias por semana, de atividade física moderada não custa nada. Experimenta
- Anda, joga, brinca, corre, dança, tudo conta desde que o faças com prazer
- Aproveita todos os momentos para ser ativo. Experimenta ir a pé em vez de ir de carro
- O exercício físico com os amigos e a família torna-se num prazer, dá gozo e nem dás por ele
- Fala com o teu médico assistente. Se estiveste parado muito tempo, o facto de já teres sido atleta não te dá plenos poderes
- Fazer 10.000 passos por dia equivale a uma atividade física moderada saudável para o coração

## Vigia a tua tensão arterial



A hipertensão arterial é o principal fator de risco de doença cardiovascular. Como não dá nem sinais nem sintomas é chamada "o assassino silencioso", porque o doente não se apercebe do perigo que corre.

# ama o teu coração

Deixar de fumar é a decisão mais inteligente que podes fazer pelo teu coração

- Ao fim de 2 anos sem fumar o risco de teres um ataque cardíaco reduz significativamente
- Ao fim de 15 anos sem fumar o risco de doença cardíaca é igual ao risco de quem nunca fumou
- O fumo passivo é um risco de doença cardíaca nos não fumadores
- Deixar de fumar é não só uma decisão inteligente para quem fuma como é para os que te rodeiam. Ama os que te rodeiam
- Deixar de fumar não é fácil. Pede ajuda. Pergunta no Centro de Saúde e verás que te darão apoio

## Conhece o teu colesterol e o teu IMC



Só podemos prevenir o que conhecemos. A balança não é tua inimiga. O colesterol não mete medo. 2 em cada 3 portugueses têm o colesterol elevado. 50% da população tem excesso de peso. Só será o "fim do mundo" se não fizeres caso do que é evidente.

energia  
para a  
vida