

# A SUA SAÚDE CARDIOVASCULAR EM 7 PASSOS



## 1 CONTROLA A PRESSÃO ARTERIAL?

A pressão arterial elevada é um dos principais fatores de risco cardiovascular. Se manter a pressão arterial em níveis normais, vai reduzir a sobrecarga no coração, artérias e rins, o que o vai ajudar a viver mais tempo sem complicações.

## 2 CONTROLA O COLESTEROL?

O colesterol elevado contribui para a aterosclerose e leva a coágulos nas artérias. É outro dos principais fatores de risco cardiovascular. Controlar o colesterol significa dar oportunidade às artérias de se manterem livres de doença.

## 3 CONTROLA OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE?

A maioria da comida que ingerimos é convertida em glicose (ou açúcar no sangue), que é usado pelo nosso organismo para energia. Níveis elevados de açúcar no sangue levam a lesões em vários órgãos, incluindo o coração.

## 4 MANTÉM-SE ATIVO?

Ter uma vida ativa é um dos presentes mais valiosos que pode dar a si próprio. Praticar atividade física diária prolonga e melhora a qualidade de vida.

## 5 ALIMENTA-SE DE FORMA SAUDÁVEL?

Uma dieta saudável é uma das melhores ferramentas para combater a doença cardiovascular. Ao seguir uma alimentação amiga do coração, vai aumentar a possibilidade de se sentir bem e manter-se saudável.

## 6 MANTÉM O PESO IDEAL?

Evitar o excesso de gordura e manter o peso ideal reduz a sobrecarga no coração, artérias e no esqueleto. Perder peso permite controlar a pressão arterial e reduz o açúcar no sangue. Adicionalmente, terá mais facilidade em manter-se ativo.

## 7 FUMA?

Os fumadores têm um risco 3-6 vezes superior de terem um enfarte agudo do miocárdio ou acidente vascular cerebral. Deixar de fumar é uma das medidas que mais ganhos vão trazer à sua saúde.