

SAIBA QUAIS AS DOENÇAS DO CORAÇÃO

12 TONELADAS
de sangue são bombeadas
por dia pelo **coração**.

ANTES DOS 75 anos,
os homens adoeceram
duas vezes mais que
as mulheres.



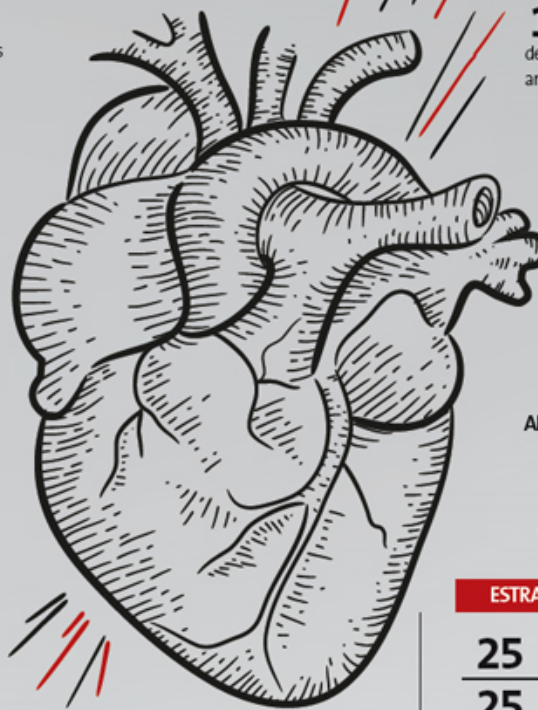
Um em cada **dois** homens
é **HIPERTENSO**.



Um em cada **três**
homens tem os níveis de
COLESTEROL ALTOS.



11%
dos homens
têm **diabetes**.



17,5 MILHÕES
de pessoas **morrem** todos os
anos de **doenças do coração**.

66 ANOS
é a idade média em
que os **homens** passam
pelo primeiro ataque
cardíaco **CONTRA**
70 ANOS
para as **mulheres**.

ANTES DOS 55 ANOS,
homens são bem mais
suscetíveis a ter a
pressão
arterial alta.



ESTRATÉGIAS 25 POR 25

25 é uma campanha
da Organização
25 Mundial de
Saúde (OMS).

- ▶ Reduzir o consumo do álcool em 10%.
- ▶ Diminuir 30% a ingestão de sal e tabaco.
- ▶ Manter a taxa de obesidade invariável.
- ▶ Abaixar o número de hipertensos em 25%

O objetivo é diminuir **25%** a incidência de **doenças cardiovasculares** até 2025

MUDANÇAS PARA MELHORAR A PRESSÃO ARTERIAL:

COMA MAIS



frutas, vegetais
e leites
desnatados.

EVITE



gordura
saturada e
sódio.

EXERCITE-SE



30 minutos, de
quatro a seis
vezes por semana.

9 fatores modificáveis
responsáveis por
90% do risco para
o primeiro
infarto de miocárdio:

- ▶ Dislipidemia – anormalidade das moléculas de gordura que influenciam o colesterol
- ▶ Tabagismo
- ▶ Hipertensão arterial
- ▶ Diabetes
- ▶ Obesidade abdominal
- ▶ Fatores psicossociais
- ▶ Dietas inadequadas
- ▶ Consumo de álcool
- ▶ Sedentarismo ■

cuide do seu coração

**Exercite-se
regularmente**



**Mantenha
uma boa
higiene
bucal**



**Faça
acompanhamento
médico de rotina**

**Cuide
da mente**



**Tenha
momentos
de lazer e
entretenimento**



**Consuma
sal com
moderação**

**Controle
a glicemia**



**Controle
o peso**



**Faça uma
dieta
balanceada**



**Controle o
Colesterol**



**Beba água
frequentemente**

