



**Qualidade de vida,
só com uma vida
de qualidade.**



Viver bem começa com uma vida saudável.

A **Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC** criou o **Movidos pelo Coração**, um projeto inovador para combater a maior causa de mortes no Brasil: as doenças cardíacas. E a primeira grande ação do Movidos foi tornar setembro, oficialmente, o mês da luta pela redução dessa estatística no calendário do nosso país.

O **Setembro do Coração** é uma campanha criada para alertar você sobre os riscos das doenças cardiovasculares e dar algumas dicas sobre como preveni-las.

Tabagismo, obesidade, hipertensão, diabetes, colesterol e vida sedentária são fatores que colocam em risco a sua saúde, podendo causar infarto e muitas outras doenças relacionadas ao coração.

Incluindo hábitos saudáveis no seu dia a dia, você mantém sua saúde física e mental, melhora a autoestima, ameniza os sintomas da depressão e da ansiedade, reduz o risco de doenças cardíacas e fortalece o organismo, aumentando sensivelmente a sua qualidade de vida.

Comece a se cuidar agora mesmo e tenha uma vida saudável.

Nosso corpo sempre reage de acordo com o estilo de vida que recebe.

Existem alguns hábitos saudáveis simples que devemos cultivar. Seu corpo e sua mente agradecem.



← oriente

1 Pratique atividades físicas.



2 Mantenha o peso ideal; evite a obesidade.



3 Alimente-se com pouco sal, sem frituras e com mais frutas, verduras e legumes.



4 Reduza o consumo de álcool. De preferência, não beba.



5 Abandone o cigarro.



6 Evite o estresse.



7 Tenha mais tempo para a família, os amigos e o lazer.

Respire e relaxe! Mudar o estilo de vida é para a vida toda.

 prevencao.cardiol.br

 [prevencao.sbc](https://www.facebook.com/prevencao.sbc)

Realização:



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
CARDIOLOGIA



MOVIDOS PELO
CORAÇÃO



Setembro do
CORAÇÃO