



EXERCÍCIO FÍSICO É O ELIXIR DA SAÚDE DO CORAÇÃO, MELHOR, É O ELIXIR DA QUALIDADE DE VIDA

Praticar **exercício físico** regularmente **ajuda a controlar a pressão arterial**, os níveis de **colesterol e de glicemias**, auxilia no **controle e na perda de peso**, melhora o **sistema imunológico**, atua na prevenção da **osteoporose**, na melhora da **saúde mental**, e, atualmente, há estudos demonstrando que age na **prevenção de inúmeros cânceres**, assim, como também, demonstram melhora na **capacidade cognitiva**, melhorando, dentre outros domínios cognitivos, **a memória**.

Realizar exercícios físicos contribui na **prevenção de doenças cardiovasculares**, ou seja, quem é ativo fisicamente tem menor chance de desenvolver infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico isquêmico, se comparado com as pessoas sedentárias.

Ser ativo fisicamente significa maior possibilidade de viver mais tempo e o mais importante: viver bem, com qualidade de vida.

Converse com seu médico, realize avaliação clínica e cardiológica e comece a realizar exercícios físicos regularmente, abandone o sedentarismo.

Dr. Breno Giestal Abreu Filgueiras
Cardiologista