



Pílulas
de
Saúde



Mútua

DOENÇAS CARDIOVASCULARES E PREVENÇÃO

As doenças cardiovasculares, que afetam o coração e os vasos sanguíneos, são tema crucial para a saúde de todos. Imagine seu coração como o motor do seu corpo, responsável por bombear o sangue que carrega oxigênio e nutrientes essenciais. **Quando o sistema cardiovascular enfrenta problemas, como o acúmulo de placas nas artérias, surgem as doenças cardíacas.**

O estilo de vida desempenha um papel fundamental.

Hábitos saudáveis, como uma dieta equilibrada, exercícios regulares e evitar o tabagismo, são alicerces para a prevenção. Imagine que seu coração seja um jardim: alimente-o com nutrientes, cuide dele com exercícios e proteja-o mantendo distância do tabaco.

Controlar fatores de risco, como hipertensão e colesterol alto, é como ajustar o volante de um carro para evitar desvios perigosos. **Conhecer os sinais de alerta, como dor no peito ou falta de ar, é essencial. Imagine seu corpo como um parceiro confiável: preste atenção aos sinais que ele envia.**

Em suma, entender e cuidar do coração realizando escolhas saudáveis e avaliações médicas periódicas são fundamentais para uma vida longa e saudável.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista