



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## SEGURANÇA NO ESPORTE: REFLEXÕES APÓS A MEIA MARATONA DE SP

No dia 26/01, durante a 18ª Meia Maratona Internacional de São Paulo, um corredor amador sofreu uma parada cardiorrespiratória e, infelizmente, faleceu.

**A morte súbita no esporte, embora rara, reforça a importância das avaliações periódicas e do acompanhamento médico para minimizar riscos.**

Exercícios físicos são essenciais para a saúde e a qualidade de vida. Contudo, devem ser realizados com segurança, especialmente, os de alta intensidade e volume.

Lembre-se: **Avaliação Pré-Participação é fundamental para reduzir os riscos. Cuide do seu coração e pratique exercícios físicos com responsabilidade.**

**Dr. Breno Giestal**  
Cardiologista