



# **ESPORTE É SAÚDE, MAS REALIZAR AVALIAÇÃO PERIÓDICA É ESSENCIAL**

## **1. Esporte e Saúde:**

Exercício físico é um dos melhores remédios para a saúde cardiovascular e a qualidade de vida. Portanto, mova-se!

## **2. Esporte com Atenção:**

Para quem tem problemas cardíacos, o esporte é muito benéfico, mas deve ser realizado com acompanhamento integrado de médicos, educadores físicos, nutricionistas e, em alguns casos, fisioterapeutas e psicólogos. Tudo deve ser individualizado para garantir segurança e bons resultados.

## **3. Morte Súbita no Esporte:**

Embora rara, a morte súbita no esporte pode ocorrer. O reconhecimento rápido e a reanimação cardiopulmonar são essenciais para salvar vidas.

## **4. Avaliação Pré-Participação (APP):**

A prática esportiva é incrível e melhora a longevidade e a qualidade de vida. A APP, sendo orientada pelas diretrizes e adaptada ao paciente, reduz significativamente os riscos de eventos cardiovasculares.

## **5. Causas de Morte Súbita:**

Abaixo dos 35 anos, doenças genéticas, como a cardiopatia hipertrófica, são as principais causas. Após essa idade, o maior risco é a doença coronariana.

## **6. Atletas de Alta Performance:**

Atletas de alta performance também estão sujeitos a doenças cardíacas. Por isso, é essencial que realizem avaliações regulares para preservar a saúde.

## **7. Mensagem Final:**

O exercício físico salva vidas e promove longevidade com qualidade de vida.

**Seja você iniciante ou atleta, faça acompanhamento médico regular.**

**Lembre-se: o sedentarismo é a pior escolha para a saúde.**