



Pílulas
de
Saúde



Mútua

O QUE POSSO FAZER PARA ENVELHECER COM SAÚDE E REDUZIR O RISCO DE INFARTO?

Envelhecer bem não é uma questão de sorte, e sim de escolhas diárias. O coração envelhece junto com o corpo, mas o ritmo dessa “idade cardíaca” depende do controle dos principais fatores de risco: pressão arterial, colesterol, glicose, peso corporal e nível de atividade física.

Manter esses parâmetros equilibrados **reduz, de forma significativa, o risco de infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência cardíaca.**

A alimentação saudável e o exercício físico regular são verdadeiras “pílulas” para o envelhecimento saudável. O treino melhora a função endotelial, aumenta a capacidade de transporte de oxigênio e mantém o metabolismo ativo. Pequenas mudanças – como caminhar mais, dormir melhor e evitar alimentos ultraprocessados – têm impacto direto sobre a longevidade.

O segredo está na constância. Consultas preventivas, hábitos equilibrados e o cuidado com o bem-estar emocional formam a base para viver mais e com qualidade.

Cuidar do coração é cuidar da sua reserva de vida e começar hoje faz toda a diferença.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista