



**Você sabia?**

**As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil.**

As doenças cardiovasculares são um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos, como: doença coronariana, hipertensão, trombose, insuficiência cardíaca, dentre outras,

### **O que pode causar?**

Uma má alimentação, sedentarismo, álcool, tabagismo. Sobrepeso, obesidade, glicemia alta, são uns dos fatores que influenciam no aparecimento da doença.

### **O que posso sentir?**

- Dor ou desconforto no centro do peito;
- Dor ou desconforto nos braços, ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou costas.
- Falta de ar, enjoo, vômito, sensação de desmaio, tontura, suor frio e palidez.



**Você sabia?**

**As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil.**

As doenças cardiovasculares são um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos, como: doença coronariana, hipertensão, trombose, insuficiência cardíaca, dentre outras,

### **O que pode causar?**

Uma má alimentação, sedentarismo, álcool, tabagismo. Sobrepeso, obesidade, glicemia alta, são uns dos fatores que influenciam no aparecimento da doença.

### **O que posso sentir?**

- Dor ou desconforto no centro do peito;
- Dor ou desconforto nos braços, ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou costas.
- Falta de ar, enjoo, vômito, sensação de desmaio, tontura, suor frio e palidez.



**Você sabia?**

**As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil.**

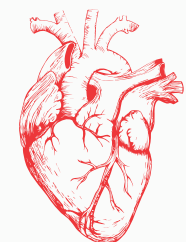
As doenças cardiovasculares são um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos, como: doença coronariana, hipertensão, trombose, insuficiência cardíaca, dentre outras,

### **O que pode causar?**

Uma má alimentação, sedentarismo, álcool, tabagismo. Sobrepeso, obesidade, glicemia alta, são uns dos fatores que influenciam no aparecimento da doença.

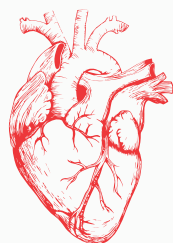
### **O que posso sentir?**

- Dor ou desconforto no centro do peito;
- Dor ou desconforto nos braços, ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou costas.
- Falta de ar, enjoo, vômito, sensação de desmaio, tontura, suor frio e palidez.



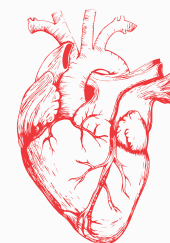
**“Cuide do seu coração”**

Elaborado por: Profa. Gleidilene Silva  
Beatriz, Marilyn, Letícia, Luana



**“Cuide do seu coração”**

Elaborado por: Profa. Gleidilene Silva  
Beatriz, Marilyn, Letícia, Luana



**“Cuide do seu coração”**

Elaborado por: Profa. Gleidilene Silva  
Beatriz, Marilyn, Letícia, Luana



## O que devo fazer?



**Tenha uma alimentação saudável.**



**Lide com os problemas de forma mais tranquila.**



**Reduza o consumo de sal.**



**Reveja o hábito de fumar e beber.**



**Procure se movimentar, evite ficar parado.**



**Procure manter um peso saudável.**



**Faça check-up e siga as orientações dos profissionais de saúde.**

## O que devo fazer?



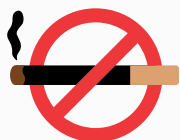
**Tenha uma alimentação saudável.**



**Lide com os problemas de forma mais tranquila.**



**Reduza o consumo de sal.**



**Reveja o hábito de fumar e beber.**



**Procure se movimentar, evite ficar parado.**



**Procure manter um peso saudável.**



**Faça check-up e siga as orientações dos profissionais de saúde.**

## O que devo fazer?



**Tenha uma alimentação saudável.**



**Lide com os problemas de forma mais tranquila.**



**Reduza o consumo de sal.**



**Reveja o hábito de fumar e beber.**



**Procure se movimentar, evite ficar parado.**



**Procure manter um peso saudável.**



**Faça check-up e siga as orientações dos profissionais de saúde.**