



### 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,



### 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,



### 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 pode causar?

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

### 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?

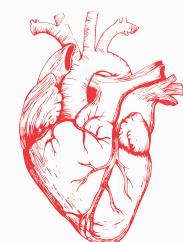
- Dor ou desconforto no centro do peito;
- Dor ou desconforto nos braços, ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou costas.
- Falta de ar, enjo, vômito, sensação de desmaio, tontura, suor frio e palidez.

### 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, enjo, vômito, sensação de desmaio, tontura, suor frio e palidez.

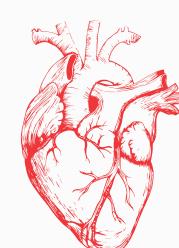
### O que posso sentir?

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



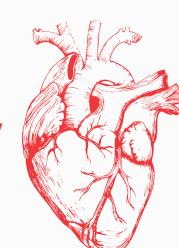
**“Cuide do seu coração”**

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.