

# Prevenções

## Exercícios Físicos



-> **Praticar exercícios físicos regularmente reduz em 14% os riscos de um ataque cardíaco.**

-> **Estilo de vida:**

**Não perca a oportunidade de subir escadas (evitar o elevador), andar (sem carro, ônibus ou metrô), trazer compras (não mandar entregar); brincar com crianças e passear com o cão. Atividades ao ar livre.**

-> **O importante é não ser sedentário!**

**- Evite**

**Assistir televisão por muito tempo (cuidado também com suas crianças; evite que elas passem a maior parte do tempo em frente da TV)**

**Passar muito tempo ao computador sem fazer alongamentos ou pausas prolongadas.**

**Praticar jogos de mesa (baralho, xadrez) por longos períodos.**

**Uma pessoa sedentária é aquela que pratica pouca ou nenhuma atividade física.**

**O sedentário tem uma chance 40% maior de ter doença cardíaca!! (CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR).**