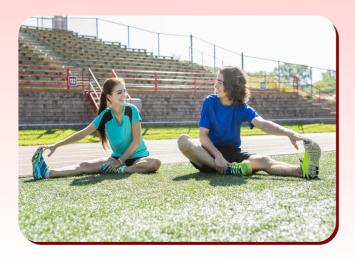
## Prevenções

## 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 PRENVENÇÃO CARDIOVASCULAR).