

Realização:
UTI Coronariana do HC-UFU

Apoio:



PREFEITURA
UNIVERSITÁRIA

RIBERTEC
Hospitalar



2ª Caminhada de Prevenção e Reabilitação das Doenças Cardiovasculares



Local: Parque do Sabiá (Entrada Tibery)

Data: 16/06/2019

Horário: 08h00 Abertura

09h00 Início da Caminhada/Corrida

14h00 Encerramento



2ª Caminhada de Prevenção e Reabilitação das Doenças Cardiovasculares

Atividades:

- Orientação à prevenção e reabilitação das DCVs*;
- Aferição de pressão e glicemia;
- Caminhada e corrida;
- Atividades laborais;
- Orientações diversas;
- Dicas nutricionais;
- Lanches;
- Sorteios;
- Brindes.



*As Doenças Cardiovasculares (DCV) constituem uma importante causa de morte nos países desenvolvidos e também naqueles em desenvolvimento, onde o seu crescimento significativo chama atenção para o profundo impacto nas classes menos favorecidas e para a necessidade de intervenções eficazes, de baixo custo e caráter preventivo. A mudança de hábitos alimentares e a prática de atividades físicas são transformações do estilo de vida que podem melhorar de forma significativa os fatores de risco das Doenças Cardiovasculares.



Os 10 Mandamentos do Coração Saudável

- 1 – Evite fumar
- 2 – Diga não à obesidade
- 3 – Faça exercícios regularmente
- 4 – Cuide da pressão arterial
- 5 – Escolha bem os alimentos
- 6 – Controle seu colesterol
- 7 – Reduza o stress do dia a dia
- 8 – Saiba se é diabético
- 9 – Não descuide do lazer
- 10 – Consulte seu médico periodicamente

