

# Semana do Coração Saudável

No dia 29/09 foi o DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO e os estagiários da Farmácia Escola promoveram uma prática de educação farmacêutica indicando ao público alguns passos que podem ser seguidos para garantir o controle dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares.

Organizado por:



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia

**Amor pela vida é...  
Cuidar do seu coração!**

**29 de setembro**  
Dia Mundial do Coração

**Lembre-se:** dê um passo de cada vez. Inicie com o item que julgar mais fácil e vá incorporando novos hábitos com o tempo! Pequenas mudanças fazem grande diferença!

Confira alguns passos que podem ser seguidos para garantir o controle dos fatores de risco para as DCV:

**Passo 1.** Tenha uma alimentação saudável.

**Passo 2.** Não fique parado, movimente-se!

**Passo 3.** Livre-se do cigarro!

**Passo 4.** Mantenha um peso saudável!

**Passo 5\*.** Conheça seus números!

\* Meça frequentemente sua pressão, glicemia e colesterol

**Passo 6.** Limite a ingestão de álcool

