

# PARE A DOENÇA CARDÍACA ANTES QUE ELA ACONTEÇA

A doença cardíaca afetará **1 EM CADA 2 ADULTOS NOS ESTADOS UNIDOS**. Em geral, **HÁBITOS SAUDÁVEIS PODEM EVITAR ESSA CONDIÇÃO**.

## O QUE VOCÊ PODE FAZER: FORTALEÇA SEU CORPO



**COMA DE MODO SAUDÁVEL PARA O CORAÇÃO**



**MOVIMENTE-SE MAIS**



**MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL**



**EVITE O USO DO TABACO**



**GERENCIE O COLESTEROL**



**MONITORE A PRESSÃO ARTERIAL**



**CONTROLE O DIABETES**

*Informações fornecidas apenas para fins educacionais. Consulte seu profissional de saúde sobre as suas necessidades de saúde específicas.*

▶ Acesse **[CardioSmart.org/Prevention](https://www.cardiosmart.org/Prevention)** para se informar sobre opções mais saudáveis.