

Maio mês do coração



Conselhos para um coração saudável

- Faça exercício físico - melhor pouco do que nenhum.
- Uma dieta saudável poderá melhorar sua saúde.
- Fique de olho no seu peso.
- Tente parar de fumar - sabemos que é difícil.
- Tente evitar o stress.
- Consulte o seu médico com regularidade.
- Verifique a sua tensão arterial.
- Verifique o nível de glicémia.
- Verifique seu nível de colesterol.
- Faça um check-up.
- Tenha um coração para a vida - tome conta de seu coração e fale com familiares e amigos.

Este mês oferecemos-lhe

Músicas com Coração !

Músicas eternizadas pelo cinema...

Visite a página web do PES e delicie-se com músicas intemporais...!



Benefícios da música para o coração:

- Alivia a ansiedade.
- Age sobre o sistema nervoso autónomo reduzindo os batimentos cardíacos, a pressão arterial e a dor pós-cirúrgica.
- Efeito positivo nas pessoas que sofreram enfarte de miocárdio.
- Reduz a dor.
- Ajudar a reduzir o stresse.
-



Vigie a sua Tensão Arterial

3^afeiras , 10.15h às 11.15h – átrio B



Projeto de Educação para a Saúde