

# USE ♥ CONHEÇA ♥



A DRS associa-se a:



**DRS**  
Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Direção Regional da Saúde



**DIA  
MUNDIAL  
DO CORAÇÃO**  
29 DE SET

#UseHeart | #WorldHeartDay  
**WORLDHEARTDAY.ORG**

# USE PARA SE ALIMENTAR MELHOR



Reduza bebidas açucaradas e sumos de fruta - prefira água ou sumos naturais (sem açúcar).



Prefira fruta fresca como uma alternativa saudável (evite doces).



Coma 5 porções de fruta e vegetais por dia, podem ser frescos, congelados, enlatados ou secos.



Modere a quantidade de álcool ingerido.



Evite comida processada que contém grande quantidade de sal, açúcar e gordura - desembrulhe menos e cozinhe mais!



Procure online ou descarregue uma aplicação com receitas e dicas para um coração mais saudável.



## Sabia que...

**A hiperglicémia (aumento de açúcar no sangue) pode ser um indicador de diabetes. A DCV é responsável pela maioria das mortes em pessoas com diabetes. É importante o diagnóstico e tratamento para evitar o risco aumentado de doença cardíaca e AVC.**

A DRS associa-se a:



**DRS**  
Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Direção Regional da Saúde



**DIA  
MUNDIAL  
DO CORAÇÃO**  
29 DE SET

#UseHeart | #WorldHeartDay  
**WORLDHEARTDAY.ORG**