

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 SER MAIS ATIVO



Pratique 30 minutos de atividade física moderada 5 vezes por semana.



Ou 75 minutos de atividade física intensa ao longo da semana.



Brincar, fazer caminhadas e dançar- todas elas contam!



Seja mais ativo todos os dias- vá pelas escadas, caminhe ou ande de bicicleta em vez de conduzir.



Descarregue uma aplicação e registre as suas caminhadas e progressos.



Sabia que...

A hipertensão é um dos fatores de risco da DCV. É chamada de a “assassina silenciosa” porque não dá sintomas nem sinais de aviso e as pessoas não sabem que a têm.

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