



## 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**

# 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 DIZER NÃO AO TABACO



É a melhor coisa que pode fazer para melhorar a sua saúde.



Dois anos depois de parar de fumar a probabilidade de doença coronária é reduzida.



Quinze anos depois de ter deixado de fumar, o risco de DCV é o mesmo que o de um não-fumador.



A exposição ao fumo passivo é uma causa de doença cardíaca em não-fumadores.



Deixar de fumar ou não fumar melhora a sua saúde e a daqueles que o rodeiam.



Se tem dificuldade em parar de fumar aconselhe-se com o seu médico.