



Você cuida de seu amigo do peito?

Sabia que, no Brasil, doenças do coração são a maior causa de morte? E quando não matam, é comum levarem a consequências graves, como a invalidez total ou parcial. Isso afeta não só a pessoa que adoce, mas também a família e a sociedade como um todo.

Para cuidar bem desse "amigo do peito", fortalecendo-o e prevenindo doenças, é necessário mais do que boa vontade.

É preciso agir: mudar hábitos para conquistar uma vida equilibrada e saudável é essencial!

Fatores como o fumo, bebida em excesso, sedentarismo, estresse, etc., precisam ser combatidos ou abandonados, e outros, como exercícios regulares, alimentação saudável e um controle positivo das emoções deverão ser incluídos em sua rotina de vida.



Fonte: <http://www.latinmed.com.br/clientes/2013/incor/cartilha-coracao/files/res/downloads/book.pdf>

Expediente – Gestão 2013/2014

Prefeito: Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris

Vice-Prefeito: Prof. Dr. José Henrique Rubo

Presidente da CIPA: Cleidi Ferrarini Galisa (r. 358337)

Vice-Presidente: Bruno Brancalhão Berbel (r. 358389)

Secretária: Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 358388)

Membros: Edilson Donizeti Perri (r. 358202)

Geraldo Ramos Junior (r. 358202)

Luis Carlos Garcia (r. 358205)

Marcio José Pereira da Silva (r. 358396)

Paula Cecília de Miranda Marques (r. 358304)

Elaboração: Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza

E-mail: cipa@ccb.usp.br

**CIPA PUSP-B:
Priorizando a vida com saúde
e segurança**

cipa@ccb.usp.br