



Coração: a prevenção depende de você

- Tire do cardápio frituras, embutidos, sal, açúcar e gorduras.
- Exercite-se três vezes por semana, no mínimo.
- Mantenha o peso ideal.
- Afaste-se do cigarro e de situações estressantes.
- A partir dos 30 / 35 anos, procure um cardiologista para fazer exames preventivos.



- Controle sua pressão arterial: pessoas acima dos 40 anos devem medir a pressão uma vez por ano.

**Fique atento para estes sinais:
dor no peito, coração
falhando, tontura, palpitações,
tosse frequente e falta de ar.**

**Existem várias formas de
prevenir as doenças do
coração. Não é difícil.
Basta querer e agir!**

Fonte: HC – FMUSP. Cartilha Vida Longa:
faça seu coração bater mais forte.

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