

# Sua saúde depende de **VOCÊ!**

**T**odos sabem o quanto é importante ter uma vida saudável. Muitas vezes é necessário modificar os hábitos. Adotar um estilo de vida saudável não deve fazer com que você sinta que está fazendo um grande sacrifício. Nesta entrevista, **DR. MÁRIO NILTON PINTO WERNECK**, cardiologista e clínico geral cooperado, nos mostra que mudar o estilo de vida não é tão difícil assim e traz benefícios para a saúde.

**RCM:** Quais são as principais mudanças de hábitos para evitar as doenças cardiovasculares?

**Dr Mário:** O aumento da atividade física, a modificação da dieta, o abandono do fumo e o combate à obesidade são fundamentais no combate aos problemas cardiovasculares. A avaliação médica regular, a cada dois anos para homens acima de 35 anos e para mulheres acima de 40 anos, é uma forma muito simples de evitarmos surpresas e de tratarmos precocemente qualquer problema que apareça.

**RCM:** Quais as complicações da pressão alta?

**Dr. Mário:** A doença da pressão alta impõe um esforço ao coração e aos vasos sanguíneos, contribuindo para o aparecimento ou agravamento de problemas cardiovasculares, tais como angina do peito; infarto, trombose e hemorragia cerebral. A pressão alta é ex-

tremamente comum e atinge um em cada sete adultos. Na maioria das vezes, é uma situação perigosa e silenciosa, por não apresentar sintomas, o que não revela sua gravidade. Em 90% dos casos não se conhece a sua causa e sabe-se que nesses casos não há cura mas pode haver um controle por meio de mudanças do estilo de vida e acompanhamento médico.

**RCM:** Que orientações o senhor daria para evitar a obesidade?

**Dr. Mário:** Siga uma dieta balanceada; reduza carboidratos ricos em amido, encontrados nos grãos e cereais; diminua a ingestão de açúcares, doces e gorduras; pratique atividades físicas pelo menos três vezes por semana, com duração mínima de 45 minutos. Faça avaliação médica antes de iniciar qualquer atividade física, indepen-



dente da idade.

**RCM:** O que fazer para ter um coração saudável?

**Dr. Mário:** Diga não ao fumo e ao sedentarismo, escolha bem os alimentos, evite o estresse e consulte o seu médico periodicamente. Não esqueça: amar a vida faz muito bem ao coração.

## Loção Hidratante com Vitamina E Amêndoas Uréia



**Vitamina E** - atua prevenindo o envelhecimento da pele ajudando a manter uma aparência jovem e saudável.

**Óleo de Amêndoas** - nutre a pele deixando uma sensação de pele aveludada.

**Uréia** - hidrata profundamente e devolve à pele a elasticidade e maciez.

**byofórmula**  
farmácia de manipulação

JACARÉ

Rua Cel. Carlos Porto, 35 - Centro  
Tel./Fax: (12) 3951-7595

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Av. 9 de Julho, 542 - Vila Ady'Anna  
Tel.: (12) 3923-1044 - Fax: (12) 3923-1306

Rua Cel. José Monteiro, 324 - Centro  
Tel./Fax: (12) 3923-5115

Av. Andrômeda, 1110 - Jd. Satélite  
Tel./Fax: (12) 3934-6225

TAUBATÉ

Rua XV de Novembro, 524 - Centro  
Tel./Fax: (12) 3621-5120

www.byoformula.com.br