

# 1º Caminhada de Prevenção e Reabilitação das Doenças Cardiovasculares



Parque do Sabiá (Entrada Tibery)

**14/01/2018**

**08:00** Abertura

**09:00** Início da Caminhada/Corrida

**14:00** Encerramento



Hospital de Clínicas  
de Uberlândia



**Atividades:** Aferição de pressão, glicemia, exercícios físicos, alongamentos, apresentações diversas, orientações nutricionais, lanches, sorteios e brindes.

As doenças cardiovasculares (DCV) constituem uma importante causa de morte nos países desenvolvidos e também naqueles em desenvolvimento, onde o seu crescimento significativo chama atenção para o profundo impacto nas classes menos favorecidas e para a necessidade de intervenções eficazes, de baixo custo e caráter preventivo.

A mudança de hábitos alimentares e a prática de atividades físicas são transformações do estilo de vida que podem melhorar de forma significativa os fatores de risco das Doenças Cardiovasculares.

## Os 10 mandamentos do coração saudável

- 1 - Evite fumar
- 2 - Diga não a obesidade
- 3 - Faça exercícios regularmente
- 4 - Cuide da pressão arterial
- 5 - Escolha bem os alimentos
- 6 - Controle seu colesterol
- 7 - Reduza o stress do dia a dia
- 8 - Saiba se é diabético
- 9 - Não descuide do lazer
- 10 - Consulte seu médico periodicamente



### Realização:

Unidade de Terapia Intensiva Coronariana do HC-UFU

### Comissão Organizadora:

Enf<sup>a</sup> Esp. Helieny Nogueira Souza Santana

Enf<sup>a</sup> Ms. Rosângela Oliveira Felice

Enf<sup>a</sup> Huara da Silva Pessoa Oliveira

Nutricionista Ana Carolina Capanema

Fisioterapeuta Elaine Cristina Gonçalves

Educadora Física Andrea Mendes Neves

Dr<sup>a</sup> Livia M. Ambrosio

Enf<sup>a</sup> Residente Nayara Sperafico dos Reis

Graduanda Eveline Mendes da Silva

### Colaboradores:

Equipe Multiprofissional da UTI Coronariana do HC-UFU