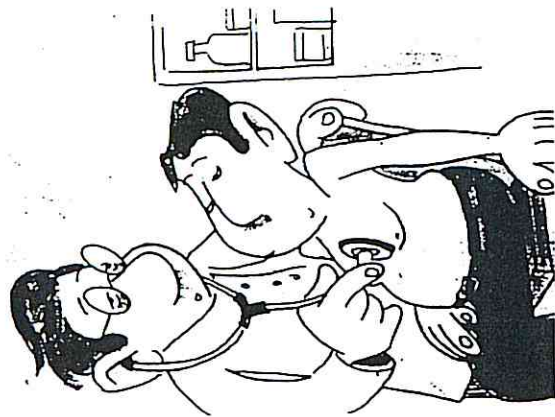


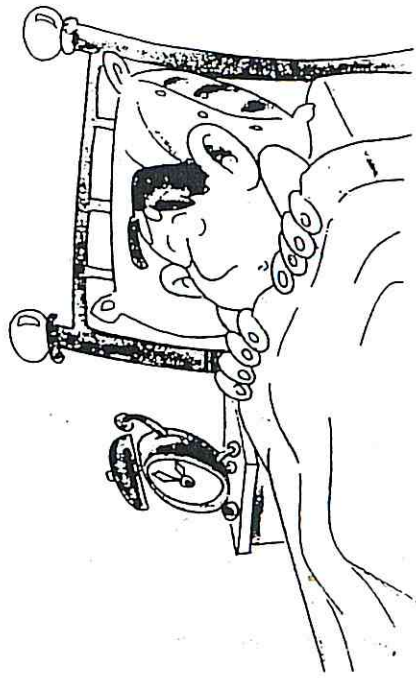
EVITAR SITUAÇÕES OU PESSOAS
QUE O TORNEM ANSIOSO E LHE
PROVOQUEM STRESS



COMPARECER REGULARMENTE ÀS
CONSULTAS MÉDICAS E DE
ENFERMAGEM



DORMIR O SUFICIENTE
(6/8 HORAS DIÁRIAS)



CUMPRIR RIGOROSAMENTE A
PRESCRIÇÃO DOS MEDICAMENTOS
(DOSES E HORÁRIOS)



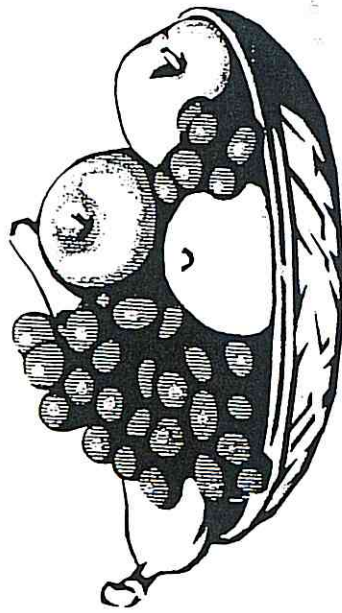
GUIA DE ORIENTAÇÃO PARA O DOENTE CORONÁRIO



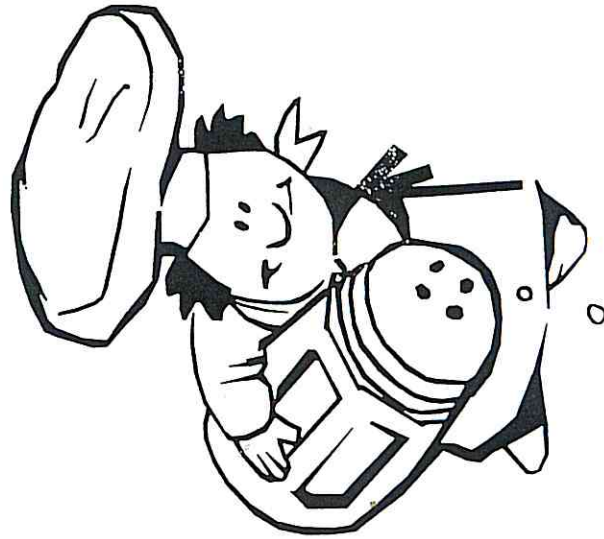
MARÇO, 1997

**SE PRETENDE UMA MELHOR
QUALIDADE DE VIDA DEVERÁ:**

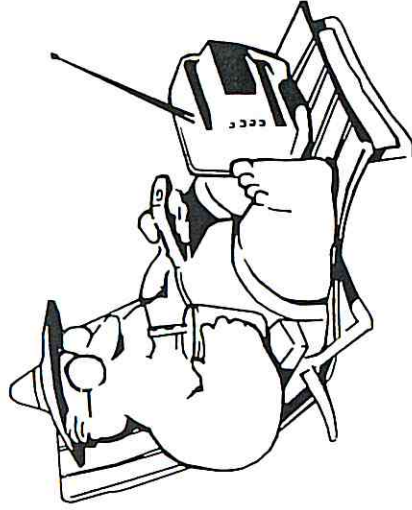
**FAZER UMA ALIMENTAÇÃO RICA
EM LEGUMES E FRUTA**



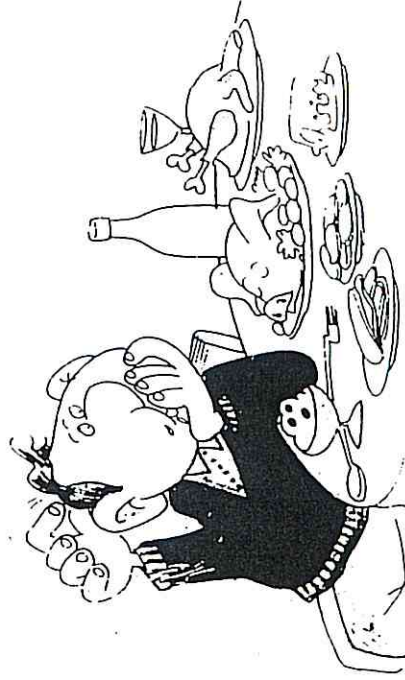
**REDUZIR A INGESTÃO DE SAL
NA ALIMENTAÇÃO**



**NÃO SE DEIXAR ENGORDAR
(REDUZA O CONSUMO DE ACÚCAR)**



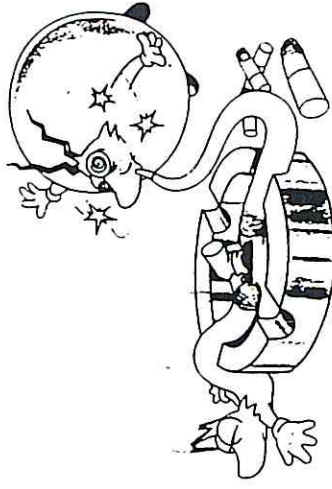
**EVITAR AS GORDURAS
PRINCIPALMENTE AS DE ORIGEM ANIMAL**



**CONTROLAR REGULARMENTE
A TENSÃO ARTERIAL**



**NÃO FUMAR NEM FREQUENTAR
AMBIENTES POUCO OXIGENADOS**



**EVITAR O SEDENTARISMO
(VIDA POUCA ACTIVA)**

