Aperam BioEnergia | ANO 6 | Nº 30 | SET/OUT 2014

Folha Florestal

Mala Direta Postal Básica
9912254609/2010 DR/MG
ArcelorMittal BioEnergia LTDA.
... CORREIOS ...

Aperam BioEnergia realiza 5ª Semana Integrada de Prevenção a Incêndios e o 2º Seminário de Incêndios Florestais

União pela prevenção

Para a Aperam BioEnergia, evitar os incêndios é preservar a vida. Partindo desse princípio, a Empresa realizou, entre os dias 08 e 12/09, a 5ª Semana Integrada de Prevenção a Incêndios. Com o tema "Um incêndio pode começar ou terminar em você", empregados, comunidade, alunos e autoridades da região puderam refletir sobre os perigos que o fogo causa. No total, mais de 2.300 pessoas participaram das blitzes educativas, treinamentos e teatros em 23 escolas.

Apresentação na Escola Municipal Ursinhos Carinhosos

Alô Sipin: Maiza entrega prêmio a Jaques

Seminário contou com a presença dos prefeitos da região

Treinamento evacuação e combate a incêndio em Itamarandiba

A campanha de conscientização teve apoio da Polícia Militar, em Itamarandiba e Capelinha

Blitz no trânsito local: campanha de conscientização contra as queimadas

Teatro na Comunidade José Silva

Jaime Gasparini fala aos presentes

Para o encerramento oficial do evento, a Aperam BioEnergia realizou o 2º Seminário de Incêndios Florestais, reunindo a diretoria da Empresa, empregados, os prefeitos das cinco cidades de atuação da Empresa, autoridades locais e comunidade. De acordo com o diretor-presidente, Jaime Gasparini, sensibilizar a comunidade para os malefícios de um incêndio, unir as pessoas em prol da prevenção e trabalhar nas escolas com as crianças para criar uma cultura mais consciente nesse sentido são os principais objetivos da Semana Integrada de Prevenção a Incêndios Florestais. "Temos que construir, a partir das crianças, uma nova geração, atenta às questões do fogo e suas consequências", afirmou.

Durante o Seminário, realizado no Florae de Capelinha, moradores da comunidade rural de Santo Antônio do Fanado, em Capelinha, e apicultores da região, afetados pelas queimadas do ano passado, falaram sobre os prejuízos de um incêndio e a importância de evitar que isso ocorra novamente. Para o gerente de silvicultura da Aperam BioEnergia e responsável pela Sipin, Clênio Lamounier, o objetivo é mostrar para as pessoas que os incêndios não são apenas um problema da Empresa, mas sim de todos nós. "Nos últimos cinco anos da Sipin já conseguimos diminuir o número de incêndios na região. De 2012 para 2013, a redução foi de 90% e, de 2013 para 2014, 70%. Mas nossa meta é ir ainda mais longe e zerar os incêndios", disse.

Na Escola Municipal Bateria do Riacho, um dia após os alunos discutirem e escreverem redações sobre os incêndios na região, o grupo de teatro de Capelinha esteve na sala de aula, levando a mensagem da 5ª Sipin. Segundo a professora, Solange Rodrigues da Silva, a iniciativa da Empresa foi essencial para a continuidade da discussão sobre o assunto. "Os alunos gostaram muito de interagir com o grupo de teatro, ler as redações e levar as novidades e a conscientização para a casa", concluiu.

Aperam BioEnergia 40 anos.
Tem história. Tem futuro. Tem Aperam.

Carvão, tecnologia e capacitação
» Págs. 2 e 3

Desenvolvimento social no Vale do Jequitinhonha
» Págs. 6 e 7

Inovação e energia

Em setembro (09 e 10), profissionais da Aperam BioEnergia e do setor de Carvão Vegetal se reuniram para discutir, aprender e compartilhar conhecimento. Com o tema "Inovação e Energia", o 1º Seminário de Carvão Vegetal mostrou a busca por um carvão vegetal cada vez melhor, por meio dos trabalhos técnicos de alta excelência operacional, desenvolvidos pela equipe da Empresa. Um dos destaques foi a participação dos professores Paulo Trugilho (UFLA) e Márcio Aredes (UFV), duas das maiores autoridades no processo de carvão vegetal no mundo. Também contribuíram para o evento a Aperam South America e Arcelor Mittal Bioflorestas.

Alguns dos temas dos trabalhos apresentados foram: qualidade da madeira para carvão vegetal siderúrgico, informatização do controle de processo, blendagem no carvão expedido, materiais genéticos específicos para produção de carvão e a evolução da qualidade do carvão siderúrgico.

Para o gerente da Produção de Carvão, Edimar de Melo Cardoso, o 1º Seminário de Carvão Vegetal foi um espaço para debater os processos produtivos atuais e a respectiva evolução, além de uma oportunidade para reconhecer os ótimos projetos das equipes. "Ao mesmo tempo, pensamos ser um momento único para visualizarmos o futuro do setor florestal e do produto carvão vegetal, pois, tivemos a participação do setor produtivo, universidades e clientes que culminou no grande objetivo desta iniciativa que é garantir a competitividade do negócio a curto, médio e longo prazo", encerrou Edimar.

Desenvolvimento da Liderança

Com o objetivo de ampliar a capacidade do gestor nas dimensões pessoas, processos e custos, alinhados aos objetivos estratégicos, a Aperam BioEnergia concluiu a 1ª turma do Programa de Capacitação para Resultados – PCR. Realizado em parceria com a Fundação Dom Cabral, faz parte do Plano de Desenvolvimento Individual e segue as diretrizes do Grupo Aperam. Esta ação instrumentaliza os participantes para a aplicação, no seu cotidiano, das mais avançadas ferramentas de gestão. Com conteúdos orientados à prática, os gestores podem avançar na compreensão de seus fundamentos. O supervisor de processo, Tony Terra Beraldo, participou do Programa. "O fato de a Aperam BioEnergia ter nos convidado para um treinamento como PCR mostra sua preocupação em manter a equipe gestora atualizada e focada no futuro, pois trata-se de um programa de excelência que nos faz pensar diferente a nossa forma de gerir", disse.

Supervisores de processo participantes do PCR.
Da esquerda para a direita: Waldmir de Assis, José Luiz, Tony Terra e Políbio Martins.

Aperam BioEnergia

Diretor Presidente: Jaime Gasparini • Gerência Administrativa: Adão Carlos Evangelista
Gerência de Colheita: Daniel Alexander Fernandes Coelho • Gerência de Carvão: Edimar de Melo Cardoso
Gerência de Silvicultura: Clênio Lamounier de Carvalho • Gerência de Manutenção Mecânica: Elvis Ferreira Mourão
Gerência Técnica Florestal: Ricardo Wagner Pinto Leite.

Folha Florestal

Coordenação: Luciano Fernandes • Colaboradores: Angélica Figueiredo, Darleny Vieira, Fernanda Correia, Flávia Magalhães, Júnio César, Leila Oliveira, Maíza Gomes, Márcia Andrade (Fundação Aperam Acesita), Regislainy Silva, Silas Fontes, Thiago Viana.

Endereços: Rua Raul Coelho, 725 – Cidade Nova – Capelinha/MG • Rua Oito, 280 – Bairro Florestal – Itamarandiba/MG.
E-mail: comunicacao.bioenergia@aperam.com

Produção Editorial e Editoração: ArteMouse Comunicação Integrada • **Jornalista Responsável:** Moýsa Ribeiro (MTb 18.338/MG).

Tiragem: 2.300 exemplares

Linha aberta com você!
Em caso de dúvidas, sugestões ou qualquer outro assunto que envolva a Aperam BioEnergia, entre em contato com o setor responsável.

Setor	Capelinha	Itamarandiba
Escritórios	(33) 3516.4800	(38) 3521.3600
Relações com as Comunidades	(33) 3516.4826	(38) 3521.3661
Meio Ambiente	(33) 3516.4821	(38) 3521.3629
Saúde	(33) 3516.4857	(38) 3521.3625
Segurança	(33) 3516.4865	(38) 3521.3655
Recursos Humanos	(33) 3516.4858	(38) 3521.3646

Da integração ao carvão

Nos dias 11 e 12/09, em Capelinha, foi realizado o Treinamento Introdutório com novos empregados para o cargo de auxiliar de Produção do Carvão.

No dia 23/09, foi a vez do Treinamento Espaço Confinado capacitar os empregados de Capelinha.

Em Itamarandiba, 48 empregados que atuam na atividade de combate à formiga, participaram da reciclagem no Treinamento de Aplicação de Agrotóxico.

Já em Capelinha, os empregados puderam participar do Treinamento Excel Avançado e Power Point, entre os dias 15 e 19/09.

Treinamento Espaço Confinado

Treinamento Excel Avançado e Power Point

Treinamento com novos empregados para cargo de auxiliares de Produção do Carvão

Detalhe da prática de aplicação de produtos químicos

Erramos!

Na edição de julho/agosto do Folha Florestal, foi informado que a Aperam BioEnergia investe 111 milhões de reais no Projeto Apicultura em Rede no Vale. Na verdade, a Empresa investe 111 mil reais.

Pesquisa de Clima 2014

Investir no clima organizacional é fundamental para se construir um lugar cada vez melhor para se trabalhar. E, nessa caminhada, um passo importante é ouvir os empregados, dando a oportunidade para que eles expressem, de forma clara e transparente, as suas percepções em relação às práticas de gestão da Empresa. Para isso, a Aperam BioEnergia recorre a um instrumento reconhecido no mundo inteiro: a Pesquisa de Clima. A última edição ocorreu há quatro anos com a participação expressiva dos empregados.

A pesquisa de Clima permite que o empregado compartilhe a sua percepção tanto em relação à sua área quanto em relação avaliação à Empresa, abordando aspectos das relações interpessoais, como credibilidade, respeito, imparcialidade, orgulho e camaradagem.

Formando o futuro

A Aperam BioEnergia vai oferecer oportunidade para jovens de Capelinha iniciarem uma profissão. O Programa de Aprendizagem Industrial em Manutenção de Máquinas Agrícolas, com foco na área florestal, realizado em parceria com o Senai, formará aprendizes com competências necessárias para o desenvolvimento da manutenção mecânica. Futuramente, eles poderão ser contratados pela Aperam BioEnergia. Totalmente customizado e adaptado às necessidades da Empresa, o curso partiu da necessidade de qualificação profissional na região e poderá trazer grande ganho para a área de Manutenção Mecânica. No setor florestal, a iniciativa é pioneira e pode abrir caminho para outras empresas implantarem a ideia.

Para o gerente da área de Manutenção Mecânica, Élvis Ferreira Mourão, o projeto é muito importante para o desenvolvimento da Empresa e da região. "Teremos futuros profissionais focados em um objetivo de crescimento dentro da atividade e das organizações. Além disso, daremos novos rumos a movimentação de profissionais dentro da Empresa, encurtando os prazos e melhorando os processos", disse.

As inscrições foram feitas em novembro, entre os dias 03 e 14, com um grande número de participantes. Agora, os jovens passarão pelos processo seletivo e a previsão é de que as aulas comecem em fevereiro de 2015.

Investindo no conhecimento

A iniciativa da Aperam BioEnergia, Fundação Aperam Acesita e Instituto do Inox, em parceria com o Senai de Turmalina, tem formado cada vez mais trajetórias de sucesso. Em setembro (26), 14 pessoas que trabalham em empresas da região de Turmalina foram certificadas no curso de Conformação e Soldagem. A formatura reuniu representantes da Aperam BioEnergia, do Senai Turmalina e formandos. Para o gerente de Manutenção Mecânica, Elvis Ferreira Mourão, "a iniciativa tem grande valor para a abertura de um mercado até então, pouco explorado. Com isso, teremos oportunidades de inserção de um produto de alta qualidade que modifica e valoriza os layouts arquitetônicos de nossa região, além de um bom custo/beneficio para os investimentos imobiliários". Fábio Alves de Souza participou do curso e, segundo ele, esse apoio é fundamental para o desenvolvimento profissional. "Uma qualificação sempre abre mais portas. Depois do curso, saímos prontos pra trabalhar com o inox", disse.

Licenciamento ambiental

A Aperam BioEnergia obteve, em 30/10, a revalidação/unificação de suas licenças ambientais, com elogios de alguns conselheiros. Esse feito só foi possível pela competência, disposição, responsabilidade e seriedade de todos seus empregados, durante os 40 anos de existência da Empresa.

O licenciamento ambiental abrange o seguinte escopo:

- G-03-03-4 Produção de carvão oriunda de floresta plantada.
- G-03-02-6 Silvicultura.
- G-01-08-2 Viveiro de produção de mudas de espécies agrícolas, florestais e ornamentais.
- F-06-01-7 Postos revendedores, postos ou pontos de abastecimento, instalações de sistemas retalhistas, postos flutuantes de combustíveis de aviação.
- G-06-01-7 Centrais e postos de recolhimento de embalagens de agrotóxicos e seus componentes.
- G-06-01-8 Comércio e/ou armazenamento de produtos agrotóxicos, veterinários e afins.

Renovando o crescimento

Para a Aperam BioEnergia, disponibilizar suas florestas para a criação de abelhas é uma honra. Por meio dessa parceria com os apicultores das comunidades onde atua, a Empresa promove o crescimento da região, gerando trabalho e renda. Com grande aceitação no mercado, o mel produzido em florestas de eucalipto tem sido cada vez mais apreciado. Buscando manter e reforçar ainda mais essa arte, a Aperam BioEnergia renovou o contrato de parceria com a Associação Apícola de Itamarandiba (AAPITA). Com vigência de dois anos, o acordo prevê um aumento de 10% no número de colmeias instaladas nas áreas da Empresa. Em todo o Projeto, são beneficiados mais de 100 apicultores por meio da parceria com as associações de apicultores de Veredinha, Mendonça e Apícola de Itamarandiba. No total, são mais de doze mil colmeias nas áreas da Empresa, com uma produção de 400 toneladas por ano.

Conhecimento na prática

Em setembro e outubro, 32 alunos do 3º ano do ensino médio da Escola Estadual São João Batista de Itamarandiba puderam ver, na prática, os conhecimentos ensinados em sala de aula. Nas áreas da Empresa, eles conheceram as atividades de Melhoramento Genético, Clonagem, Produção de Mudas e Laboratório Etimológico. A visita, solicitada pela escola, tem o objetivo de enriquecer o estudo sobre clonagem, conteúdo presente na grade escolar. Na Empresa, os alunos puderam ver como é a execução da atividade, além de conhecer todo o processo de produção de mudas da Aperam BioEnergia.

Na área de pesquisa os alunos também puderam enriquecer seus conhecimentos

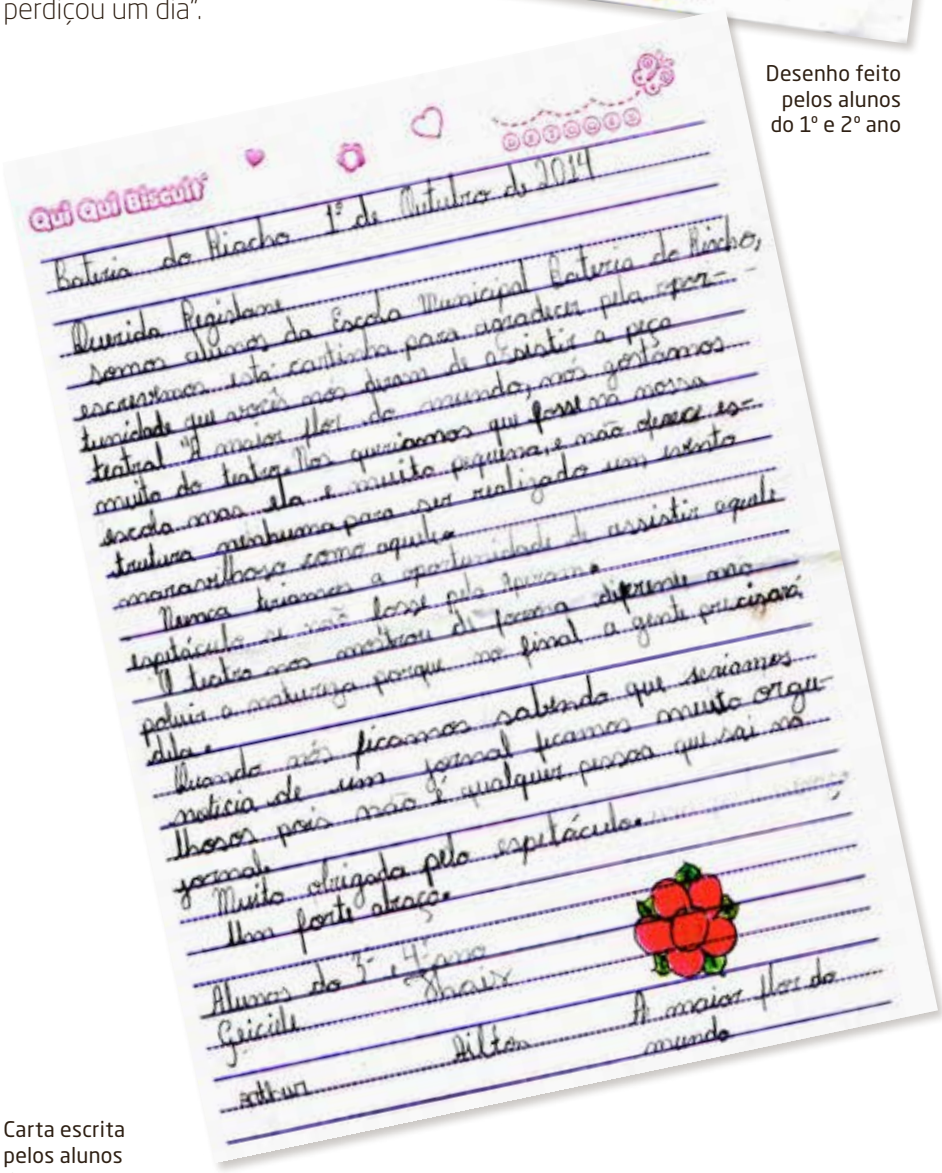
Alunos do 3º ano do ensino médio da Escola Estadual São João Batista visitam o viveiro de mudas da Aperam BioEnergia

Levando a cultura

"Nunca teríamos a oportunidade de assistir ao espetáculo se não fosse pela Aperam BioEnergia." "O teatro nos mostrou de forma diferente que não devemos poluir a natureza porque, no final, a gente precisará dela." Essas são algumas das palavras dos alunos do 3º e 4º ano da Escola Municipal Bateria do Riacho sobre o teatro "A Maior Flor do Mundo". Geiciele, Thais, Arthur e Ailton fizeram questão de enviar uma carta de agradecimento à Aperam BioEnergia pela apresentação na escola. Eles são alguns dos 1.940 alunos, de cinco municípios, que assistiram à peça infantil. Com o apoio da Fundação Aperam Acesita e por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, foram realizadas dez apresentações entre os dias 29/09 e 03/10, nas localidades de Santo Antônio do Fanado, Bateria do Riacho, Santo Antoninho, Vendinhas, Mendonça, Veredinha sede, Forquilha, Ribeirão dos Santos, Buriti, Campo Alegre, José Silva, Turmalina sede, Contrato e Santa Joana.

Para a professora Solange, "a Aperam BioEnergia investe na educação de forma extraordinária e prazerosa, fazendo com que o aluno aprenda um pouco mais e cuide do meio em que ele está inserido, para que não seja surpreendido no futuro com a falta de tudo aquilo que desperdiçou um dia".

Desenho feito pelos alunos do 1º e 2º ano


Qui Qui Biscuit

Bateria do Riacho 1º de Outubro de 2014

Querida Registhan

Somos alunos da Escola Municipal Bateria do Riacho, escrevemos esta carinha para agradecer pela oportunidade que vocês nos deram de assistir a peça teatral "A maior flor do mundo", nós gostamos muito do teatro. Nos queríamos que fosse na nossa escola mas ela é muito pequena, e não deve estar pronta para ser realizado um evento maravilhoso como aquele.

Nunca teríamos a oportunidade de assistir aquele espetáculo se não fosse pela Aperam.

O teatro nos mostrou de forma diferente que não devemos poluir a natureza porque no final a gente precisará dela.

Quando nós ficamos sabendo que seríamos noticia de um jornal ficamos muito orgulhosos pois não é qualquer pessoa que vai no jornal.

Muito obrigada pelo espetáculo.

Um forte abraço.

Alunos do 3º e 4º ano

Geiciele Thais

Ailton Arthur

A maior flor do mundo

Carta escrita pelos alunos do 3º e 4º ano

Música em destaque

Em setembro, Turmalina foi o palco de muita cultura e música boa. O 29º Festival da Canção em Turmalina, realizado entre os dias 07 e 14/09, reuniu cerca de quatro mil pessoas por dia. Considerado um dos maiores festivais em praça pública do interior do Brasil, o evento contou com várias oficinas, seminários, palestras, manifestações folclóricas, apresentações das músicas concorrentes e shows de vários estilos musicais. Realizado pela Prefeitura Municipal de Turmalina, em parceria com a Casa da Cultura e apoio da Câmara Municipal, o Festival também contou com o patrocínio da Aperam BioEnergia, que disponibilizou cinco mil reais.

Jovens empreendedores

O projeto Reinventando o Ensino Médio continua construindo sonhos. Desta vez, o II *Workshop* do Jovem Empreendedor trouxe assuntos como gestão de pessoas e gestão de custos. Realizado pelos professores e alunos da área de Empregabilidade, Empreendedorismo e Gestão do Projeto da Escola Estadual São João Batista, o evento reuniu mais de 400 pessoas, no dia 14/08, em Itamarandiba. Como parceira do *Workshop*, a Aperam BioEnergia promoveu a palestra "Vocação Profissional", com a psicóloga Suelen Sena Aquilar, e sorteio de brindes. Para a coordenadora do Projeto, Vicentina Aparecida Nunes Coelho, mais conhecida como Tininha, "o sucesso do *workshop* se deve à colaboração de todos os parceiros acreditaram no trabalho. A palestra foi um sucesso e todos gostaram muito".

Seja um parceiro

Criado há 10 anos, o Centro Social Mali Martin de Itamarandiba tem como missão contribuir para o desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens, para que possam realizar melhorias em suas vidas e atuar como cidadãos éticos, solidários e participativos. Por meio de oficinas de artesanato, capoeira, corte e costura, culinária, esporte, entre outros, a Instituição eleva a autoestima dos beneficiados. Para viabilizar suas ações, o Centro Social Mali Martin conta com o apoio de parceiros e padrinhos, pessoas físicas ou jurídicas, que fazem doações mensais ou esporádicas de qualquer valor. Atualmente, a Entidade recebe cerca de 700 crianças, adolescentes e jovens e, ao longo de sua trajetória, já atendeu mais de 7.000 pessoas.

Completando 10 anos de história, o Centro Social Mali Martin lançou o projeto "Mais parceiros". Para apadrinhar uma criança, acesse o *site* da Entidade, vá a contato, preencha o formulário manifestando seu interesse e envie. Outra opção é a parceria. A doação em espécie pode ser feita através de boleto, débito em conta ou depósito bancário. Para aderir, preencha o formulário disponível para download no site.

Para a diretora administrativa do Centro Social Mali Martin, Luciene Câmara, "a parceria da Aperam BioEnergia em alguns eventos como o Arraiá Solidário, o Concurso SóLeitura e apresentações do Grupo Teatral Atuarte contribuem para auxiliar na manutenção da Entidade e para incrementar ações culturais de nossa cidade. Além disso, conseguimos a aprovação do Projeto Alegria de Aprender, com a oficina de reforço escolar para nossas crianças dentro do Edital de Projetos da Fundação Aperam Acesita 2014".

Contatos:
www.csmm.org.br
apadrinhamento@csmm.org.br
(38) 3521-1477

Mais que uma cor. Um compromisso

Anualmente, as campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul se unem para chamar atenção para a prevenção ao câncer. Em outubro, as mulheres são o alvo da campanha por causa do câncer de mama. Já em novembro, é a vez dos homens discutirem sobre o câncer de próstata.

O câncer de mama é a segunda causa de morte entre mulheres. Somente em 2011, a doença fez 13.345 vítimas no Brasil, sendo 13.225 mulheres e 120 homens. Para este ano, a estimativa é de 57.120 novos casos da doença. O rosa simboliza o alerta às mulheres para que façam o exame de mamografia, diminuindo os riscos. O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens. Estima-se que, em 2014, serão 68.800 novos casos. Apesar de recente, o Novembro Azul é um movimento que simboliza a luta contra a doença.

Câncer de Mama

Prevenção

A mamografia é o método de diagnóstico mais eficaz para a detecção precoce do câncer em mulheres. O exame deve ser feito, anualmente, a partir dos 40 anos nas mulheres sem histórico familiar da doença. Em alguns casos, também pode-se iniciar aos 35 anos ou cerca de dez anos antes do parente de primeiro grau, que teve câncer de mama.

Sinais e Sintomas

Em sua fase inicial, o câncer da mama tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma. Por isto, a necessidade do diagnóstico precoce. Em alguns casos, podem apresentar: vermelhidão na pele; alterações no formato dos mamilos e das mamas; nódulos na axila e/ou na mama; secreção escura saindo pelo mamilo; pele enrugada, como uma casca de laranja; e em estágios avançados, a mama pode abrir uma ferida.

Diagnostico

Para análise do caso clínico, são utilizados exames como a mamografia, a ultrassonografia e outros que podem ser feitos para identificar uma alteração suspeita. Para confirmar o diagnóstico, é necessário uma biópsia do tecido coletado da mama.

Câncer de Próstata

Prevenção

Todos os homens, com idade igual ou superior a 40 anos, devem fazer o exame de dosagem do antígeno prostático específico (PSA, na sigla em inglês) e o urológico.

Sinais e Sintomas

Em sua fase inicial, o câncer de próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite). Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Diagnóstico

Achados no exame clínico (toque retal), combinados com o resultado da dosagem do antígeno prostático específico no sangue, podem sugerir a existência da doença. O diagnóstico de certeza do câncer é feito pelo estudo histopatológico do tecido obtido pela biópsia da próstata.

Fontes:
http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/prostata
http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama

Bate coração

Não existe melhor amigo do peito que ele: o coração. Nos países ricos e nos países emergentes, a principal causa de morte são as doenças cardiovasculares e, principalmente, as do coração. Dentre as principais agentes dessas doenças como o infarto do miocárdio e a insuficiência cardíaca, estão a hipertensão arterial, o diabetes, a obesidade, o tabagismo e o sedentarismo. Por ser a mais prevalente, a hipertensão arterial é o principal vilão, responsável direto por milhares de mortes atribuídas às doenças cardíacas.

Quando não controlada, isto é, acima de 140/90mmHg, a pressão arterial causa lesões na aorta, o principal vaso que conecta o coração com os órgãos vitais, produzindo uma sobrecarga para o coração. Isso faz com que o músculo fique mais rígido e com o tempo aumente de tamanho e dilate, ou seja, fique inchado. Em consequência, o paciente tem insuficiência cardíaca, apresentando sintomas como falta de ar para fazer esforços e inchaço nas pernas. A pressão muito alta também dificulta a circulação de sangue pelas artérias coronárias, que são as artérias que nutrem o coração, podendo levar ao infarto. Assim, uma das melhores maneiras de prevenir doenças cardíacas, além de diminuir o peso e parar de fumar, é controlar muito bem a pressão arterial. Para conseguir esse controle, é preciso fazer uma dieta com pouco sal, praticar exercícios físicos controlados e, principalmente, tomar corretamente a medicação, conforme o médico prescrever.

Vamos fazer de tudo para ter um coração mais saudável? Controle a pressão, o melhor possível, pois só dessa maneira poderemos viver mais e melhor. Confira alguns passos que podem ser seguidos para garantir a redução de fatores de riscos para problemas cardiovasculares:

Passo 1
Tenha uma alimentação saudável.

Passo 2
Não fique parado, movimente-se.

Passo 3
Livre-se do cigarro.

Passo 4
Mantenha um peso saudável.

Passo 5
Conheça seus números (meça frequentemente sua pressão, glicemia e colesterol).

Passo 6
Limite a ingestão de álcool.