



# ACONTECE NO CAIS

Boletim  
Informativo  
do Sindicato  
Unificado da  
Orla Portuária  
SUPORT-ES

29 de setembro de 2016  
Jornalista Cristiane Brandão

## 29 de setembro: Dia Mundial do Coração

### *Cuide do seu coração*

- Faça atividade física regularmente
- Tenha uma dieta saudável
- Reduza o consumo de sal
- Evite a ingestão de bebida alcoólica
- Não fume
- Evite situações que causam estresse
- Mantenha o peso ideal
- Fique atento com o colesterol, pressão arterial e a diabetes
- Procure um médico e faça exames regularmente
- Evite o consumo de frituras e gorduras
- Durma pelo menos de 6 a 8 horas



SUPPORT-ES PERMANENTEMENTE EM DEFESA DO PORTUS E DOS PORTOS PÚBLICOS.  
O PORTUS É PATRIMÔNIO DOS PORTUÁRIOS E OS PORTOS PÚBLICOS DO POVO BRASILEIRO.

Acesse nosso site: [www.suport-es.org.br](http://www.suport-es.org.br)