

Mitsue Isosaki
Adriana Lúcia van-Erven Ávila



 Atheneu

Resumo de Como Cuidar do Seu Coração

Existem basicamente três maneiras de tratar doenças cardíacas: medicamentos, procedimentos intervencionistas, como angioplastia e cirurgia, e adoção de estilo de vida adequado. Estas três modalidades têm características e aplicações específicas e devem ser individualizadas.

Na verdade, uma não exclui as outras. A questão do estilo de vida assumiu recentemente grande importância por algumas razões, pois documentou-se em vários estudos que o estilo de vida saudável é mais eficiente que outros tratamentos na prevenção de eventos cardiovasculares.

E mais, estilo de vida saudável não tem contra-indicações, é barato e pode ser adotado por todos, dos jovens aos idosos. É neste sentido que o presente livro tem valor especial, pois é dirigido aos leigos - em linguagem acessível, porém sem descuidar dos fundamentos científicos.

Além disso, enfatiza os principais aspectos da nutrição, exercícios, contribuição dos fatores de risco e como modifica-los. Traz a opinião de médicos, nutricionistas, educadores físicos e psicólogos numa visão integrada que contempla de modo abrangente todo o problema da prevenção cardiovascular.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)