

realização



patrocínio



apoio



@menospressao



Menos Pressão



menospressao



COMBATE À
HIPERTENSÃO

HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

QUE AJUDAM A MANTER A PRESSÃO ADEQUADA:



Pare de fumar!

O tabagismo aumenta o risco de doenças cardiovasculares e é apontado como fator negativo no controle de hipertensos.



Tenha uma alimentação saudável!

Prefira sempre os alimentos frescos e limite as refeições congeladas, embutidos e enlatados.



Mantenha seu peso adequado para a sua altura!

O excesso de peso pode aumentar a pressão em 30% além de dificultar o controle nos hipertensos.



Limite o consumo de bebidas alcoólicas!

Limitar o consumo diário de álcool a 1 dose (mulheres) e 2 doses (homens).



Tenha uma vida mais ativa!

Seu corpo foi feito para se movimentar.

Faça pelo menos 30 minutos de atividade física regular ao dia. Pode ser em 2x 15 minutos ou 3x10 minutos.



Tenha uma vida menos estressante!

Procure uma melhor qualidade de vida.

PRESSÃO

igual ou menor que
120/80

entre
120/80
e **140/90**

igual ou maior que
140/90

O QUE SIGNIFICA

ótima

risco de se tornar hipertenso

sua pressão está alta

O QUE FAZER

cheque sua pressão daqui um ano

siga as dicas desse folheto e tenha uma vida saudável

procure um médico e confirme a medição

CUIDE DA SUA SAÚDE!

PREENCHA A TABELA COM AS SUAS MEDIDAS

Data

PA Sistólica/ Diastólica

Peso

Altura

Índice de Massa Corporal (IMC)

Circunferência da Cintura (cm)