

REALIZAÇÃO



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO



MEÇA SUA PRESSÃO

PATROCÍNIO

OMRON

G·TECH

Cuidando de você em todos os momentos

achē
mais vida para você

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

COMITÊ
UMAMI

SERVIER

APOIO

SUS

Ministério da
Saúde
GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Sociedade Brasileira de Nefrologia



DEPARTAMENTO DE
HIPERTENSÃO ARTERIAL
DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

UNINOVE
Universidade Nove de Julho



FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA
SANTA CASA
DE SÃO PAULO

ESCOLA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
E ESPORTE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

INCOR
HCFMUSP
CIÊNCIA E HUMANISMO

HC
FMUSP

EMTU

Universidade Presbiteriana
Mackenzie

CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO
Campus Pompéia

Siga-nos nas redes sociais

f Menos Pressão

menospressao

@menospressao

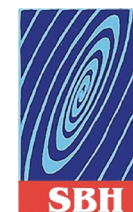
Crédito: Bob Wolfenson



Crédito: Sergio Zalis



UMA MEDIDA SIMPLES PARA SALVAR VIDAS



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO

HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

QUE AJUDAM A MANTER A
PRESSÃO ARTERIAL 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!

Faça, pelo menos, 30 minutos de atividade física por dia, o que pode ser dividido em 2 períodos de 15 minutos ou 3 de 10 minutos.



Tenha uma vida menos estressante!

Procure uma melhor qualidade de vida.



Seu corpo foi feito para se movimentar.

PRESSÃO

menor ou igual a
120/80 mmHg

entre 120/80
e 140/90

maior ou igual a
140/90 mmHg

O QUE SIGNIFICA

ótima

risco de se
tornar
hipertenso

sua pressão
está alta

O QUE FAZER

verifique sua pressão
daqui um ano

siga as dicas desse
folheto e tenha
uma vida saudável

procure o médico e
confirme a medida
observada

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)					
Hipertensão:	Sim		Não		NS
Toma medicamentos para pressão	Sim		Não		