

# 26 DE ABRIL DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE À HIPERTENSÃO

Vista esta camisa por uma vida com menos pressão!

## Conheça sua pressão arterial!

O melhor jeito de prevenir surpresas quando se fala de saúde é conhecer os níveis da sua pressão arterial.

Saber esse valor é muito fácil: basta pedir ao seu médico, de qualquer especialidade, durante consulta de rotina, que meça sua pressão.

**Lembre-se: você precisa conhecer os valores da sua pressão.**

Valores da pressão arterial	O que isso significa?	O que você deve fazer?
Igual ou menor que 120/80	Sua pressão está normal e saudável	Parabéns! Mantenha-se assim e cheque sua pressão arterial novamente depois de um ano
Entre 120/80 e 140/90	Você corre o risco de tornar-se hipertenso	É preciso tomar medidas imediatas para mudar seu estilo de vida e também fazer o controle da sua pressão arterial anualmente
Acima de 140/90	Você está com hipertensão arterial	Procure seu médico para saber se você tem hipertensão e precisa de tratamento para evitar doenças cardíacas e acidente vascular cerebral



Realização



Apoio



[www.sbh.org.br/menospressao](http://www.sbh.org.br/menospressao)

[f](#) Menos Pressão

[t](#) @menospressao

[g+](#) menospressao