

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.

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

Por que é importante estar atento à sua pressão?

A hipertensão é uma doença que não apresenta sintomas, a única forma de identificá-la é medindo a pressão arterial, por meio de um procedimento simples, rápido e indolor. Se você está com a pressão elevada e não a controla, tem maior risco de sofrer ataque cardíaco e derrame cerebral e desenvolver insuficiência renal.



Seja você também Menos Pressão

Alimentação saudável



O importante é adotar uma alimentação saudável e não manter uma dieta restritiva.



Reduza a ingestão de sal e o consumo de alimentos com alto teor de sódio (fique atento a essa informação no rótulo dos produtos).



Monte seu prato com alimentos nutritivos de cores variadas e evite o consumo excessivo de alimentos processados e de fastfood.

Tenha uma vida mais ativa



O seu corpo foi feito para se movimentar. Faça uma atividade física que seja agradável para você.



Tente realizar no mínimo 30 minutos de atividades físicas diárias pelo menos 5 vezes por semana.

Ande de bicicleta, caminhe, nade, corra ou pratique outros esportes. Tenha uma vida ativa.



Se faltar tempo, lembre-se que 10 minutos de um exercício simples, algumas vezes ao dia, são muito mais benéficos do que nenhuma atividade.

Realização



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO



DEPARTAMENTO DE
HIPERTENSÃO ARTERIAL
DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA



menos pressão



EUSOU
12x8

Apoio



CCR
ViaOeste
RodaÁnel



ARTESP
AGÊNCIA DE TRANSPORTES DO ESTADO DE SÃO PAULO



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO
Secretaria de Logística
e Transportes



SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA
SBC



SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA

Patrocínio



Graal
Shopping