

PATROCÍNIO



APOIO



REALIZAÇÃO



SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS

@menospressão /menospressão @menospressão

Foto Rodrigo Lopes



MEÇA SUA PRESSÃO

MENOS PRESSÃO na mulher

Esse é o mote campanha de 2019 da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), para alertar os cidadãos, em especial as brasileiras, sobre os riscos da hipertensão arterial. Ela pode atingir as mulheres em qualquer fase da vida, inclusive na gestação, sendo responsável pelas principais causas de morte materna e por repercussões para o feto. Por isso, é muito importante que a mulher saiba como é a sua pressão arterial, e quais os hábitos saudáveis deve seguir para prevenir a hipertensão arterial.

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 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



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 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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



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 nossas dicas 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)