

MEÇA SUA pressão arterial

Foto: Edu Lopes



Foto: Julia Rodrigues



Foto: Rafael Ianni



Foto: Caroline Biazotto



CONTROLE-A, Viva mais

Esse é o lema da campanha de 2020 da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH). A iniciativa busca alertar a população em geral, mas principalmente a população negra para os riscos da hipertensão arterial. Devido a fatores genéticos e ambientais, como maior sensibilidade ao consumo de sal, os negros são mais atingidos pela doença e suas complicações. Por isso, é fundamental saber como se prevenir e quais são as mudanças de hábito necessárias para manter uma pressão arterial controlada e viver mais.

PRESSÃO

O QUE SIGNIFICA

O QUE FAZER

IGUAL OU
MENOR QUE
120/80

ÓTIMA

CHEQUE
SUA PRESSÃO
DAQUI UM
ANO

ENTRE
**120/80 E
140/90**

RISCO DE
SE TORNAR
HIPERTENSO

SIGA NOSSAS
DICAS E TENHA
**UMA VIDA
SAUDÁVEL**

IGUAL OU
MAIOR QUE
140/90

SUA
PRESSÃO
ESTÁ ALTA

PROCURE
UM MÉDICO
E CONFIRME
A MEDIÇÃO

HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS que ajudam a manter a pressão adequada



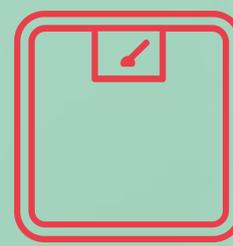
PARE DE FUMAR

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

REALIZAÇÃO



SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO