Campanha Menos Pressão

Cuidando da pressão arterial em tempos de pandemia

26/04 - Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão

17/05 - Dia Mundial da Hipertensão

PRESSÃO	O QUE SIGNIFICA	O QUE FAZER
menor ou igual a 120 / 80 mmHg	ótima	Verifique sua pressão daqui 2 anos
entre 120 / 80 e 140 / 90 mmHg	risco de se tornar hipertenso	Siga as dicas deste folder e verifique sua pressão daqui 1 ano
maior ou igual a 140 / 90 mmHg	sua pressão está alta	Procure um médico e confirme a medida observada

Sociedade Brasileira de Hipertensão SBH

menospressão

MAY MEASUREMENT MONTH

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, embutidas e enlatadas.

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, que pode ser dividido em 2 períodos de 15 min ou 3 de 10 min.
Seu corpo foi feito para se movimentar.

Tenha uma vida menos estressante!
Procure uma melhor qualidade de vida.

Siga-nos nas redes sociais

Menos Pressão | menospressao | @menospressao

Ou acesse nosso site: www.sbh.org.br