

TRATAR A PRESSÃO ALTA
É UM ATO DE FÉ NA VIDA



10 MANDAMENTOS PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA PRESSÃO ALTA

01. MEÇA A PRESSÃO PELO MENOS UMA VEZ POR ANO;
02. PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS TODOS OS DIAS;
03. MANTENHA O PESO IDEAL, EVITE A OBESIDADE;
04. ADOTE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: POUCO SAL, SEM FRITURAS E MAIS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES;
05. REDUZA O CONSUMO DE ÁLCOOL. SE POSSÍVEL, NÃO BEBA;
06. ABANDONE O CIGARRO;
07. NUNCA PARE O TRATAMENTO, É PARA A VIDA TODA;
08. SIGA AS ORIENTAÇÕES DO SEU MÉDICO OU PROFISSIONAL DA SAÚDE;
09. EVITE O ESTRESSE. TENHA TEMPO PARA A FAMÍLIA, OS AMIGOS E O LAZER;
10. AME E SEJA AMADO.

ORGANIZAÇÃO



PATROCÍNIO



FUNDAÇÃO PARA O
REMÉDIO POPULAR

APOIO



imprensaoficial

SECRETARIA
DA SAÚDE

