

- A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DOENÇA MUITO COMUM
- A MAIORIA DAS PESSOAS NÃO TEM SINTOMAS, POR ISSO É CHAMADA UMA "DOENÇA SILENCIOSA"
- NUNCA SE ESQUEÇA DE TOMAR A MEDICAÇÃO (OS MEDICAMENTOS NÃO CURAM A HIPERTENSÃO ARTERIAL, APENAS A CONTROLAM, LOGO O TRATAMENTO DEVERÁ SER CONTINUADO POR TODA A VIDA!)
- CONTROLE PERIODICAMENTE A SUA PRESSÃO ARTERIAL
- EVITE O SAL NOS SEUS ALIMENTOS
- DEIXE DE FUMAR!
- MINIMIZE O CONSUMO DE ÁLCOOL E DE CAFÉ
- ALCANCE E MANTENHA O PESO IDEAL
- FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO, SOB ORIENTAÇÃO MÉDICA



DEVE CONSULTAR-ME NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:

- SE OBTIVER 3 VALORES REPETIDAMENTE SUPERIORES A 140/90MM HG, COM UM INTERVALO DE MEDIÇÃO SUPERIOR A 1 SEMANA.
- SE OBTIVER UM VALOR ISOLADO SUPERIOR A 180/110MM HG

VIGILÂNCIA DA PRESSÃO ARTERIAL



TENHA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL:
CONTROLE A SUA HIPERTENSÃO!

Nome: _____

Médico: _____

- A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DOENÇA MUITO COMUM
- A MAIORIA DAS PESSOAS NÃO TEM SINTOMAS, POR ISSO É CHAMADA UMA "DOENÇA SILENCIOSA"
- NUNCA SE ESQUEÇA DE TOMAR A MEDICAÇÃO (OS MEDICAMENTOS NÃO CURAM A HIPERTENSÃO ARTERIAL, APENAS A CONTROLAM, LOGO O TRATAMENTO DEVERÁ SER CONTINUADO POR TODA A VIDA!)
- CONTROLE PERIODICAMENTE A SUA PRESSÃO ARTERIAL
- EVITE O SAL NOS SEUS ALIMENTOS
- DEIXE DE FUMAR!
- MINIMIZE O CONSUMO DE ÁLCOOL E DE CAFÉ
- ALCANCE E MANTENHA O PESO IDEAL
- FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO, SOB ORIENTAÇÃO MÉDICA



DEVE CONSULTAR-ME NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:

- SE OBTIVER 3 VALORES REPETIDAMENTE SUPERIORES A 140/90MM HG, COM UM INTERVALO DE MEDIÇÃO SUPERIOR A 1 SEMANA.
- SE OBTIVER UM VALOR ISOLADO SUPERIOR A 180/110MM HG

VIGILÂNCIA DA PRESSÃO ARTERIAL



TENHA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL:
CONTROLE A SUA HIPERTENSÃO!

Nome: _____

Médico: _____

