

17 MAIO – DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO ARTERIAL



**EU TENHO DIREITO
A CRESCER**

SEM HIPERTENSÃO



O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL?





O QUE POSSO EU FAZER?



VIGIAR A PRESSÃO ARTERIAL NAS CONSULTAS



O QUE POSSO EU FAZER?



LIMITAR O CONSUMO DE SAL



O QUE POSSO EU FAZER?



FAZER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



O QUE POSSO EU FAZER?



BEBER ÁGUA E NÃO REGRIGERANTES



O QUE POSSO EU FAZER?



FAZER EXERCÍCIO FÍSICO



O QUE POSSO EU FAZER?



DORMIR BEM

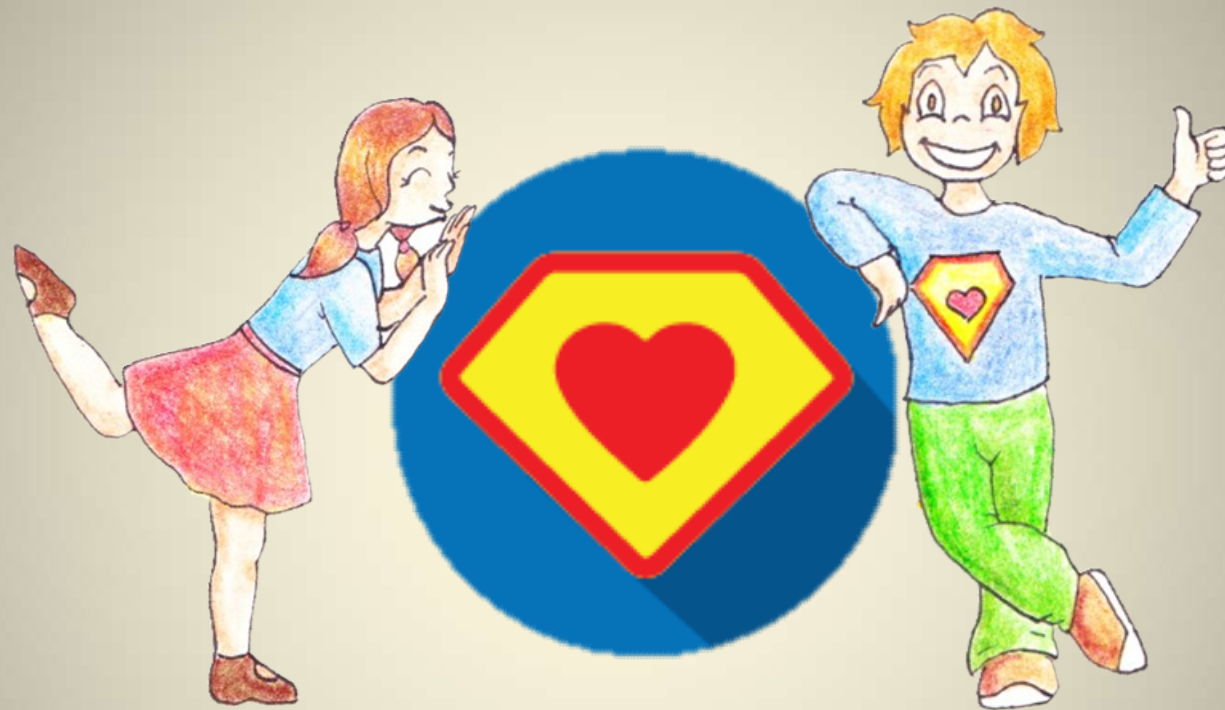


O QUE POSSO EU FAZER?



NÃO CONSUMIR SUBSTÂNCIAS NOCIVAS PARA O ORGANISMO

17 MAIO – DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO ARTERIAL



**EU TENHO DIREITO
A CRESCER**

SEM HIPERTENSÃO

