

**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**

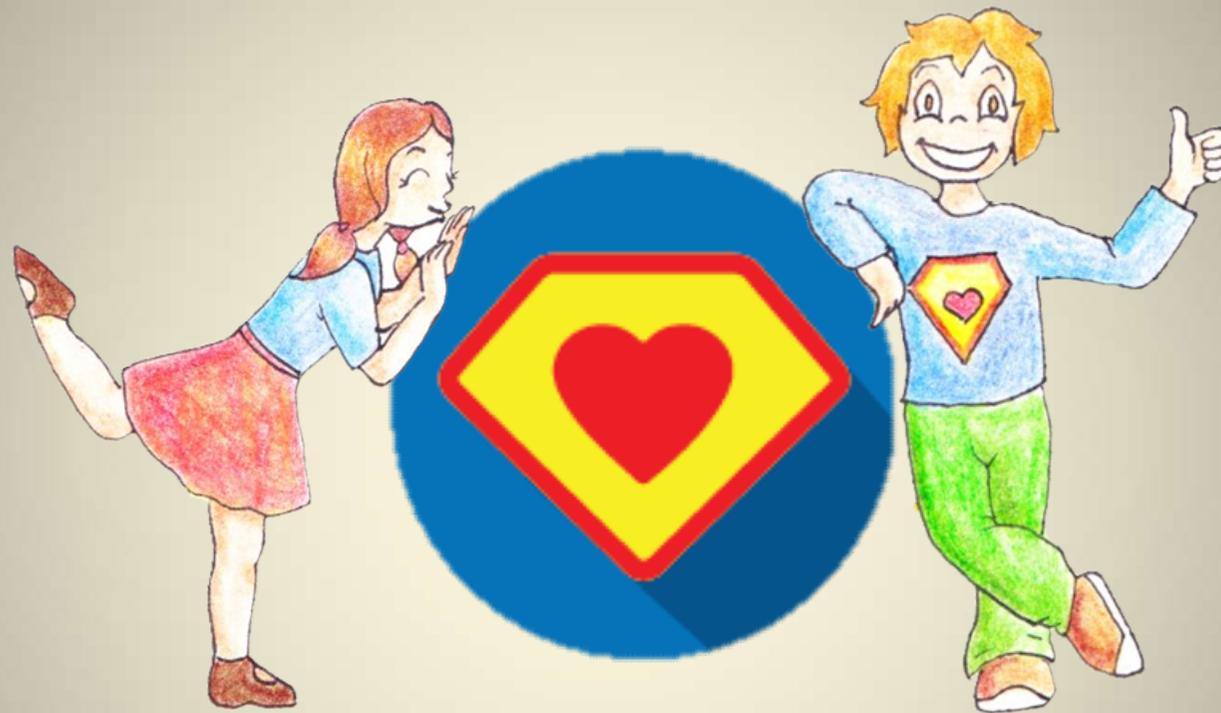


O QUE POSSO EU FAZER?



**NÃO CONSUMIR SUBSTÂNCIAS NOCIVAS PARA O ORGANISMO**

**17 MAIO – DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO ARTERIAL**



**EU TENHO DIREITO  
A CRESCER**

**SEM HIPERTENSÃO**

