

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial

A hipertensão arterial ou a tensão arterial alta é muitas vezes assintomática e, se não for tratada, poderá ter graves consequências na sua saúde.

# Controle a hipertensão arterial



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



## Pratique uma alimentação saudável:

- Reduza o consumo de sal e alimentos salgados.
- Coma mais frutas e legumes.

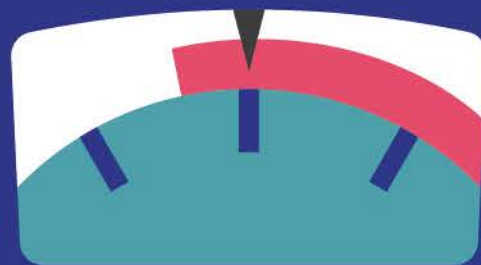


Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



## Mantenha o peso corporal saudável.



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



Limite o consumo de bebidas alcoólicas.



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



**Não fume.**



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
**de Saúde e Proteção Civil**  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



Meça a sua tensão arterial  
com regularidade.



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional



Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



## Seja fisicamente ativo.

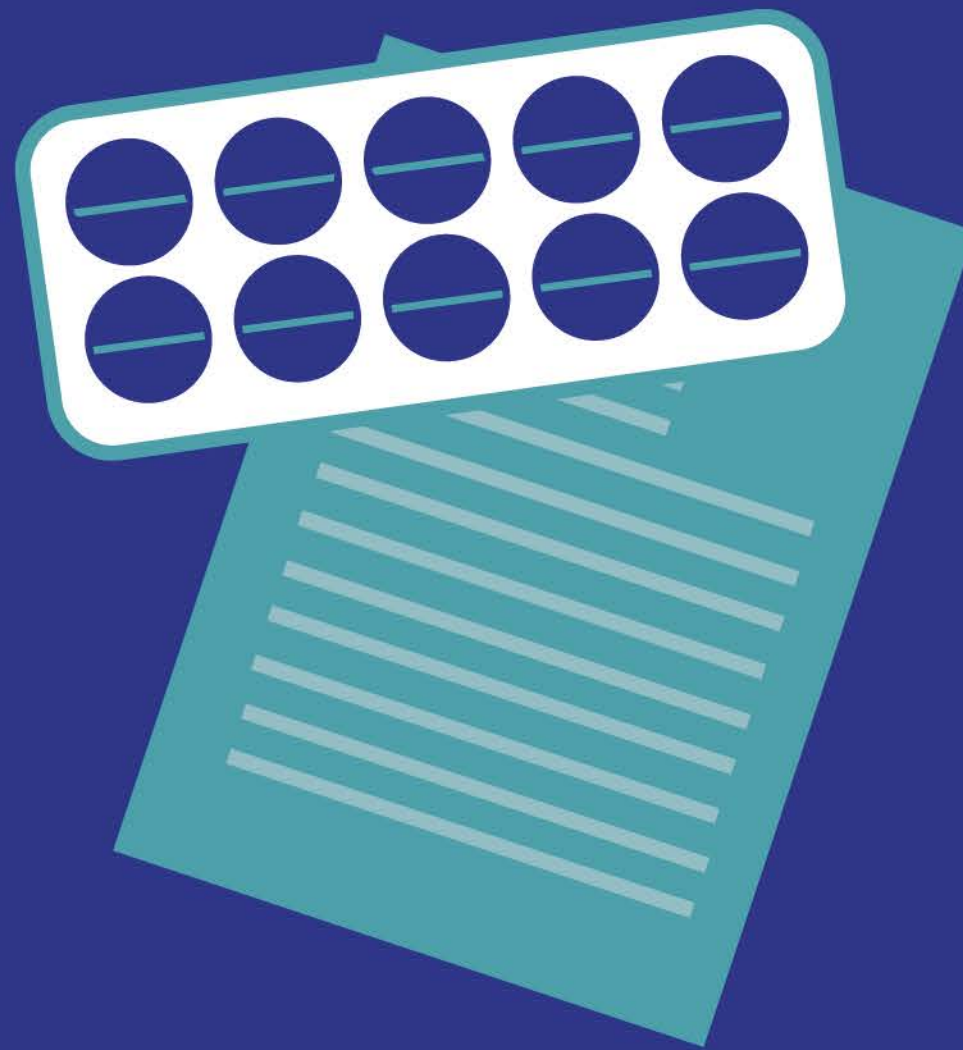


Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



Se está a tomar medicação,  
cumpra com a prescrição do seu médico,  
mesmo que se sinta bem.



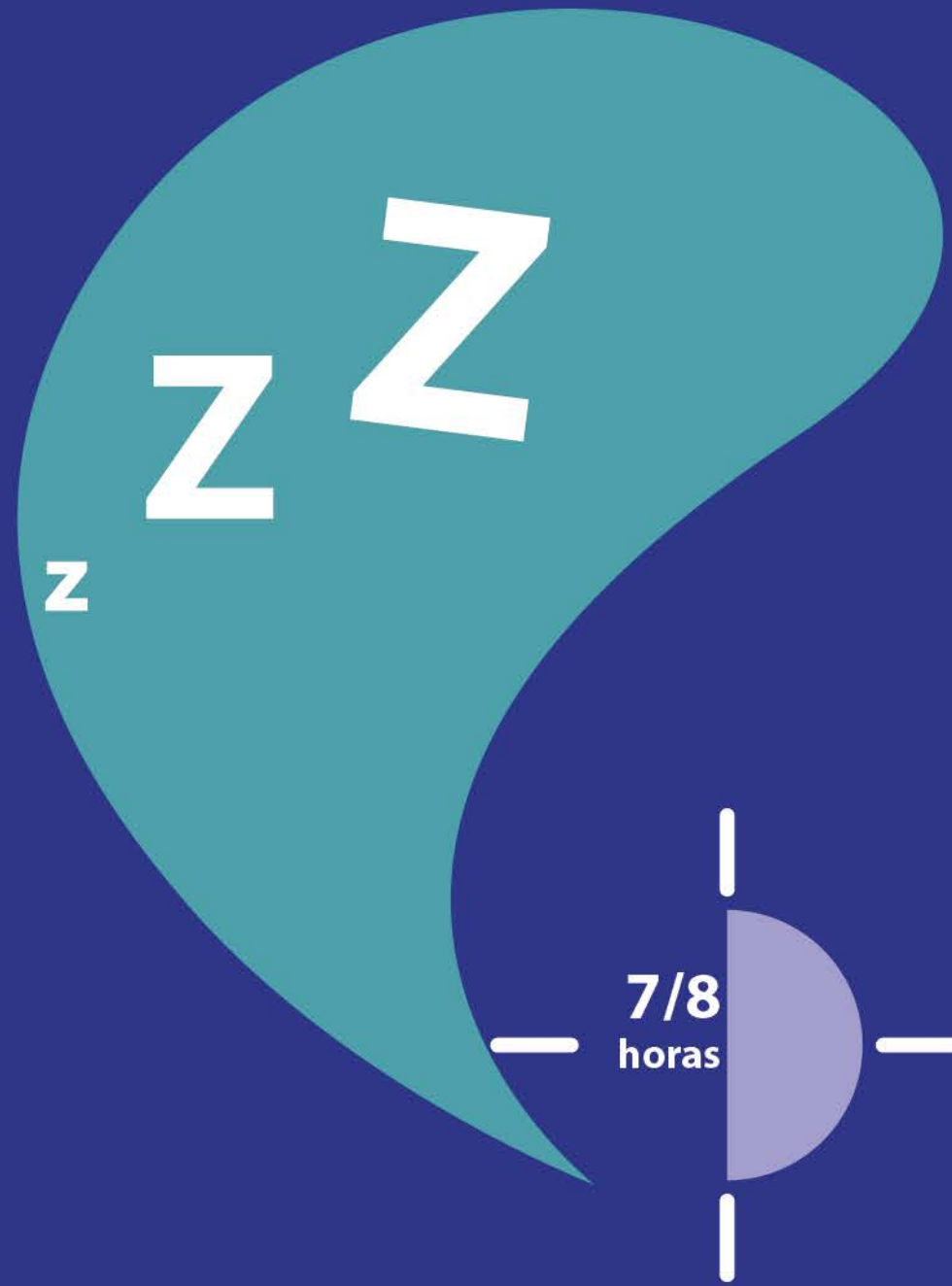
Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM



Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



Tenha em atenção o número de horas que necessita de dormir para se sentir bem.



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM

Dia Mundial da Hipertensão 17 maio 2020

# Combater a hipertensão arterial



**Aprenda a gerir o stress, identificando meios que o ajudem a combatê-lo.**



Região Autónoma  
da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional  
**de Saúde e Proteção Civil**  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM