

MAIO

MÊS DO
CORAÇÃO



Viver mais é uma escolha que você pode fazer.
Dia 17 | maio | 2013 DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO

Prevenção e controle da tensão arterial elevada:

- Avalie a tensão arterial pelo menos uma vez por ano;
- Pratique atividades físicas todos os dias;
- Mantenha o peso ideal, evite a obesidade;
- Adote uma alimentação saudável: pouco sal, evite fritos; coma mais frutas, verduras e legumes;
- Se é hipertenso evite as bebidas alcoólicas;
- Abandone o tabaco;
- Não deixe de tomar a medicação;
- Aconselhe-se e siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde;
- Reserve tempo para a família, amigos e lazer;
- Lembre-se, que o coração também se alimenta de afetos;



**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>