

HIPER TENSÃO

Como controlar?



Cooperando
com o **Coração**

 **Instituto
CREDICITRUS**

 **InCOR
HCFMUSP**
CIÊNCIA E HUMANISMO

01

Reduzir o peso

02

Exercícios físicos regulares
(150min/semana
ou 30 min/dia)

03

Diminuir o consumo de sal

04

Diminuir o consumo de bebida alcoólica



05

Alimentação saudável
(Menos gordura e calorias,
mais frutas e legumes)

06

Evitar o estresse
(Atividades físicas
contribuem)

07

**Acompanhamento
médico regular**

08

Não fumar