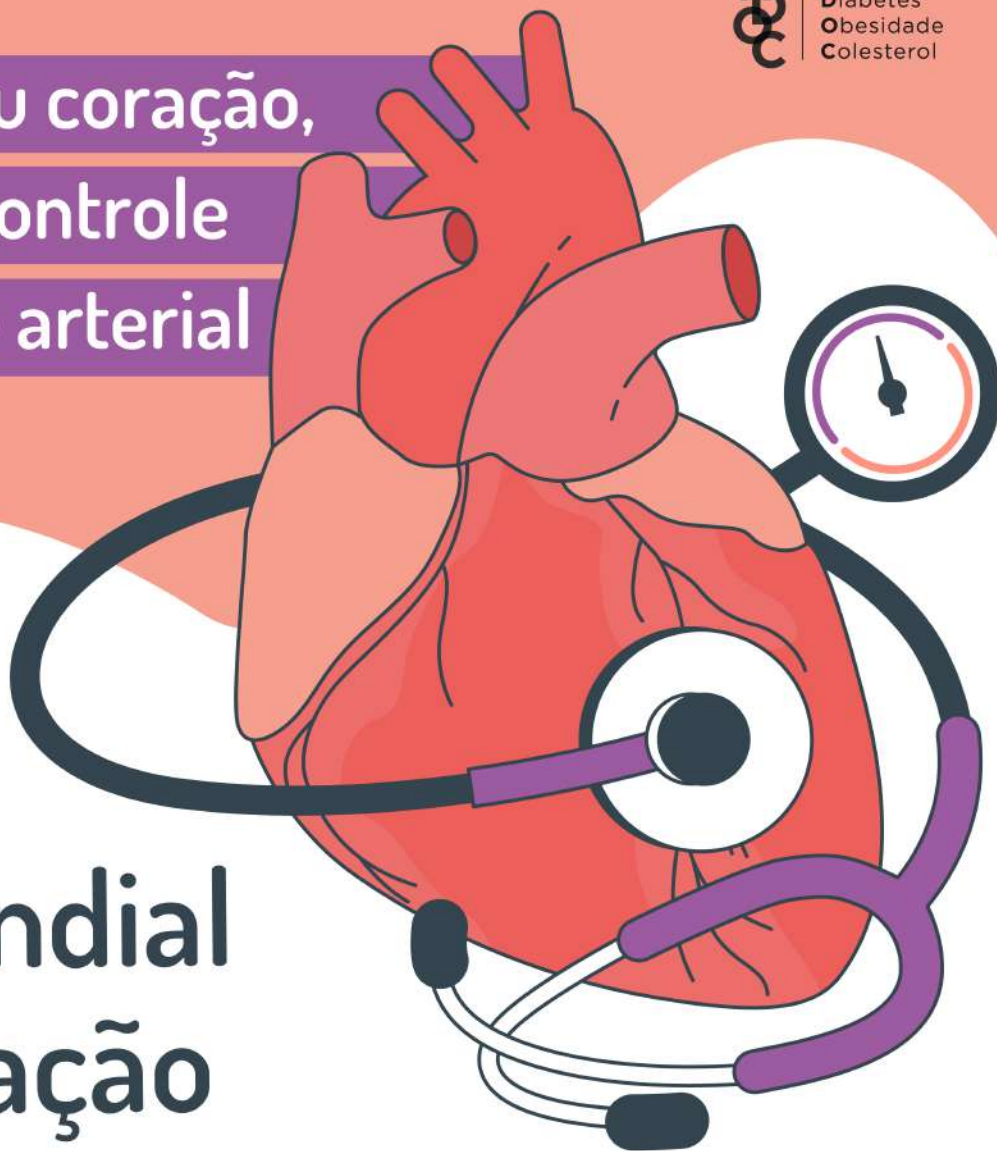


COE | Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol

Cuide do seu coração,
conheça e controle
sua pressão arterial

29.09

Dia Mundial
do Coração



APOIO
**BETTER HEARTS
BETTER CITIES**
Cuidando do seu coração

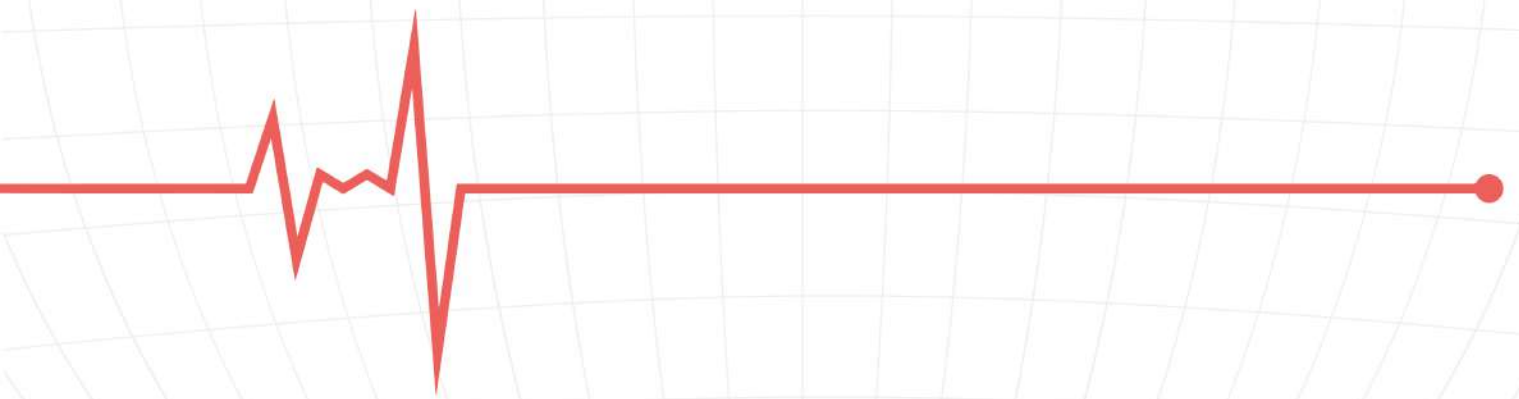


SUS 

 **CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

Arraste para o lado >>

As **doenças do coração**
são a principal **causa de**
mortes no mundo.

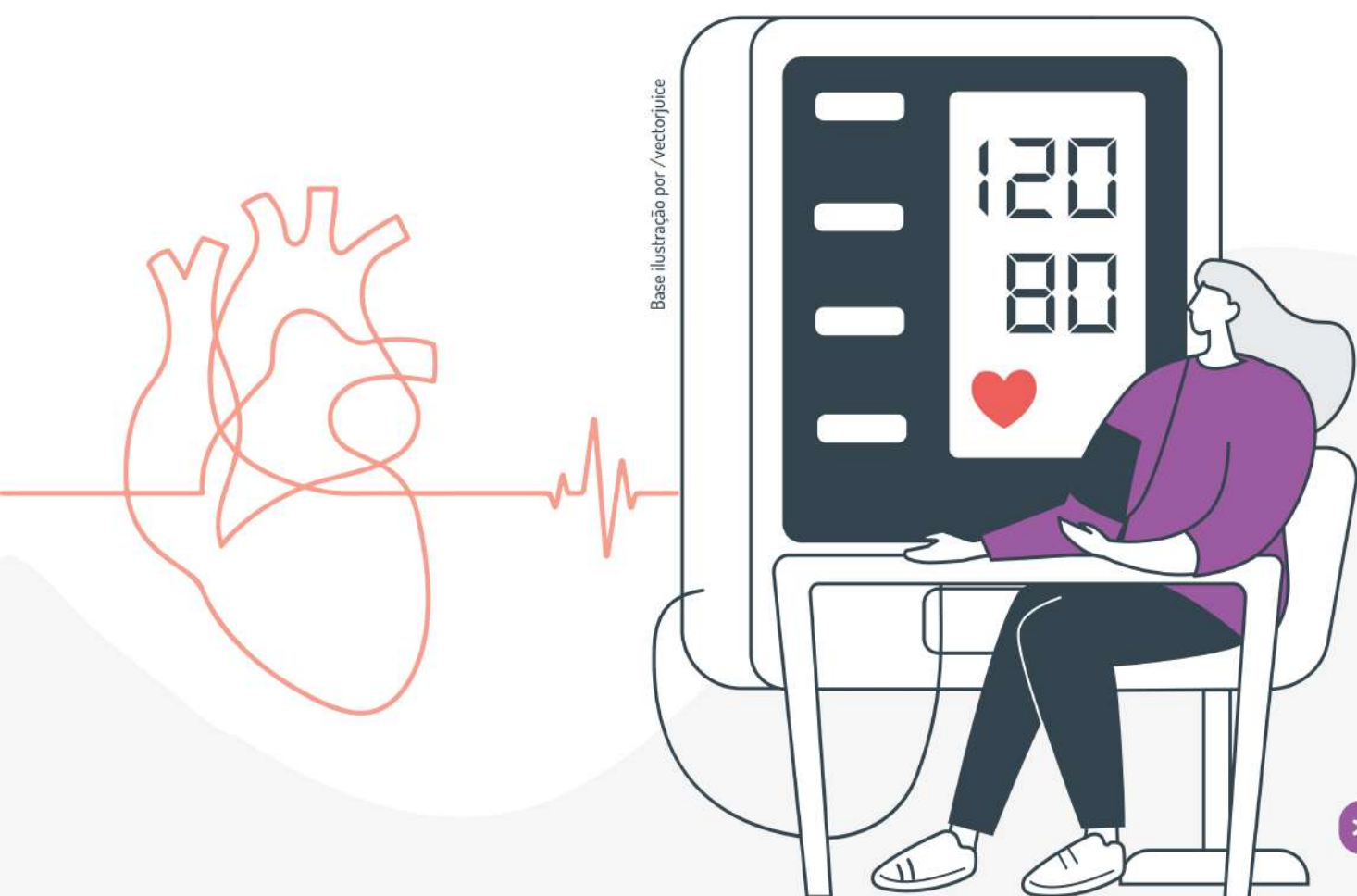


O diagnóstico e o tratamento precoces da hipertensão podem **reduzir o risco de doenças do coração.**



Por isso, **medir a pressão arterial**
é essencial para conhecer seu coração.

É rápido, simples e indolor.



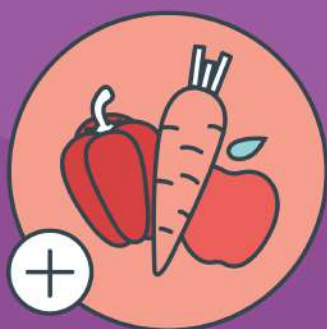
Prevenir e controlar a hipertensão e doenças do coração, é possível:



Reduza a quantidade de sal na comida



Mantenha uma rotina de atividades físicas



Aumente o consumo de alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes e leguminosas



Durma até o corpo descansar



Alguns hábitos **devem ser evitados** para manter o coração com saúde:



Sedentarismo



Consumo de
bebidas alcoólicas

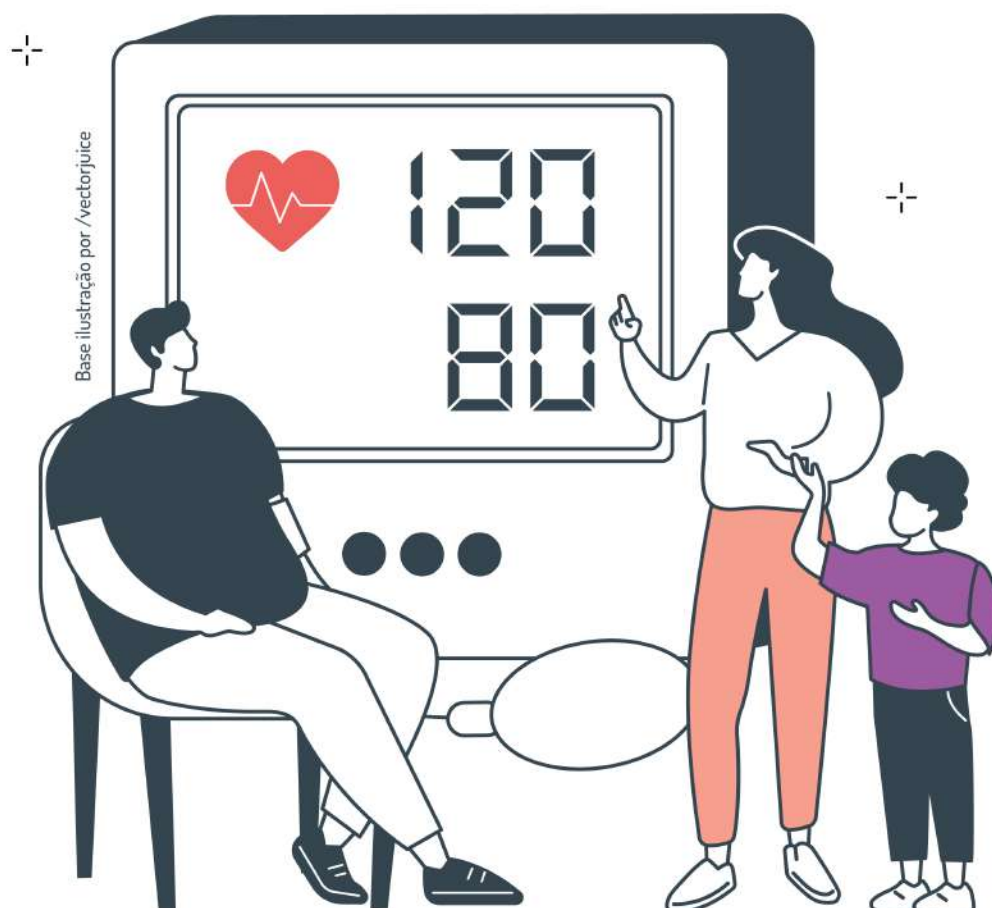


Tabagismo, incluindo cigarros,
cigarros eletrônicos e narguilé



Apoie quem você ama a cuidar do coração.

Converse sobre a importância
de medir a pressão arterial.



Não deixe para amanhã

Vá até a UBS mais próxima da sua casa e meça a sua pressão.



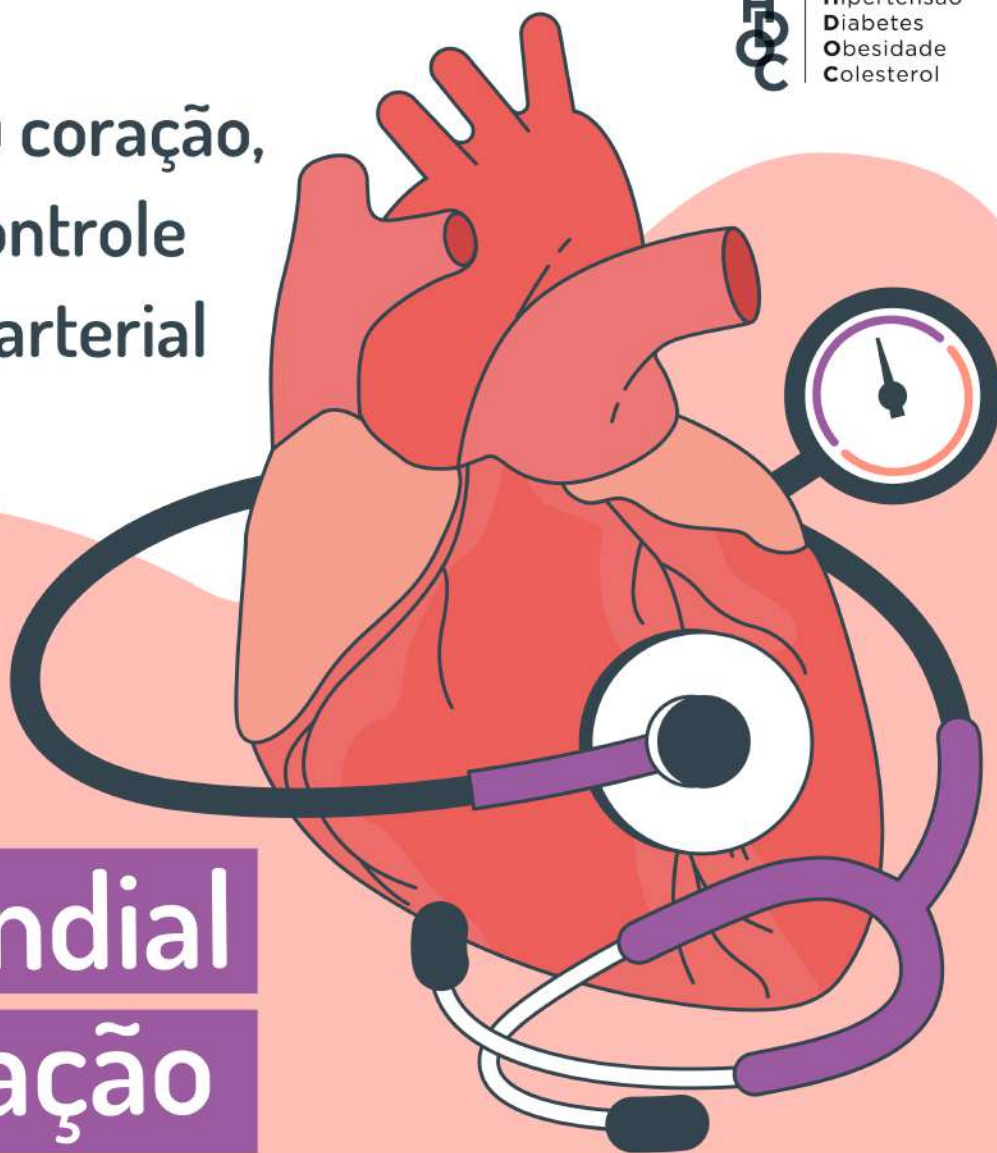


Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol

Cuide do seu coração,
conheça e controle
sua pressão arterial

29.09

Dia Mundial
do Coração



APOIO



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE