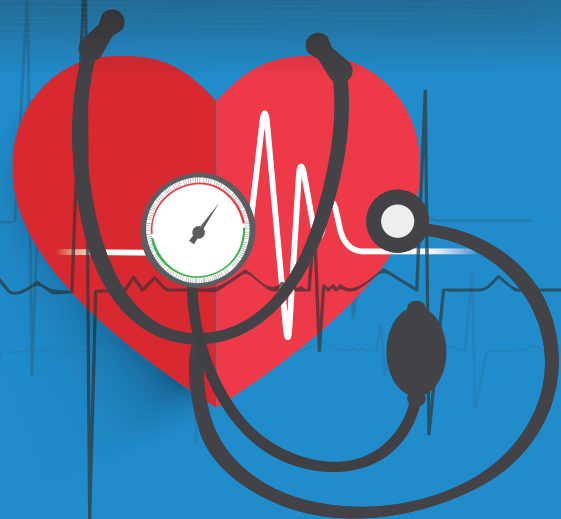


Quando a doença é silenciosa, uma pergunta não pode calar:

Como anda sua pressão arterial?



Siga estas dicas e cuide da sua saúde.

- ➔ Controle a hipertensão para não diminuir sua **expectativa de vida**.
- ➔ Use **regularmente** os medicamentos indicados pelo seu médico.
- ➔ Adote uma **dieta** com verduras, legumes, grãos e frutas.
- ➔ Mantenha o **peso ideal**. Faça exercícios.
- ➔ Atenção às “**notícias falsas**”. Procure orientação médica.

(Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia)

Aponte a câmera
de seu celular,
responda o quiz e
teste seus
conhecimentos.
Previna-se!



Acesse
www.saudenaval.mar.mil.br
ou baixe o aplicativo disponível
na **Google Play** e na **App Store**.

