



LEMBRE-SE!

- O exercício físico ajuda na prevenção e no controle da hipertensão e diabetes;
- Você pode usar objetos de casa, do dia a dia para se exercitar;
- Se for se exercitar ao ar livre não esqueça de usar máscara e manter o distanciamento.



UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas

Programa de Residência Multiprofissional em
Saúde da Família



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional

Elaborado por Erivaldo Santos de Lima - Fisioterapeuta (CREFITO/1: 300010-F)



MEXA-SE

EXERCITE-SE

**PREVINA OU CONTROLE
A PRESSÃO ALTA E A
DIABETES**



VOCE SABIA?

A não realização de atividades físicas com o passar do tempo podem ajudar no aparecimento da pressão alta e da diabetes.

PREVINA/CONTROLE

Independente da sua idade a prevenção da pressão alta e diabetes é importante. Se você já tem hipertensão ou diabetes manter o corpo ativo te ajudará no controle.

QUE TAL EXPERIMENTAR?



Pular corda



Caminhada ou corrida



Agachamentos



Alongamentos



Andar de bicicleta