

PRIMEIRO, ACALME-SE! É POSSÍVEL MANTER UMA VIDA ESTÁVEL COM OS SEGUINTE CUIDADOS:

1-Tome seus remédios regularmente



<https://www.pinterest.pt/pin/836121487043972616/>

2-Não falte às consultas médicas,

3-Procure uma nutricionista, sua alimentação é fundamental para manutenção do peso evitando a sobrecarga do seu coraçãozinho,



<https://www.sodexobeneficios.com.br/qualidade-de-vida/noticias/sodexo-club/como-manter-uma-alimentacao-saudavel.htm>

TENHO PRESSÃO ALTA, E AGORA?

4-Evite comidas salgadas e gordurosas. Evite bebidas alcoólicas e não fume



https://br.freepik.com/vetores-premium/nenhum-junkfood-e-fumo-para-dieta-e-conjunto-de-simbolos-de-atividade-em-jejum_13163506.htm#position=9&from_view=detail&position=9&from_view=detail

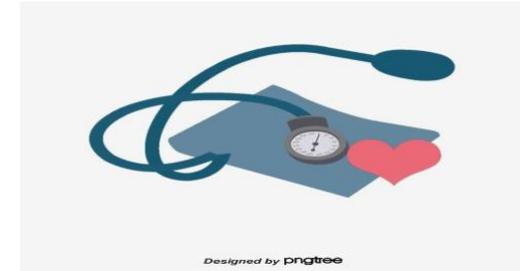
5-Faça exercícios regularmente



<https://www.pinterest.pt/pin/441563938469095464/>

6-Evite situações de stress

7- Se possível, peça tenha um aparelho de pressão de fácil manuseio,



<https://www.pinterest.pt/pin/602919468853122920/>

8- Em caso de alterações: dor na nuca, tonteiças, falta de ar ou qualquer desconforto, procure o médico imediatamente ou acione o SAMU 192!



<https://iuna.es.gov.br/noticia/2020/08/iuna-tera-duas-unidades-do-samu-192.html>