

**A atividade física é uma parte do tratamento, é necessário seguir a parte medicamentosa. Siga as orientações do seu médico!**



Cuide-se, a hipertensão arterial é uma doença com grande sucesso no tratamento e com o exercício físico tem mais resultados :)

Tenha acesso a mais informações e materiais no nosso site: [www.fisiogero.com](http://www.fisiogero.com) ou aponte a câmera do seu celular para o nosso QR CODE abaixo:



Realizado por:  
Julia Lira

Orientação:  
Prof<sup>o</sup> Ms Deise Ferreira

2024

# HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA



Cuide do seu coração,  
controle a pressão!

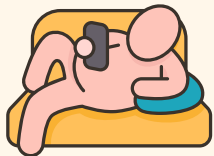


Fisioterapia  
INSTITUTO CENTRAL HCFMUSP



FISIOTERAPIA  
em Gerontologia

**A hipertensão arterial pode ocorrer por diversos fatores:**



Sedentarismo



Alimentação e obesidade



Tabagismo



Alto consumo de sódio

**Essa doença é silenciosa, mas pode causar:**



Dor de cabeça



Tontura



Falta de ar



Dor no peito

**O diagnóstico é apenas através de exames e acompanhamento médico. Coloque os seus em dia!**



**Qual a melhor forma de prevenir e tratar a hipertensão?**



**O tratamento mais eficaz é com acompanhamento médico, mudanças de hábitos e atividade física**

**A atividade física é essencial no tratamento e na prevenção da hipertensão!**



**CAMINHADA**



**ACADEMIA**



**DANÇA**

**O importante é realizar alguma atividade que você goste e seja prazeroso.**



**Os exercícios devem ser realizados no mínimo 3 vezes na semana, de 30 a 40 minutos para que os efeitos de redução na pressão seja constante!**