



# 26 DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE ABRIL À HIPERTENSÃO ARTERIAL

Hipertensão é a elevação persistente da pressão arterial, podendo levar a complicações como doenças cardíacas e AVC.

## PREVENÇÃO E CONTROLE:



Controle de peso



Alimentos saudáveis



Prática de exercícios



Evitar o tabagismo



Controle de comidas gordurosas

*Fonte: Biblioteca Virtual em Saúde*