

Orientações Básicas

Para o Hipertenso:

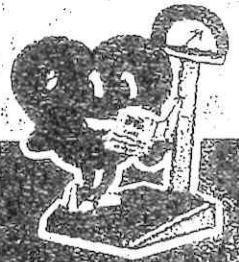
- Controlar o peso e evitar a obesidade;
- Consultar o médico periodicamente;
- Medir a pressão arterial com frequência;
- Evitar o fumo e a fumaça de cigarro;
- Ficar atento a quantidade de sal nos rótulos dos alimentos;
- Escolher bem os alimentos;
- Praticar esportes e evitar o sedentarismo;
- Saber se é diabético;
- Evitar o estresse.

Para o Diabético:

- Controlar o peso combatendo a obesidade;
- Consultar o médico periodicamente;
- Verificar a glicemia capilar e/ou exame laboratorial de glicemia com frequência;
- Evitar o fumo e a fumaça do cigarro;
- Escolher bem os alimentos, observando a qualidade e quantidade dos açúcares;
- Evitar o sedentarismo e praticar esportes sem jejum prolongado;
- Saber se é hipertenso e evitar o estresse.

Lembre-se: O sucesso do seu tratamento depende de sua conscientização.
Não perca esta carteira, leve-a sempre com seus documentos.

CARTÃO DE CONTROLE DO HIPERTENSO DIABÉTICO



Unidade de Saúde	Nº do Prontuário
Nome	
Endereço	
Telefone	Tipo Sanguíneo
Faço uso de	Sou alérgico a
Em caso de emergência, favor comunicar	

Orientações Básicas

Para o Hipertenso:

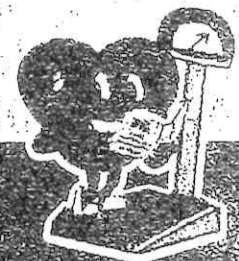
- Controlar o peso e evitar a obesidade;
- Consultar o médico periodicamente;
- Medir a pressão arterial com frequência;
- Evitar o fumo e a fumaça de cigarro;
- Ficar atento a quantidade de sal nos rótulos dos alimentos;
- Escolher bem os alimentos;
- Praticar esportes e evitar o sedentarismo;
- Saber se é diabético;
- Evitar o estresse.

Para o Diabético:

- Controlar o peso combatendo a obesidade;
- Consultar o médico periodicamente;
- Verificar a glicemia capilar e/ou exame laboratorial de glicemia com frequência;
- Evitar o fumo e a fumaça do cigarro;
- Escolher bem os alimentos, observando a qualidade e quantidade dos açúcares;
- Evitar o sedentarismo e praticar esportes sem jejum prolongado;
- Saber se é hipertenso e evitar o estresse.

Lembre-se: O sucesso do seu tratamento depende de sua conscientização.
Não perca esta carteira, leve-a sempre com seus documentos.

CARTÃO DE CONTROLE DO HIPERTENSO DIABÉTICO



Unidade de Saúde	Nº do Prontuário
Nome	
Endereço	
Telefone	Tipo Sanguíneo
Faço uso de	Sou alérgico a
Em caso de emergência, favor comunicar	

