



# CARTÃO DO HIPERTENSO

Nome:..

End:...

### Data N

RG:

Data da consulta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# ORIENTAÇÕES

- Não abuse do sal;
- Evite o fumo e o álcool;
- Evite alimentos gordurosos;
- Faça exercícios físicos regularmente;
- Controle seu peso;
- Verifique a Pressão Arterial regularmente;
- Use a medicação corretamente;
- Participe do grupo de hipertensos.

[illegible][illegible]