



CIRCUITO DE ATIVIDADES

Dia Nacional de Combate a Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial sistêmica ou pressão alta é um dos principais fatores de risco cardiovascular. Ela afeta cerca de 25% da população brasileira e é mais comum à medida que envelhecemos. Mas existem maneiras efetivas de prevenção e controle.

26/04 das 10h às 12h

CEPEUSP (portão principal)

- Conceito, prevenção e promoção de saúde
- Aferição de PA e orientações
- Alimentação saudável
- Saúde bucal
- Benefícios da atividade física
- Música: descontração e relaxamento
- Atividades lúdica e corporal
- Oficina de temperos naturais
- Medicamentos e orientações

**Fique de olho
nos temas e
escolha em quais
rodas de
conversa você irá
participar!!!**



Comissão de Direitos
Humanos da USP