



PERGUNTAS:

- 1) É Fumante: **Sim** () **Não** ()
- 2) Está com sobrepeso: **Sim** () **Não** ()

$$\text{IMC: } \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}} = \text{_____}$$

- Índice menor que 18,5 = **Baixo peso**
- Índice entre 18,6 e 24,9 = **Normal**
- Índice entre 25 e 29,9 = **Sobrepeso**
- Índice maior que 30 = **Obeso**

- 3) É Sedentário: **Sim** () **Não** ()
- 4) Bebe mais de uma dose de álcool por dia: **Sim** () **Não** ()
- 5) Tem histórico familiar de hipertensão ou diabetes: **Sim** () **Não** ()
- 6) É estressado: **Sim** () **Não** ()
- 7) Pressão Arterial: _____

- até 129 x 80 – Normal;
- de 130 x 81 a 139 x 89 – Limitrofe;
- Acima de 140 x 90 – Hipertensão.

O que fazer?

Procure seu médico caso você apresente:

- Duas respostas positivas, ou
- Pressão limitrofe ou hipertensão, ou
- IMC menor que 18,5 ou maior que 25.