



HIPERTENSÃO

QUEM É HIPERTENSO?

Toda pessoa que apresentar valores de pressão iguais ou maiores que 140mmHg por 90mmHg, determinados em mais de duas medições realizadas de forma correta com aparelho calibrado e profissional treinado.

O QUE VOCÊ PODE SENTIR?

A pressão arterial pode estar muito alta e não apresentar nenhum sintoma, permanecendo assim por vários meses e até anos. Porém, suas complicações comprometem vasos do cérebro, do coração, dos olhos, dos rins e dos pés.

FATORES QUE PREDISPÕEM À HIPERTENSÃO

- | | | | |
|--|---------------------------|--|-------------------------|
| | Hereditariedade | | Uso de bebida alcoólica |
| | Obesidade | | Diabéticos |
| | Ingestão excessiva de sal | | Fumo |
| | Idade | | Idade |
| | Sedentarismo | | |



COMO TRATAR?

Mantenha o peso adequado.



Tenha uma alimentação saudável.

Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.



Não fume.



Pratique atividades físicas. Evite ficar parado.



Diminua o sal da comida e leia o rótulo dos alimentos, evitando os com maior teor de sódio.



Evite o estresse.



Tome a medicação conforme orientação médica.

**A HIPERTENSÃO ARTERIAL
É UMA DOENÇA QUE NÃO
TEM CURA, MAS TEM
CONTROLE E PODE SER
PREVENIDA**



FONTES

Hipertensão arterial: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/folder/10006001278.pdf>