Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão

Benefícios de ser menos pressão

Diminui o risco de doenças como:
infartos
AVC
arritmia
insuficiência cardíaca
doença renal crônica.

Realização

SBH Sociedade Brasileira de Hipertensão

Apoio

Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Sociedade Brasileira de Nefrologia

SOCESP

SUS

Ministério da Saúde

Governo Federal Brasil País rico é país sem pobreza

www.sbh.org.br @menospressao Menos Pressão

Benefícios de ser menos pressão

O que é Hipertensão?

Hipertensão, mais conhecida como pressão alta, é uma condição crônica em que a pressão exercida pelo sangue nas artérias se mantém elevada. Muitas pessoas possuem pressão alta durante anos, sem ter conhecimento disso. Na maior parte das vezes, a hipertensão não apresenta sintomas, porém quando permanece sem tratamento, lesa artérias e órgãos vitais do corpo. Por causa disso, a hipertensão é conhecida como “assassina silenciosa”.

A Hipertensão é uma epidemia global!

Dados mundiais apontam que 7 milhões de pessoas morrem a cada ano e 1,5 bilhão adoecem em função da pressão alta. Considerada o principal fator de risco à saúde no mundo, a hipertensão causa doenças do coração, derrame, diabetes e doenças renais.

O que é uma pressão saudável?

A força, a quantidade de sangue bombeada pelo coração e o tamanho e a flexibilidade das artérias determinam os números da pressão arterial. São indicados dois valores – máximo e mínimo – e o ideal é que a pressão se mantenha na faixa de 12/8.

Realização

Sociedade Brasileira de Hipertensão – SBH

Apoio

SUS

Ministério da Saúde

Governo Federal – Brasil, País Rico é País sem Pobreza

Sociedade Brasileira de Nefrologia

Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia

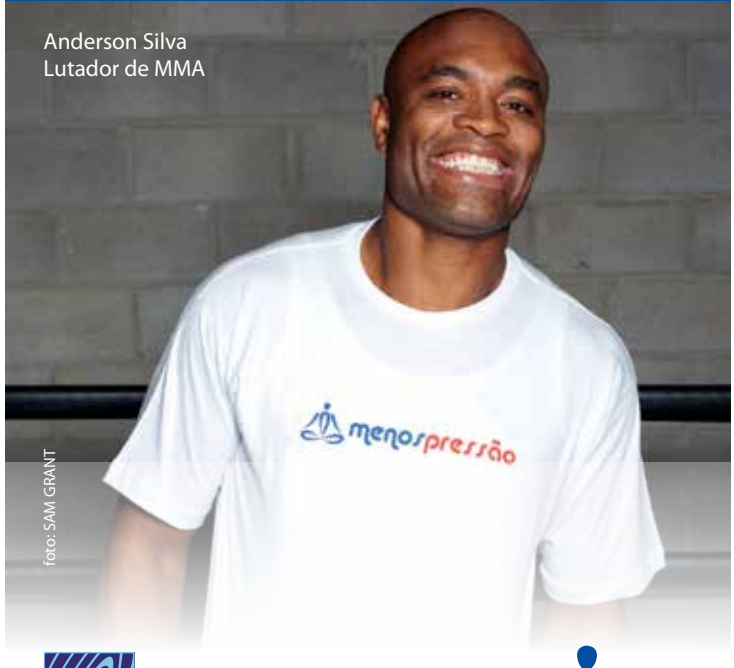
SOCESP

www.sbh.org.br

@menospressao

Menos Pressão

Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão



Sociedade Brasileira de Hipertensão – SBH

menospressão

TRÊS PONTOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Manter um estilo de vida saudável resulta em efeito direto nos níveis de pressão arterial. Algumas atitudes contribuem para isso.

1. ESCOLHA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Ingerir alimentos saudáveis é sempre uma boa ideia. O importante é adotar uma alimentação saudável e não manter uma dieta restritiva. Por isso, faça pequenas refeições a cada 3 horas. Confira as dicas:

• Tente limitar o tamanho das porções de alimentos.

• Coma devagar. Se você comer muito rápido, pode acabar ingerindo uma quantidade maior do que precisa.

• Limite o consumo de alimentos processados e de fast food, como doces, lanches, tortas, pizzas etc.

• Em vez de ingerir alimentos industrializados, aumente o consumo de frutas e vegetais. Monte o seu prato com alimentos nutritivos de cores variadas. Tente fazer uma refeição vegetariana por semana.

• Se você beber, não ingira mais do que uma dose de álcool, se você for mulher, ou duas doses, se você for homem. Lembre-se: o álcool também é prejudicial à saúde.

Reduza a ingestão de sal e o consumo de alimentos com alto teor de sódio (fique atento a essa informação no rótulo dos alimentos). Não adicione sal extra no seu prato e prefira temperar os alimentos com ervas, limão ou vinagre. Prepare molhos em casa, em vez de comprar molhos prontos.

2. CUIDE DO SEU PESO

Nos dias atuais, o número de pessoas com sobrepeso e obesidade aumenta de forma alarmante. Se você está acima do peso considerado adequado para a sua altura, pode apresentar maior risco de desenvolver hipertensão arterial.

Índice de Massa Corporal (IMC)
Uma boa maneira de monitorar o seu peso corporal é através do cálculo do IMC: peso (em quilogramas) dividido por altura (em metros) ao quadrado.

Por exemplo, se você pesa **60Kg** e mede **1,67m**, o cálculo do **IMC** é o seguinte:
IMC = 60 ÷ (1,67 x 1,67)
60 ÷ 2,78
21,5

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

BAIXO PESO	NORMAL	PRÉ–OBESIDADE	OBESIDADE GRAU I	OBESIDADE GRAU II	OBESIDADE GRAU III
< 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	35 - 39,9	≥ 40

Outra forma de avaliar a obesidade é por meio da medida da circunferência abdominal. Mais recentemente, a orientação dos especialistas é que seja mantida cintura de 88 cm para as mulheres e de 102 cm para os homens.

AVALIAÇÃO DO PERÍMETRO DA CINTURA

	NORMAL
HOMEM	< 102cm
MULHER	< 88 cm

3. TENHA UMA VIDA ATIVA

O seu corpo foi feito para se movimentar. Faça uma atividade física que seja agradável para você.

Ande de bicicleta, caminhe, nade, corra ou pratique outros esportes. Se faltar tempo, lembre-se que dez minutos de um exercício simples, algumas vezes ao dia, são muito mais benéficos do que nenhuma atividade. Então, caminhe mais, suba escadas, dance, estacione o carro em um lugar mais distante ou desça do ônibus um ponto antes.

Se no trabalho você permanece sentado por muito tempo, lembre-se de se levantar de tempos em tempos, fazer alongamentos e andar ao redor do seu espaço de trabalho.

Tente somar no mínimo 30 minutos de atividades físicas diárias pelo menos 5 vezes na semana.

Conheça os números da sua pressão.

O primeiro número se refere à pressão arterial sistólica e mensura a pressão máxima exercida pelo coração à medida que ele se contrai. Valores abaixo de 140 mmHg (ou 14) são considerados, habitualmente, normais para adultos. O segundo número, ou o número menor, é a pressão arterial diastólica, uma medida feita quando o coração está em repouso.

Quando avaliada em casa, normalmente, a pressão arterial apresenta números mais baixos do que quando é aferida no consultório médico; portanto, os valores desejáveis são inferiores a 135 mmHg para a pressão sistólica e 85 mmHg para a pressão diastólica.

A maioria dos pacientes que possui pressão arterial alta precisa efetuar tratamento para prevenir as compliacações. Converse com seu médico e siga regularmente o tratamento proposto. Em caso de feitos colaterais, converse com ele. Se possível, faça em casa medidas da sua pressão arterial e informe o seu médico; somente ele pode ajustar a dose dos medicamentos, se necessário.

Meça sua Pressão

Data:	
P.A. Sistólica	
P.A. Diastólica	
Peso	
Altura	
Circunferência abdominal	
Glicemia	