Realização

Apoio

sbh.org.br/menospressão

@menospressão

Menos Pressão

menospressão

Conheça sua pressão arterial!

O melhor jeito de prevenir surpresas quando se fala de saúde é conhecer os níveis da sua pressão arterial. Saber esse valor é muito fácil: basta pedir ao seu médico, de qualquer especialidade, durante consulta de rotina, que meça sua pressão.

Lembre-se: você precisa conhecer os valores da sua pressão.

Valores da pressão arterial	O que isso significa?	O que você deve fazer?
Igual ou menor que 120/80	Sua pressão está normal e saudável	Parabéns! Mantenha-se assim e cheque sua pressão arterial novamente depois de um ano
Entre 120/80 e 140/90	Você corre o risco de tornar-se hipertenso	É preciso tomar medidas imediatas para mudar seu estilo de vida e também fazer o controle da sua pressão arterial anualmente
Acima de 140/90	Você está com hipertensão arterial	Procure seu médico para saber se você tem hipertensão e precisa de tratamento para evitar doenças cardíacas e acidente vascular cerebral

De quanto em quanto tempo devo medi-la?

Adultos e idosos: meça sua pressão pelo menos uma vez ao ano

Crianças: recomendada em toda avaliação do pediatra. Após os três anos de idade, pelo menos uma vez ao ano

Gestantes: em todas as consultas do pré-natal

Sempre que for ao médico, peça para ele medir sua pressão.

Você também pode medir sua pressão arterial em casa, mas procure orientação sobre como fazer isso corretamente e verifique se o aparelho possui certificação.

Por que é importante estar atento à sua pressão?

Quando sua pressão arterial está alta, ela exerce mais força sobre seu coração e vasos sanguíneos. Com o tempo, esse esforço extra pode danificar os órgãos do seu corpo e colocar em risco sua saúde. Se você tem pressão alta e não a controla tem maior risco de sofrer um ataque cardíaco ou derrame cerebral. Além disso, a hipertensão pode causar outros danos ao coração e aos rins e está relacionada a alguns casos de demência.

O que é hipertensão?

Hipertensão, mais conhecida como pressão alta, é uma condição crônica na qual a pressão exercida pelo sangue nas artérias se mantém elevada. Muitas pessoas têm pressão alta durante anos, sem ter conhecimento disso. Na maioria das vezes, a doença não apresenta sintomas, porém quando permanece sem tratamento, causa danos às artérias e aos órgãos vitais do corpo. A única forma de identificá-la é medir a pressão, por meio de um procedimento simples, rápido e indolor.

A hipertensão é uma epidemia global.

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

menospressão

maisação

Vista a camisa de uma saúde em dia

Meça sua pressão

Saiba o valor da sua pressão

Sua qualidade de vida agradece!

Seja você também Menos Pressão

Alimentação Saudável

- É importante adotar uma alimentação saudável e não manter uma dieta restritiva.
- Tente limitar o tamanho das porções de alimentos.
- Coma devagar. Se você come muito rápido, pode acabar ingerindo uma quantidade maior do que precisa.
- Reduza a ingestão de sal e o consumo de alimentos com alto teor de sódio (fique atento a essa informação no rótulo dos produtos).
  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.
- Evite o consumo excessivo de alimentos processados e de fast food.
- Monte seu prato com alimentos nutritivos de cores variadas.

Tenha uma vida mais ativa

- Seu corpo foi feito para se movimentar. Faça uma atividade física que seja agradável para você.
- Tente realizar no mínimo 30 minutos de atividades físicas diárias, pelo menos cinco vezes por semana.
- Ande de bicicleta, caminhe, nade, corra ou pratique outros esportes. Tenha uma vida ativa.
- Se faltar tempo, lembre-se de que 10 minutos de exercícios simples, algumas vezes ao dia, são muito mais benéficos do que nenhuma atividade.

Meça sua pressão

Data:	
P.A. Sistólica	
P.A. Diastólica	
Glicemia	
Peso	