

O QUE É HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA?

É quando a pressão que o sangue exerce sobre as artérias do seu organismo está alta. Muita gente tem pressão alta durante anos e não percebe porque a doença não causa sintomas, ou seja, você pode ter hipertensão e não sentir nada. Porém, se ficar sem tratamento, a doença pode trazer consequências muito ruins ao seu organismo.

QUAL O PROBLEMA DE TER PRESSÃO ALTA?

A pressão alta ataca os vasos que se tornam endurecidos e estreitados. Com o passar dos anos, os vasos podem entupir ou romper. Quando isto acontece no coração, pode causar infarto; no cérebro, pode causar o derrame ou a demência precoce. Além disso, a pressão alta pode levar à paralisação dos rins. No mundo, 7 milhões de pessoas morrem a cada ano e 1,5 bilhão adoecem por causa da pressão alta.

COMO EU SEI SE TENHO HIPERTENSÃO?

Você precisa conhecer sua pressão! A única forma de saber se sua pressão está normal ou alta é medi-la. Assim, sempre que for ao médico, ao posto de saúde ou participar de campanhas de saúde, meça sua pressão arterial. Você também pode medir sua pressão arterial em casa, mas procure orientação de como fazer isso de forma correta e use aparelhos com certificação.

QUANDO OS VALORES DE PRESSÃO ESTÃO NORMAIS OU ALTOS?

Nas crianças, existem valores específicos de acordo com o sexo, a idade e a altura da criança. O pediatra pode fazer uma avaliação precisa.

No adulto, usa-se a tabela colorida deste folheto, mas a medida da pressão precisa ser feita em condições adequadas e confirmada para se fazer o diagnóstico. Assim, se você medir e encontrar um valor de pressão alterado, procure o médico ou o posto de saúde para um diagnóstico correto.

realização



patrocínio



Valoriza sua saúde



apoio



@menospressao



Menos Pressão



menospressao



PRAZER DA



SUPERAÇÃO

VIDA ATIVA COM
MENOS PRESSÃO

DE QUANTO EM QUANTO TEMPO DEVO MEDIR A PRESSÃO?

Adultos e idosos: pelo menos 1 vez ao ano.

Crianças: sempre que for ao pediatra. Após os 3 anos, pelo menos 1 vez ao ano.

Gestantes: em todas as consultas do pré-natal.

PRESSÃO ALTA TEM CURA?

A pressão alta é uma doença crônica que, na maioria das vezes, dura a vida toda. Porém, ela pode ser controlada com o tratamento e isso diminui as consequências ruins da doença.

COMO SE TRATA A PRESSÃO ALTA?

O tratamento para pressão alta é feito com remédios e pela adoção de hábitos de vida saudáveis.

COMO É O TRATAMENTO DA PRESSÃO ALTA COM REMÉDIOS?

Os remédios da pressão alta são indicados pelos médicos de acordo com cada paciente e ajudam a controlar a pressão. Pressão controlada é quando ela está abaixo de 140/90 mmHg, ou seja, abaixo de 14 por 9, como se fala popularmente.

- O uso dos remédios deve ser contínuo. Tome-os todos os dias nas doses e horários indicados pelo médico.
- Nunca interrompa o tratamento por conta própria.
- Tome apenas os remédios recomendados pelo seu médico, não tome medicamentos que foram prescritos para outras pessoas.
- Caso sinta algo diferente com os remédios, consulte seu médico.

DICAS DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS QUE AJUDAM A MANTER A PRESSÃO ADEQUADA:



Pare de fumar!

Além de aumentar a pressão, o fumo agrava as doenças do coração e causa vários tipos de câncer



Tenha uma alimentação saudável!

- Consuma diariamente 3 frutas e 2 pratos de sobremesa de verduras e legumes com cores diferentes.
- Tempere a salada com frutas cítricas (limão), castanhas e ervas, tais como, hortelã, pimenta moída e manjerição.
- Inclua peixe no cardápio da sua semana.
- Limite o consumo de alimentos gordurosos.
- Aumente o consumo de leite e seus derivados magros.
- Abandone o saleiro.
- No supermercado, escolha produtos com menor quantidade de sódio. Verifique o rótulo!



Mantenha seu peso adequado para a sua altura!

O excesso de peso aumenta a pressão e causa vários problemas de saúde.



Limite o consumo de bebidas alcoólicas!

Em excesso, elas aumentam a pressão!



Tenha uma vida mais ativa!

Seu corpo foi feito para se movimentar.

- Torne-se mais ativo no dia a dia. Ande, use as escadas, vá de bicicleta, deixe o carro em casa.
- Escolha uma atividade física que lhe dê prazer. Caminhe, pedale, corra, nade, dance, jogue ou pratique esportes.
- Tente realizar, no mínimo, 30 minutos de atividade física por dia, pelo menos 5 vezes na semana.
- Se faltar tempo, lembre-se que 10 minutos de atividade, algumas vezes ao dia, são muito mais benéficos do que nenhuma atividade.



Tenha uma vida menos estressante!

Procure uma melhor qualidade de vida.

- Faça coisas que lhe dão prazer.
- Separe um tempo para si mesmo.
- Se permita ter satisfação com o que faz.
- Compartilhe com amigos e familiares suas conquistas!

PRESSÃO

O QUE SIGNIFICA

O QUE FAZER

igual ou menor que
120/80

ótima

cheque sua pressão daqui um ano

entre
120/80
e **140/90**

risco de se tornar hipertenso

siga as dicas desse folheto e tenha uma vida saudável

igual ou maior que
140/90

sua pressão está alta

procure um médico e confirme a medição

CUIDE DA SUA SAÚDE!

PREENCHA A TABELA COM AS SUAS MEDIDAS

Data	
PA Sistólica/ Diastólica	
Glicemia	
Peso	
Altura	
Índice de Massa Corporal (IMC)	
Circunferência da Cintura (cm)	