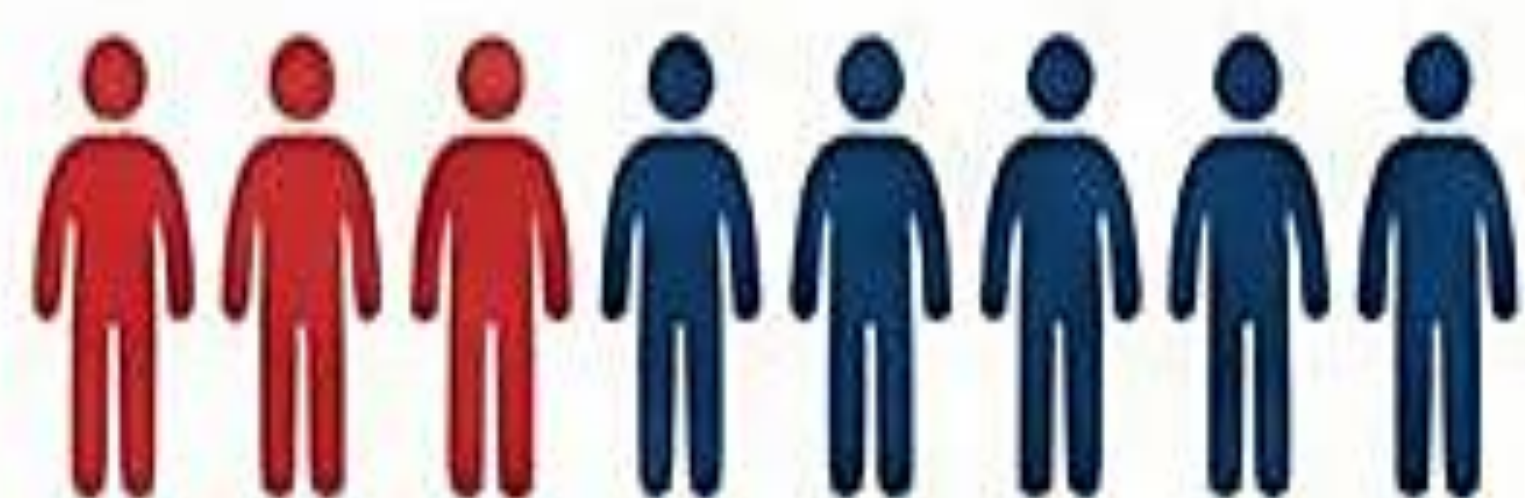


CONTROLANDO JUNTOS A HIPERTENSÃO

CONTROLANDO JUNTOS A HIPERTENSÃO

O Cenário da Hipertensão



3 em cada 10 adultos têm hipertensão

Valores de Referência

	Normal / Ótima	Pré-hipertensão	Hipertensão
PAS mmHg	< 120	120 - 139	≥ 140
PAD mmHg	< 80	80 - 89	≥ 90

Riscos e Consequências

A Pressão Controlada previne:



Infarto e AVC



Insuficiência Cardíaca



Insuficiência Renal



Demência

Doença silenciosa

Muitas vezes não apresenta sintomas.
Meça a pressão regularmente.

Guia de Prevenção e Controle



- Consuma menos sal;
- Priorize alimentos in natura/ minimamente processados;
- Mantenha um peso saudável.



- Não fume;
- Evite álcool; em excesso
- Controle o estresse.



- Pratique pelo menos 150 min de atividades físicas por semana.



- Use os Medicamentos seguindo a orientação médica.

OMRON

AstraZeneca



JCNET
.com.br
Jornal da Cidade



Faculdade de Ciências

FEB
FACULDADE DE ENGENHARIA BOURG

Administração Geral
Unesp - Bauru

faac



SBHIPERTENSAO