

CONTROLANDO JUNTOS A HIPERTENSÃO

CONTROLANDO JUNTOS A HIPERTENSÃO

O Cenário da Hipertensão



Doença silenciosa

Muitas vezes não apresenta sintomas.
Meça a pressão regularmente.

Riscos e Consequências

A Pressão Controlada previne:



Infarto e AVC



Insuficiência Cardíaca



Insuficiência Renal



Demência

Valores de Referência

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

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.



AstraZeneca
OMRON

Monitoramento (Espaço para Preenchimento)



Data: ____/____/____



PAS: _____ mmHg



PAD: _____ mmHg