



TRATAR A PRESSÃO ALTA
É UM ATO DE FÉ NA VIDA

HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é hipertensão arterial ou pressão alta?

A hipertensão arterial ou pressão alta é quando a pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais.



Quando uma pessoa é considerada hipertensa?

A pessoa é considerada hipertensa quando a sua pressão arterial estiver maior ou igual a 140/90 mmHg (ou 14 por 9). Para essa consideração, os dados devem ser medidos várias vezes, de forma correta, com aparelhos calibrados e por profissional capacitado.

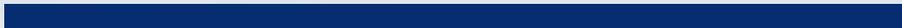
Que conseqüências a pressão alta pode trazer?

Se não tratada, a pressão alta pode ocasionar derrames cerebrais, doenças do coração, como infarto, insuficiência cardíaca (aumento do coração) e angina (dor no peito), insuficiência renal ou paralisção dos rins e alterações na visão que podem levar à cegueira.



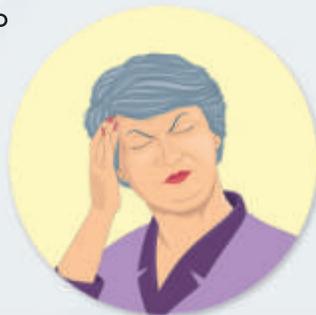
Quais as pessoas com maior risco de se tornarem hipertensas?

Aquelas com excesso de peso, que não tem uma alimentação saudável, ingerem muito sal, não fazem exercícios físicos, consomem muita bebida alcoólica, são diabéticos ou têm familiares hipertensos. O risco aumenta com a idade. Após os 55 anos, mesmo as pessoas com pressão arterial normal, têm 90% de chances de desenvolver a hipertensão.



Quais os sintomas da pressão alta?

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma no início da doença, por isso ela é chamada de “inimiga silenciosa”. A única forma de saber se a pressão está alta é verificando regularmente os seus valores o que pode ser feito em ambulatórios e hospitais. Os sintomas atribuídos ao aumento da pressão são dor de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz, entre outros, porém esses podem não estar associados à pressão alta.



Sou hipertenso. O que devo fazer?

- ▶ Meça sua pressão regularmente
- ▶ Diminua a quantidade de sal na comida. Use no máximo 1 colher de chá para toda a alimentação diária. Não utilize saleiro à mesa e não acrescente sal no alimento depois de pronto

- ▶ Tenha uma alimentação saudável:

EVITE:

- açúcares e doces • frituras • derivados de leite na forma integral, com gorduras • carnes vermelhas com gordura aparente e vísceras • temperos prontos
- alimentos industrializados que vêm em latas ou vidros • alimentos processados e industrializados como embutidos, conservas, enlatados, defumados, charque.

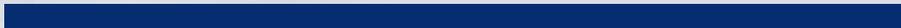


PREFIRA:

- alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados • temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha • frutas, verduras e legumes
- produtos lácteos desnatados.



- ▶ Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas
- ▶ Mantenha um peso saudável. Também é importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura), que no homem não deve ultrapassar 94 cm e, na mulher, 80 cm



- ▶ Pratique atividade física pelo menos 5 dias por semana. Faça caminhadas, suba escadas em vez de usar o elevador; ande de bicicleta, nade, dance
- ▶ Não fume! Depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares
- ▶ Controle o estresse (nervosismo). Tente administrar seus problemas de uma maneira mais tranqüila. A “arte de viver bem” é enfrentar os problemas do dia-a-dia com sabedoria e tranqüilidade
- ▶ Se utilizar medicamentos:
 - Tome as medicações conforme a orientação médica
 - Se tiver qualquer dúvida sobre o medicamento, converse com seu médico
 - Compareça às consultas regularmente
 - Não abandone o tratamento



PENSE NISSO:

- ▶ Hipertensão arterial ou pressão alta não tem cura, mas tem controle
- ▶ O tratamento da pressão alta é realizado por toda a vida
- ▶ O tratamento adequado da hipertensão prolonga a vida e melhora a qualidade de vida
- ▶ Se você estiver acima do peso adequado, seu risco de desenvolver doenças do coração é maior. Com o emagrecimento, sua pressão pode diminuir ou até mesmo se normalizar. Desse modo, poderá necessitar de menos remédios!
- ▶ Fumantes apresentam risco maior de infarto, derrame, doenças nas artérias, câncer de pulmão e várias outras doenças!

PORTANTO:

- ▶ Meça sua pressão arterial regularmente
- ▶ Tenha uma alimentação saudável e pratique atividade física
- ▶ Siga as orientações do seu médico; elas contribuirão para o controle da pressão arterial e para a diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares
- ▶ O controle da pressão alta está em suas mãos. Qualidade de vida se conquista.

Com estas medidas é possível
viver mais e melhor.

**Tratar a pressão alta
é um ato de FÉ na vida!**





Ministério da Saúde

