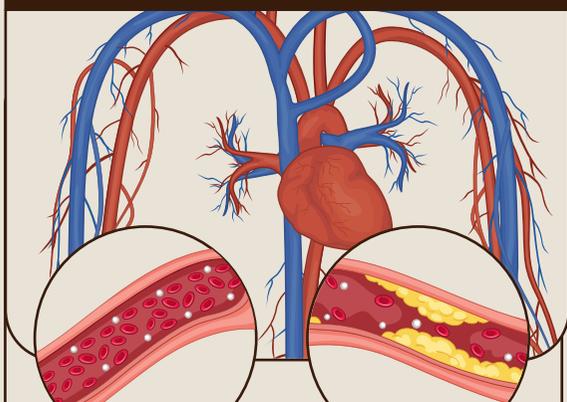


IMPACTOS E DOENÇAS RELACIONADAS



Vaso sanguíneo normal

Vaso sanguíneo da pessoa hipertensa

1

Quando o sangue circula com a pressão elevada, ele vai machucando as paredes dos vasos sanguíneos, que se tornam **endurecidos e mais estreitos**;

2

Com o passar do tempo, se o problema não for controlado, **os vasos podem entupir e até se romper, o que pode causar vários problemas de saúde**;

3

A pressão alta não tratada pode ocasionar derrames cerebrais, infarto, insuficiência renal ou paralisção dos rins e alterações na visão que podem levar à cegueira.



PARA REFLETIR

A saúde depende mais dos **cuidados preventivos** do que dos **cuidados médicos**. **Não espere a doença chegar, faça escolhas mais saudáveis hoje!**

SOU HIPERTENSO(A). E AGORA, O QUE DEVO FAZER?

A hipertensão não tem cura, mas **pode ser controlada com cuidados diários**.



ATENÇÃO AO TRATAMENTO:

Meça sua pressão regularmente para monitorar e mantê-la **abaixo de 14 por 9**;

Tome os remédios conforme orientação do profissional de saúde;

Compareça às consultas regularmente e não abandone o tratamento, para viver bem e evitar complicações!

DICAS PRÁTICAS PARA CONTROLE DA HIPERTENSÃO:



Diminua a quantidade de sal. Não utilize saleiro à mesa e não acrescente sal no alimento depois de pronto;



Pratique atividade física pelo menos 5 dias por semana ou o máximo que conseguir (faça caminhadas, suba escadas, ande de bicicleta, nade, dance... o importante é se exercitar!);



Não fume! Depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares.

Acompanhe a atuação da Rede Mondó pelos site:

www.redemondo.org.br



Aponte a câmera do telefone para o **QR Code** ao lado e veja como se juntar a nós.

Siga-nos também nas redes sociais!

@redemondo

PROGRAMA

REDE+

SAÚDE

VAMOS FALAR SOBRE

HIPERTENSÃO ARTERIAL

(PRESSÃO ALTA)



REDE MONDÓ

NÚCLEO DE SAÚDE

anup. Social

VALE

Breves

CONTEÚDO TÉCNICO: ROKSANNY CARNEIRO
CARRIJO (CRM 16734)

COORDENAÇÃO: FRANCINE ZANETTI

CRIAÇÃO: ESTÚDIO MEMO

MUITAS PESSOAS COM 65 ANOS OU MAIS SÃO HIPERTENSAS.

Neste material você vai **aprender como prevenir e como tratar essa doença**, assim como dicas importantes para cuidar da sua saúde. **Vamos nessa?**



O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Comumente chamada de **Pressão Alta**, é uma doença crônica não transmissível que **acontece quando a pressão do sangue nas artérias fica alta por muito tempo**.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

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 estão hipertensas é verificando regularmente os seus valores através do exame, o que pode ser feito em ambulatorios e hospitais.



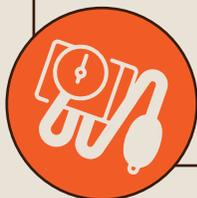
Busque a Unidade Básica de Saúde (UBS) de referência do seu bairro

E CONSULTE UM(A) PROFISSIONAL DE SAÚDE

COMO IDENTIFICAR?

Para saber se uma pessoa tem hipertensão, **é preciso medir a pressão várias vezes em consultas e dias diferentes**, para confirmar se a elevação é persistente, classificar o estágio da doença e definir o melhor tratamento;

Usar aparelhos para **medir a pressão em casa** também ajuda a confirmar o diagnóstico;



A aferição é feita através de um **esfigmomanômetro** (medidor de pressão, que pode ser manual ou digital);

A PRESSÃO ESTÁ ALTA QUANDO A MEDIDA ESTÁ 14 POR 9 OU MAIS

(Que corresponde à medida de 140X90 mmHg no aparelho)

ALERTA:

Hipertensão = PA \geq 140/90 mmHg

ATENÇÃO:

Pré-hipertensão = PA entre 121-138/81-89 mmHg

NORMAL:

Livre = PA \leq 120/80 mmHg



Pessoas com **+ de 40 anos** devem medir a pressão arterial **por pelo menos uma vez por ano**.

Pessoas com **+ de 50 anos** devem **verificar a pressão com mais frequência**, especialmente se possuem outros fatores de risco.



QUAL A CAUSA DA PRESSÃO ALTA?

Dentre as principais causas estão o histórico familiar (predisposição genética) e o estilo de vida. Alguns hábitos são **fatores de risco** para desenvolver a doença, como:



Obesidade e sedentarismo;



Alimentação: evite a alta ingestão de sódio e potássio (comer muito sal) e gorduras (colesterol alto);



O hábito de fumar (tabagismo);



O consumo excessivo de bebidas alcoólicas;



Pessoas diabéticas;



Condições como **estresse, ansiedade, depressão e trabalho excessivo** podem provocar aumento da pressão arterial.

