

MINISTÉRIO DA SAÚDE



Cuidado com a pressão alta.

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

SECRETARIAS ESTADUAL E MUNICIPAL DE SAÚDE



O que é hipertensão arterial ou pressão alta?

É quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar é muito forte, ficando o valor igual ou maior que 140/90 mmHg ou 14 por 9.



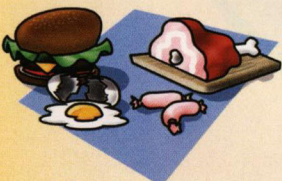
Pessoas da raça negra.



Quem consome muita bebida alcoólica.



Quem tem hipertensão na família.



Quem não tem uma alimentação saudável.

Quem tem mais risco de ficar hipertenso?



Quem está com excesso de peso.



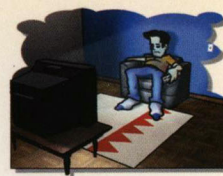
Quem é diabético.



Quem usa muito sal na alimentação.

Por que é importante saber se você é hipertenso?

Porque a hipertensão arterial ou pressão alta, quando não é tratada, é o principal fator de risco para derrames, doenças do coração, paralisção dos rins, lesões nas artérias, podendo também causar alterações na visão.



Evite ficar parado. Caminhe mais, suba escadas em vez de usar o elevador.



Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.

Diminua o sal da comida.



Tenha uma alimentação saudável.



Como tratar a hipertensão?

Não fume.



Tente levar os problemas do dia-a-dia de uma maneira mais tranquila.



Compareça às consultas regularmente. Não abandone o tratamento. Tome a medicação conforme a orientação médica.



Mantenha o peso saudável. Procure o profissional de saúde e peça orientação quanto a sua alimentação.

Se você for obeso, seu risco de doença do coração é maior. Emagrecendo, você pode diminuir sua pressão ou até mesmo normalizá-la. Desse modo, precisará tomar menos remédios. Se você for fumante, tem um risco maior de ter infarto,

derrame, doenças nas artérias e câncer de pulmão. O melhor é abandonar o cigarro. Tenha alimentação saudável e faça atividades físicas.

Com essas medidas, você irá viver MAIS e MELHOR.