

♪... "levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima" ...



A HIPERTENSÃO  
NÃO TEM CURA...  
MAS...  
TEM CONTROLE.

NUNCA ABANDONE  
O SEU TRATAMENTO  
E RETORNE  
ÀS CONSULTAS.

O TRATAMENTO  
NÃO TERMINA  
QUANDO O REMÉDIO  
ACABA!



Estou  
**HIPERTENSO**...  
... e agora???



CNI  
SESI

DEPARTAMENTO DE  
HIPERTENSÃO ARTERIAL  
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

GOVERNO FEDERAL

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

## O QUE É HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA?



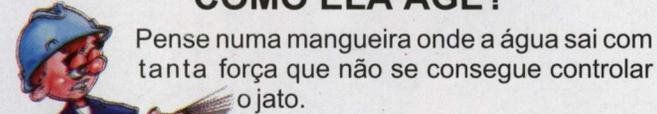
Quando você for medir a sua pressão arterial e estiver igual ou maior do que 140mmHg por 90mmHg (ou 14 por 9), em várias ocasiões, isso indica que você poderá ser portador de hipertensão arterial.

### CUIDADO

**Você pode estar com a sua pressão arterial muito alta e mesmo assim não apresentar nenhum sintoma**

Procure um serviço de saúde. Só um profissional de saúde poderá afirmar, depois de medir a sua pressão, se você é HIPERTENSO.

### COMO ELA AGE?



Pense numa mangueira onde a água sai com tanta força que não se consegue controlar o jato.

Da mesma forma, a Hipertensão faz com que a pressão do sangue aumente, forçando as paredes das artérias. O coração tem que fazer um grande esforço para manter um nível suportável de pressão. A demora em diagnosticar a hipertensão e a falta de alguns cuidados básicos põem em risco órgãos vitais como o coração, o cérebro, os rins e os olhos, podendo levar até a morte.

### QUEM PODE FICAR HIPERTENSO?

#### SE VOCÊ É



PARENTE DE HIPERTENSO

TEM EXCESSO DE PESO



SEM ATIVIDADES FÍSICAS



CONSUMIDOR EXAGERADO DE SAL



GRANDE TOMADOR DE BEBIDA ALCOÓLICA



ESTRESSADO



FUMANTE



DIABÉTICO



DA RAÇA NEGRA



**VOCÊ PODERÁ VIR A TER HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA**

## SOU HIPERTENSO... E AGORA?

Prevenir os fatores de risco é o melhor caminho para controlar a **HIPERTENSÃO** porém uma vez diagnosticada, você não precisa ter medo. Apesar de ser uma doença crônica e não ter cura, ela pode ser controlada. Com alguns cuidados, você poderá levar uma vida normal.



### COMO TRATAR?

**PROGrame a sua alimentação.**

**PREFIRA ALIMENTOS SAUDÁVEIS**



peixes e aves sem pele, frutas, legumes e verduras, leite desnatado, carnes magras e queijos brancos.

**EVITE CONSUMIR:**



frituras, miúdos, sorvetes, doces, gemas de ovos, carnes gordas, salgadas, secas e defumadas, salames, salsichas, caldos e sopas de pacotes.

**NÃO LEVE O SALEIRO À MESA.**

**USE MEDICAMENTO QUANDO FOR NECESSÁRIO.**

Quanto mais cedo começar o tratamento, menores serão os riscos do aparecimento das complicações crônicas.

É importante saber que o tratamento é individualizado. Somente o médico poderá indicar o que fazer em cada caso.

**FAÇA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA.**

**SOB A ORIENTAÇÃO DA EQUIPE DE SAÚDE**



LONGAS CAMINHADAS, FUTEBOL, DANÇA, BICICLETA, ETC.

MANTENHA O PESO PRÓXIMO DO IDEAL