

## ÓRGÃOS MAIS AFETADOS PELA HIPERTENSÃO ARTERIAL



## PREVENÇÃO

Ande de bicicleta, suba escadas, saia para dar uma volta, desça uma parada de ônibus antes da sua, pratique atividade física. Coma frutas, verduras e legumes, diminua o sal, tenha uma alimentação saudável. Controle o seu peso, procure uma unidade de saúde ou o seu médico e meça sempre a pressão.

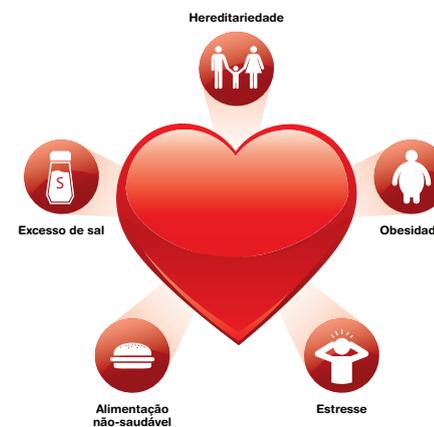
## SINTOMAS

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 a pressão está alta é medindo a pressão regularmente. Os sintomas atribuídos ao aumento da pressão são dor de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz, entre outros.

## TRATAMENTO

O SUS garante as consultas e o tratamento de quem já foi diagnosticado. O paciente encontra os medicamentos necessários nas Farmácias Básicas das Unidades de Saúde, nas unidades próprias da Farmácia Popular ou nas drogarias conveniadas do Aqui tem Farmácia Popular. Dessa forma, o acesso ao medicamento está garantido e o sucesso do tratamento só depende do paciente. Controlando a pressão arterial, se vive mais e melhor.

## CAUSAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)



## COMO TER UMA PRESSÃO 12 POR 8 (PRESSÃO NORMAL)



# O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE HIPERTENSÃO



A hipertensão arterial é uma doença também conhecida como pressão alta. A pressão alta é um desequilíbrio no sistema circulatório que aumenta a pressão nas artérias. Além de provocar uma série de distúrbios no organismo, é uma das principais causadoras de doenças do coração. A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e, dessa forma, pode ser controlada. O controle da doença evita complicações no cérebro, nos rins e no coração.



A HIPERTENSÃO É UMA DOENÇA DEMOCRÁTICA. ELA NÃO LEVA EM CONSIDERAÇÃO SEXO, IDADE, CLASSE SOCIAL OU ETNIA. POR ISSO, PREVINA-SE.

MEÇA A SUA PRESSÃO ARTERIAL FREQUENTEMENTE E COMPARE COM A TABELA

100	120	129	130	139	140 ou +
	12 por 8				
60	80	84	85	89	90 ou +
Pressão normal			Pressão limítrofe		Procure um médico

## MAIS INFORMAÇÕES:

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

[WWW.SAUDE.GOV.BR](http://WWW.SAUDE.GOV.BR)

[WWW.SOU12POR8.COM.BR](http://WWW.SOU12POR8.COM.BR)



Ministério da Saúde



Abril/2010



**PREVENIR A HIPERTENSÃO É UMA ESCOLHA. SÓ DEPENDE DE VOCÊ.**