

## Orientações para prevenção da pressão alta da Sociedade Brasileira de Hipertensão.



1. Sempre medir a pressão para verificar se a mesma está controlada;
2. Procure um educador físico para orientar na realização de atividades físicas;
3. Pratique atividade física e evite o sedentarismo;
4. Adote uma alimentação saudável: reduza sal e frituras e aumente o consumo de frutas, verduras e legumes;
5. Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba;
6. Abandone o cigarro;
7. Nunca pare o tratamento, é para a vida toda;
8. Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde;
9. Evite o estresse. Tenha tempo para família, amigos e lazer;
10. Ame e seja amado.

## LEMBRE-SE

Diagnóstico precoce e tratamento correto são essenciais para prevenir complicações.



### AUTORES

Marcella Lima Marinho - Doutoranda UFF  
Prof<sup>a</sup>. Dra. Fatima Helena do Espirito Santo  
Prof<sup>o</sup>. Dr. Dalmo Valerio Machado de Lima

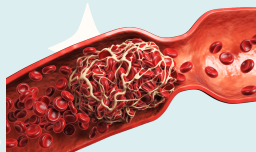


## CUIDANDO DA SUA PRESSÃO ARTERIAL



Informações essenciais para controlar a Hipertensão Arterial e viver com qualidade de vida.

## O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?



A pressão arterial é a força com que o sangue circula no interior das artérias. Quando essa pressão está acima dos valores considerados normais, temos a hipertensão arterial ou pressão alta. É uma das doenças crônicas mais comuns em pessoas idosas.



## A HIPERTENSÃO ARTERIAL TEM CURA?

Por ser uma doença crônica, a hipertensão arterial não tem cura. No entanto, pode ser controlada com mudanças no estilo de vida e uso adequado de medicamentos.

## QUAIS OS FATORES DE RISCO?



Tabagismo



Alimentação não saudável



Alcoolismo



Obesidade



Sedentarismo



Estresse

## QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS MAIS COMUNS?



Dor de cabeça



Enjoo



Tontura



Dor no peito



Visão dupla



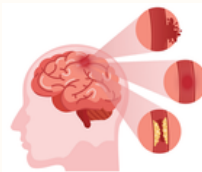
Falta de ar

## COMO A HIPERTENSÃO ARTERIAL PODE AFETAR A SAÚDE?

Se não for controlada, pode afetar órgãos importantes, causando complicações como:



Infarto Agudo do Miocárdio



Acidente Vascular Encefálico (AVC)



Aneurisma



Disfunção sexual

## O QUE FAZER PARA CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL?



Ter uma alimentação saudável



Ter momentos de lazer



Evitar bebida e fumo



Praticar atividade física



Tomar os remédios corretamente

## DICAS PARA NÃO ESQUEÇER DE TOMAR A MEDICAÇÃO



Se tiver celular, programar alarmes no horário da tomada dos medicamentos



Usar caixinha organizadora de medicamentos



Combinar o horário dos medicamentos a atividades fixas, como a refeição.