

# HIPERTENSÃO

## O que é hipertensão arterial?

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo. Ela é um dos mais importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais,



## Sinais e Sintomas:

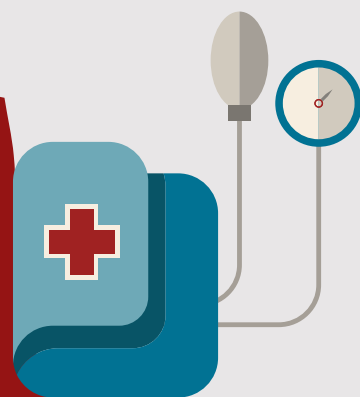
- cefaleia (dor de cabeça)
- alterações visuais
- déficit neurológico (diminuição da força muscular/dormência)
- dor no peito (chamada de precordial)
- dispneia (falta de ar)
- PA > 140/90 mmHg



## Tratamento:

Para a adoção de um esquema terapêutico adequado, o primeiro passo é a confirmação diagnóstica da hipertensão. Em seguida, é necessária a análise da estratificação de risco, a qual levará em conta, além dos valores pressóricos, a presença de lesões em órgãos-alvo e o risco cardiovascular estimado.

Basicamente, há duas abordagens terapêuticas para a hipertensão arterial: o tratamento baseado em modificações do estilo de vida (MEV: perda de peso, incentivo às atividades físicas, alimentação saudável, etc.) e o tratamento medicamentoso. A adoção de hábitos de vida saudáveis é parte fundamental da prevenção de hipertensão e do manejo daqueles com HAS.



Autoras:

Ana Carolina Almeida  
Larissa Artimos  
Letícia Accioly

Coordenadora:  
Gisella Queluci

Projeto de Extensão  
Capacitação em  
Metodologias Ativas de  
Ensino para Educação  
em Saúde

## Evite:

- Alimentos gordurosos;
- Sal;
- Estresse;
- Sedentarismo;
- Sobrepeso e obesidade;
- Cigarro e bebida alcoólica.

