

Controlar a hipertensão e ter uma vida saudável só depende de você.

Pensando na prevenção de doenças como a hipertensão, o Viver Unimed mantém uma equipe interdisciplinar, que compartilha informações sobre as doenças do coração, hipertensão, fatores de risco, dicas de hábitos saudáveis, reeducação alimentar, além de programas de promoção da saúde. Ler esta cartilha já é um bom começo.

Boa leitura.

As informações contidas nesta cartilha se referem à hipertensão primária, tipo mais frequente da doença.

Unidade do Viver Unimed
Rua das Palmeiras, 685,
Ed. Contemporâneo, 9º andar,
Santa Lúcia • Vitória - ES.

(27) 3134.7520
viverunimed.com.br

PROGRAMA
Viver

Unimed 
Vitória

Não jogue este impresso em via pública.

ANS - Nº 357391

Hipertensão.
Controle,
prevenção e
reeducação.

PROGRAMA
Viver

Um programa de
promoção da saúde e
prevenção de doenças
da Unimed Vitória.



O que é hipertensão arterial?

A pressão alta ou hipertensão é uma doença crônica, que acompanha o paciente durante toda a sua vida. Ela não tem cura, mas é possível controlá-la e minimizar, ou até evitar, os efeitos negativos dessa doença no organismo. **A pressão é considerada alta quando, após aferida várias vezes seguidas, apresenta valor igual ou superior a 140 por 90 mmHg, o que equivale à pressão conhecida popularmente como 14 por 9.**

Fatores de risco

- consumo excessivo de sal e de alimentos gordurosos;
- consumo de bebidas alcoólicas;
- obesidade;
- sedentarismo;
- estresse;
- tabagismo;
- fator genético;
- idade avançada.

Consequências da hipertensão

- **No coração:** angina (forte dor no peito), insuficiência cardíaca, infarto do miocárdio e até morte súbita.
- **No cérebro:** acidente vascular cerebral (AVC), conhecido como derrame cerebral.

- **Nos rins:** insuficiência renal.
- **No sistema vascular:** aneurisma de aorta e doença vascular periférica dos membros inferiores.

- **Nos olhos:** hemorragia de retina.

Todas as consequências são graves, mas podem ser evitadas ou minimizadas se o paciente fizer tratamento disciplinado para o controle da hipertensão.

Quais os sintomas da pressão alta?

Na maioria dos casos, a hipertensão arterial não apresenta sintomas. A única forma de saber se a pressão está alta é verificando, regularmente, os seus valores. Os sintomas atribuídos ao aumento da pressão são dor de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz, entre outros. Porém, eles podem não estar associados à pressão alta.

Controle da hipertensão e prevenção

Para controlar a hipertensão ou prevenir o seu aparecimento, é necessário mudar o estilo de vida, adquirindo uma alimentação adequada e um ritmo mais saudável. Há pacientes que necessitam seguir um tratamento com medicamentos para controlar a pressão, mas é importante lembrar: essa decisão só pode ser tomada por um médico.

Cuide todo dia da saúde

Veja algumas atitudes indispensáveis para prevenir e controlar a pressão arterial.

- Pratique atividades físicas regularmente. Consulte seu médico para saber quais exercícios são indicados para você e qual a intensidade recomendada.
- Controle seu peso.
- O ganho de peso contribui para o aumento da pressão arterial e causa elevação da taxa de colesterol “ruim” no sangue, o que pode obstruir as artérias e elevar ainda mais a pressão. Também é importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura) que, no homem, não deve ultrapassar 94 cm e na mulher, 80 cm.
- Evite congelados, molhos e temperos completos (esses alimentos são ricos em sal e gorduras).
- Não fume. Esta é a hora de parar.
- Coma frutas e verduras, evite o excesso de carnes vermelhas e gorduras.
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas.
- Diga não à automedicação. Tome a medicação conforme a orientação médica.
- Reduza o sal na comida.
- Diminua o estresse em sua vida.

Se tiver qualquer dúvida, converse com seu médico. Compareça às consultas regularmente e não abandone o tratamento.