



O QUE É HIPERTENSÃO?

A hipertensão ou pressão alta é uma doença crônica que acompanha o paciente durante toda sua vida. Ela não tem cura, mas é possível controlá-la e minimizar ou até eliminar os efeitos negativos dessa doença no organismo.

A pressão é considerada alta quando, após medida seguida vezes, apresentar valor igual ou superior a 140 por 90 mmHg, popularmente chamada de 14 por 9.



30% brasileiros são HIPERTENSOS



LEMBRE-SE

Como a hipertensão não costuma dar sinais, é fundamental aferir a pressão pelo menos uma vez por ano. Nas consultas de rotina, seja com o clínico geral ou algum especialista, sempre informe se algum parente sofre desse mal, sobretudo se for o pai ou a mãe.

AIS
Atenção Integral à Saúde

Unimed 
Vale do Cai/RS

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia
Elaborado em Setembro de 2021

ANS - nº 313211



HIPERTENSÃO

O cuidado começa na prevenção

Unimed 
Vale do Cai/RS

Cuidar de você,
esse é o plano.



PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS

A alta pressão do sangue pode provocar, com o passar do tempo, um desgaste dos vasos sanguíneos. Todos eles são recobertos internamente com uma camada bem fina e delicada que, com uma grande pressão do sangue, vão endurecendo e estreitando. Ao longo do tempo, esses vasos podem entupir ou até se romper. As consequências disso diferem de acordo com o órgão atingido:

No coração: forte dor no peito, insuficiência cardíaca, infarto e até morte súbita.

No cérebro: acidente Vascular Cerebral (AVC), conhecido como derrame cerebral.

Nos rins: disfunção do órgão.

No sistema vascular: obstruções das artérias carótidas, aneurisma de aorta e doença vascular periférica dos membros inferiores.

Nos olhos: retinopatia, redução da visão.

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

FATORES DE RISCO



Vários motivos podem fazer com que os vasos nos quais o sangue circula se contraíam e provoquem um aumento da pressão sanguínea. Entre os principais fatores de risco da hipertensão arterial estão:



**Excesso
de sal**



**Alimentos
gordurosos**



**Bebidas
alcoólicas**



**Sedentarismo
e Obesidade**



Fator genético



Estresse



Idade

*(idosos têm mais chances
de ter pressão alta)*



Tabagismo

CONTROLE E PREVENÇÃO

Para controlar a hipertensão ou prevenir o seu aparecimento, é necessário mudar alguns hábitos de vida que agravam a doença e adotar outros mais saudáveis.

Por vezes, além de manter bons hábitos, é preciso seguir um tratamento com medicamentos e orientação médica.

Veja algumas atitudes indispensáveis aos pacientes que sofrem de hipertensão e para prevenir o aparecimento de doenças:

**Pratique atividade física
regularmente.**

Consulte seu médico para saber quais exercícios são indicados para você e qual a intensidade recomendada.

Controle seu peso.

O aumento de peso contribui para o aumento da pressão arterial e ocasiona elevação da taxa de colesterol "ruim" no sangue, o que pode obstruir as artérias e elevar ainda mais a pressão.

**Controle a ingestão de sal
nos alimentos.**

O sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquido faz a pressão subir. Por isso, deve-se evitar o exagero, como colocar sal na comida pronta ou comer alimentos que contêm muito sal.