



# VIVER BEM

## Unimed Varginha



# HIPERTENSÃO

**Unimed**   
Varginha

# HIPERTENSÃO

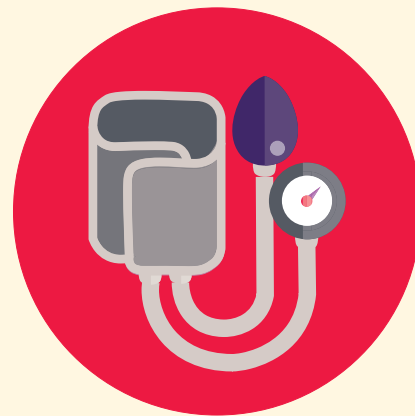
## COMO ACONTECE A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Chamamos de pressão alta ou Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias é muito forte e fica acima dos limites considerados normais por um período prolongado.

Na maioria das vezes isto só é percebido quando se afere a pressão em uma consulta médica, por exemplo.

## FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVER HIPERTENSÃO ARTERIAL

- Obesidade e sobrepeso
- Tabagismo
- Excesso de sal
- Bebida alcoólica
- Estresse
- Sedentarismo
- Níveis elevados de colesterol
- Histórico familiar de hipertensão arterial
- Idade avançada



## HIPERTENSÃO ARTERIAL TEM CURA?

A hipertensão é uma doença crônica e que não tem cura. Ela pode ser controlada pela adoção de hábitos saudáveis e uso de medicamentos, melhorando a qualidade de vida do hipertenso.

O tratamento é para a vida toda e é necessário tomar todos os dias o medicamento prescrito.

## MEDICAMENTOS

Use o medicamento nas doses e horários prescritos pelo médico

Não deixe de tomar o medicamento mesmo que sua pressão esteja controlada

Não troque seu medicamento de rotina por outros tratamentos que seu médico desconhece (chás de ervas medicinais, sucos de frutas e legumes)



## DICAS PARA CONTROLAR A HIPERTENSÃO ARTERIAL

- Evite o estresse, tenha tempo para o lazer
- Abandone o cigarro
- Diminuir a ingestão de sal
- Pratique atividade física todos os dias
- Procure alcançar e manter seu peso ideal; evite a obesidade
- Reduza o consumo de bebidas alcoólicas, se possível não beba
- Reduza a ingestão de alimentos com muitas calorias e diminua os alimentos ricos em gordura animal
- Consuma frutas, verduras e legumes
- Siga as orientações dos profissionais da saúde



## COMO VERIFICAR A PRESSÃO ARTERIAL DE FORMA CORRETA?

- Fique em repouso de 3 a 5 minutos
- Esteja com a bexiga vazia
- Evite atividade física por 60 minutos
- Não fume por 30 minutos
- Sente-se com as pernas descruzadas
- Não converse durante a verificação
- Apoie o braço na mesa



## COMO O PROFISSIONAL DA SAÚDE PODE TE AJUDAR?



Procure seu médico de referência para se informar quando é necessário o início dos rastreamentos de acordo com seu histórico familiar.

## VIVER BEM

Rua Thomaz Silva, 105 - Jardim Petrópolis

Varginha - MG

Tel. : (35) 3606-0251

[www.unimedvarginha.coop.br](http://www.unimedvarginha.coop.br)

**Unimed**   
Varginha