



PREVENIR É A MELHOR ESCOLHA!!



Reitora do IFAP

Marialva Almeida Ramalho

Diretor Geral do *Campus* Macapá

Márcio Getúlio Prado de Castro

Responsável Setor de Saúde

Elinete Magalhães Amanajás

Organização

Setor de Saúde – *Campus* Macapá

Ana Clara Barros neta

Elinete Magalhães Amanajás

Franco Daniel Ferman

Ieda do Rocio Viero

Marina de Almeida Cavalcante



HIPERTENSÃO ARTERIAL



Macapá – Ap

2020

Você sabe p que é a Hipertensão?

É uma doença crônica (sem cura), que se caracteriza pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os **140/90mmHg (14/9)**. E é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de enfarte, acidente vascular cerebral, aneurisma arterial e insuficiência cardíaca e renal.

Suas principais causas são:

- Fumo;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Obesidade;
- Estresse;
- Consumo elevado de sal;
- Níveis elevados de colesterol;
- Sedentarismo;
- Hereditariedade.

- Principais sintomas:

- Dor de cabeça;
- Dor no peito;

- Tontura;
- Zumbido no ouvido;
- Fraqueza;
- Visão embaçada;
- Sangramento nasal.

Esses sintomas geralmente ocorrem quando a pressão está muito alta, e muitas pessoas nenhum deles, por isso a Hipertensão é conhecida como doença silenciosa.

- Tratamento:

A Hipertensão não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. **E somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente.**

É importante lembrar que o SUS oferece as medicações gratuitamente nas UBS.-

- Diagnóstico:

Medir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a pressão alta. A partir dos 20 anos deve-se medir ao menos uma vez ao ano. E se houver casos na família, no mínimo 2 vezes ao ano.

- Prevenção:

Adotar um estilo de vida saudável é imprescindível para manter a pressão em nível normal:

- Manter o peso adequado, mudando hábitos alimentares;
- Não abusar do sal, fazendo uso de outros temperos para realçar o sabor dos alimentos;
- Praticar exercícios físicos regulares;
- Aproveitar momentos de lazer;
- Deixar de fumar;
- Moderar o consumo de álcool;
- Evitar alimentos gordurosos;
- Controlar a Diabetes.



