



SAÚDE DO *estudante* IFAP

Você sabe o 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 sequer



sente nenhum deles, por isso a Hipertensão é conhecida como doença silenciosa.

Tratamento:

A Hipertensão não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente. É importante lembrar que o SUS oferece as medicações gratuitamente nas UBSs.

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. Se houver casos na família, no mínimo duas vezes ao ano.



Prevenção:

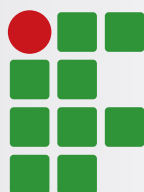
Adotar um estilo de vida saudável é imprescindível para manter a pressão em nível normal:

- « 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.



Referência

HIPERTENSÃO (PRESSÃO ALTA): o que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. **Ministério da saúde**, 2019. Disponível em <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao/746-saude-de-a-a-z>. Acesso em: 30 de abril de 2020



**INSTITUTO
FEDERAL**

Amapá

Campus
Macapá

Informações e Contatos

Setor de Saúde ao Estudante
E-mail: sese.macapa@ifap.edu.br