

CONTROLE A PRESSÃO ARTERIAL



Reduza consumo de sal e temperos prontos. Prefira alimentos in natura.

Mantenha o peso ideal com dieta equilibrada.



MEÇA A PRESSÃO ARTERIAL

Meça a pressão regularmente com um profissional de saúde



Utilize sempre aparelhos validados e calibrados



Faça atividade física regularmente (pelo menos 150min/semana).

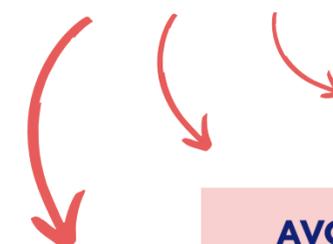
Tenha uma vida com menos estresse.



Quando necessário use corretamente a medicação conforme orientação médica e farmacêutica.

DESCOMPLIQUE A VIDA

MANTENDO A PRESSÃO CONTROLADA VOCÊ EVITA AS PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO



INFARTO | FALÊNCIA CARDÍACA

AVC | DEMÊNCIA

FALÊNCIA RENAL

VALORES DE REFERÊNCIA DE PRESSÃO ARTERIAL (PA)

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
PA ótima	< 120	< 80
PA alterada	= ou > 140	= ou > 90

Data: _____ PAS: _____mmHg PAD: _____mmHg



CAMPANHA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO

DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE A HIPERTENSÃO - 26 de abril
DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO - 17 de maio



MEÇA A PRESSÃO ARTERIAL E DESCOMPLIQUE A VIDA

A hipertensão arterial ou pressão alta acomete 3 a cada 10 brasileiros adultos e é uma das responsáveis pelas principais causas de morte no Brasil e no mundo quando não tratada, podendo levar a complicações como o infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, falência cardíaca ou renal, problema nos olhos e demência. O diagnóstico é feito pela medida da pressão arterial por profissionais de saúde com aparelhos validados que deve ser feita regularmente, pelo menos uma vez por ano. Para manter uma pressão arterial saudável é importante a adoção de hábitos de vida saudáveis tais como praticar atividade física regular por pelo menos 150 minutos por semana, reduzir o consumo de sal na alimentação, consumir mais frutas, vegetais e grãos, não ingerir álcool em excesso, controlar o estresse e manter o peso ideal. Se sua pressão estiver alta, além dos hábitos saudáveis de vida, siga corretamente as orientações de seu médico e mantenha acompanhamento regular na Unidade de Saúde. Assim você evita as complicações e vive mais e melhor.

Meça e controle sua pressão e descomplique sua vida!