

**Lembre-se:**

É fundamental  
consultar um  
profissional de saúde,  
realizar os exames  
regularmente e não  
interromper os  
medicamentos por  
conta própria!

**PROCURE SUA UBS**

**FMS**  
Fundação Municipal  
de Saúde



Prefeitura de  
**Teresina**

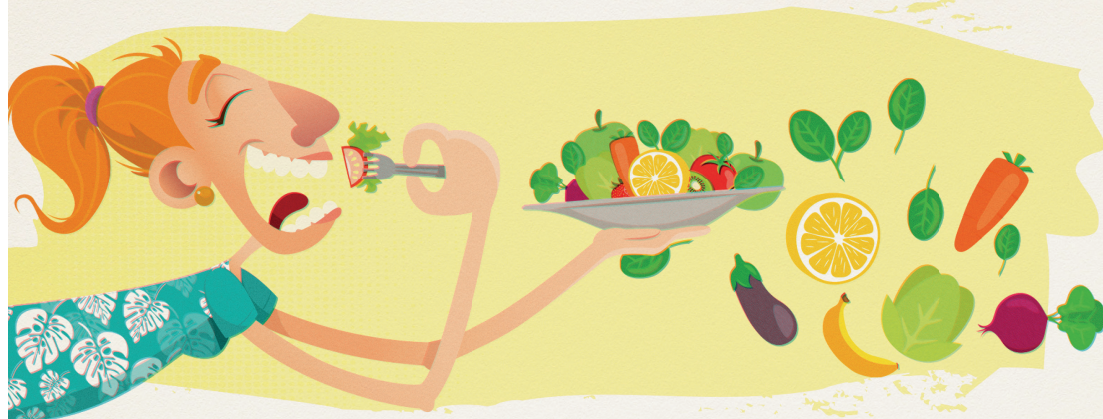
[www.fms.teresina.pi.gov.br](http://www.fms.teresina.pi.gov.br)  
[www.susteresina.com.br](http://www.susteresina.com.br)  
[facebook/fmsteresina](https://facebook/fmsteresina)

# VIVA MELHOR CONTROLANDO SUA PRESSÃO





## ESCOLHAS SAUDÁVEIS PODEM EVITAR A HIPERTENSÃO.



A pressão alta é uma doença silenciosa que, muitas vezes, pode não manifestar nenhum sintoma e atrasar, assim, o diagnóstico médico. Por isso, fique atento a estes sinais do seu corpo:

- ❖ Dor de cabeça
- ❖ Cansaço constante
- ❖ Tonturas
- ❖ Sangramento pelo nariz

## SE VOCÊ SENTIR ESSES SINTOMAS PROCURE SUA UBS

### DE QUANTO EM QUANTO TEMPO DEVO MEDIR A PRESSÃO?

- ❖ **Adultos e idosos:** pelo menos 1 vez ao ano.
- ❖ **Crianças:** sempre que for ao pediatra. Após 3 anos, pelo menos 1 vez ao ano.
- ❖ **Gestantes:** em todas as consultas do pré-natal.

## FIQUE ATENTO!

| PRESSÃO                           | O QUE SIGNIFICA                  | O QUE FAZER                                                   |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| igual ou menor que<br><b>12/8</b> | ótima                            | cheque sua pressão<br>daqui um ano                            |
| entre<br><b>12/8 e 14/9</b>       | risco de se<br>tornar hipertenso | siga as dicas deste panfleto<br>e tenha uma vida saudável     |
| igual ou maior que<br><b>14/9</b> | sua pressão<br>está alta         | procure um profissional<br>da saúde e confirme<br>a medicação |

## A PRESSÃO ALTA PODE CAUSAR VÁRIOS MALES:

- ❖ **Cérebro:** derrame / demência
- ❖ **Olhos:** cegueira
- ❖ **Coração:** infarto / insuficiência cardíaca
- ❖ **Rins:** insuficiência renal
- ❖ **Artérias:** entupimento arterial

## ALGUNS FATORES FAVORECEM O DESENVOLVIMENTO DA HIPERTENSÃO:

- ❖ Filhos e parentes de hipertensos têm mais chances de terem pressão alta (fator genético)
- ❖ Portadores de diabetes têm duas vezes mais chances de se tornarem hipertensos
- ❖ Consumo de sal, superior a 5 gramas por dia, pode causar ou agravar a hipertensão, além da retenção de líquido (inchaço)
- ❖ A falta de atividade física regular também contribui para o aumento da pressão arterial
- ❖ O excesso de peso corporal pode contribuir para o aumento da pressão
- ❖ O consumo de álcool pode elevar perigosamente a pressão arterial e dificultar o tratamento
- ❖ Uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco podem agravar a hipertensão

## COMO PREVENIR:

- ❖ Pratique atividade física regularmente
- ❖ Mantenha o peso ideal e evite a obesidade
- ❖ Adote uma alimentação mais saudável: com frutas, verduras, legumes, pouco sal e sem frituras
- ❖ Evite álcool e fumo
- ❖ Evite o estresse! Destine mais tempo para si mesmo, a família, os amigos e o lazer
- ❖ Siga as orientações do seu médico ou profissional de saúde