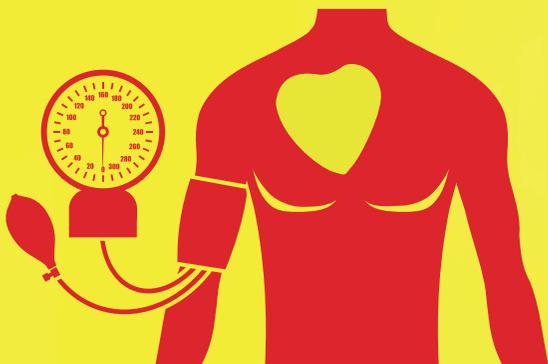


**HIPERTENSÃO**, usualmente chamada de pressão alta, é ter a pressão arterial, sistematicamente, igual ou maior que 14 por 9. A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem.



O coração e os vasos podem ser comparados a uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Se fecharmos a ponta dos esguichos a pressão lá dentro aumenta. O mesmo ocorre quando o coração bombeia o sangue. Se os vasos são estreitados, a pressão sobe.



As informações contidas neste folder pretende apoiar e não substituir a consulta médica.

Procure sempre uma avaliação pessoal com um médico da sua confiança ou procure uma unidade de saúde.



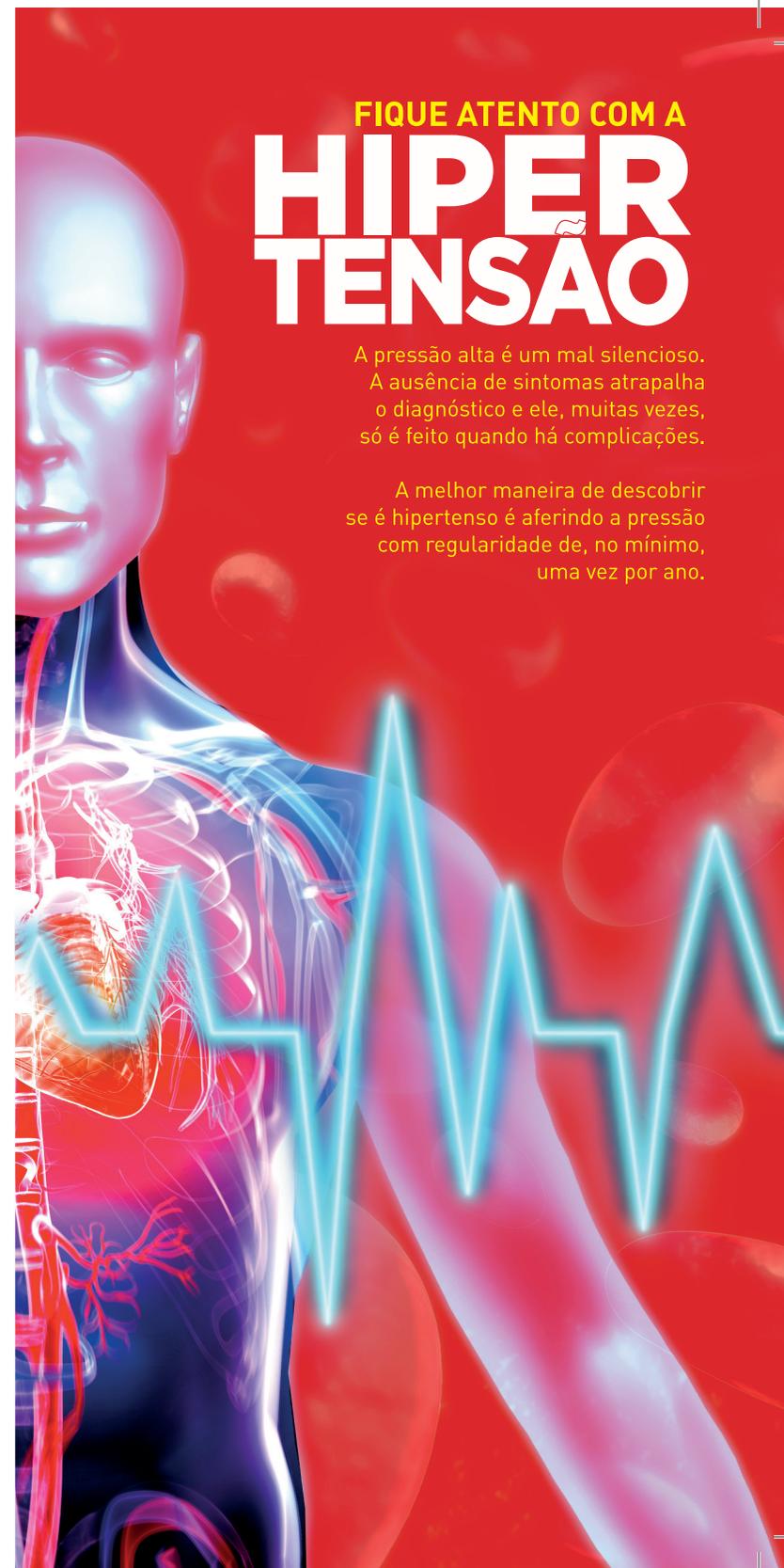
**Assembleia Legislativa  
do Estado de Mato Grosso**  
CASA CIDADÃ

Red Amarelo

# FIQUE ATENTO COM A HIPERTENSÃO

A pressão alta é um mal silencioso. A ausência de sintomas atrapalha o diagnóstico e ele, muitas vezes, só é feito quando há complicações.

A melhor maneira de descobrir se é hipertenso é aferindo a pressão com regularidade de, no mínimo, uma vez por ano.



## QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA

A pressão alta ataca os vasos, coração, rins e cérebro. Os vasos são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que é machucada quando o sangue está circulando com pressão elevada. Com isso, os vasos se tornam endurecidos e estreitados podendo, com o passar dos anos, entupir ou romper.

Quando o entupimento de um vaso acontece no coração, causa a angina que pode ocasionar um infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao "derrame cerebral" ou AVC. Nos rins podem ocorrer alterações na filtração até a paralisação dos órgãos. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o tratamento adequado, bem conduzido por médicos.

## QUEM TEM PRESSÃO ALTA?

Pressão alta ataca homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas. A doença é muito comum, acomete uma em cada quatro pessoas adultas. Assim, estima-se que atinja em torno de, no mínimo, 25 % da população brasileira adulta, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil.

É responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. As graves consequências da pressão alta podem ser evitadas, desde que os hipertensos conheçam sua condição e mantenham-se em tratamento com adequado controle da pressão.

## SINTOMAS

Na maioria dos indivíduos a hipertensão arterial não causa sintomas, apesar da coincidência do surgimento de determinados sintomas que muitos, de maneira equivocada, consideram associados à doença, como por exemplo, dores de cabeça, sangramento pelo nariz, tontura, rubor facial e cansaço.

Quando um indivíduo apresenta uma hipertensão arterial grave ou prolongada e não tratada, apresenta dores de cabeça, vômito, dispneia ou falta de ar, agitação e visão borrada decorrência de lesões que afetam o cérebro, os olhos, o coração e os rins.

## TRATAMENTO

A hipertensão arterial essencial não tem cura, mas deve ser tratada para impedir complicações. A menos que haja uma necessidade evidente para uso de medicamentos imediato, como no caso de pacientes com níveis de pressão arterial acima de 180/110 mmHg, a maioria dos pacientes deve ter a oportunidade de reduzir sua pressão arterial através de tratamento não farmacológico, por meio de medidas gerais de reeducação, também conhecidas como modificações no estilo de vida.

## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL



Prefira: alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados, temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha, frutas, verduras e legumes, produtos lácteos desnatados. Escolha alimentos integrais, como pão, cereais e massas integrais ou de trigo integral. Inclua duas ou três porções de laticínios desnatados ou semidesnatados por dia. Utilize margarina light e óleos vegetais insaturados (como azeite, soja, milho, canola).

## PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA



Pelo menos 5 dias por semana. Faça caminhadas, suba escadas ao invés de usar o elevador, ande de bicicleta, nade, dance.

## MATENHA UM PESO SAUDÁVEL



Também é importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura), que no homem não deve ultrapassar 102 cm e, na mulher, 88 cm.

Evite: açúcares e doces, derivados de leite na forma integral, com gorduras, carnes vermelhas com gorduras aparente e vísceras, temperos prontos, alimentos industrializados, alimentos processados e industrializados como embutidos, conservas, enlatados, defumados, charque.

Diminua a quantidade de sal na comida. Use no máximo 1 colher de chá para toda a alimentação diária. Não utilize saleiro à mesa e não acrescente sal no alimento depois de pronto.

Diminua o consumo de bebidas alcoólicas. Se possível, não beba. Cigarro nem pensar: depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco de doenças cardiovasculares.



## Mandamentos contra a PRESSÃO ALTA:

1. Meça a pressão pelo menos uma vez por ano.



2. Pratique atividades físicas.

3. Mantenha o peso ideal, evite a obesidade.

4. Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.

5. Reduza o consumo de álcool.

6. Abandone o cigarro.

7. Nunca pare o tratamento, é para a vida toda.

8. Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.

9. Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.

10. Ame e seja amado.

Fonte: Sociedade brasileira de hipertensão.

