

Saiba como prevenir
e controlar a

HIPERTENSÃO ARTERIAL



Seja bem-vindo (a)

As orientações contidas neste material são muito importantes para a sua saúde. Temos aqui algumas dicas simples que podem fazer a diferença e trazer mais qualidade para a sua vida e das pessoas à sua volta.

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, 32,3% dos brasileiros têm hipertensão arterial, sendo que a sua prevalência foi maior entre homens e tende a aumentar com a idade, chegando a 71,7% para os indivíduos acima de 70 anos.

Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, 2020



HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é?

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica não transmissível caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial (PA). Trata-se de uma condição multifatorial, ou seja, que depende de questões genéticas, ambientais e sociais.

Pressão arterial

É a força com a qual o coração bombeia o sangue através dos vasos. Ela é determinada pelo volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular no corpo.

Fatores de risco para o surgimento

- 1 *Genética;*
- 2 *Idade;*
- 3 *Excesso de peso;*
- 4 *Sedentarismo;*
- 5 *Ingestão elevada de sal;*
- 6 *Tabagismo;*
- 7 *Estresse;*

8

Consumo elevado de bebida alcoólica (6 ou mais doses ao dia, o equivalente a 30g de álcool/dia = 1 garrafa de cerveja (5% de álcool, 600 mL), 2 taças de vinho (12% de álcool, 250 mL) ou 1 dose (42% de álcool, 60 mL) de destilados (uísque, vodka e aguardente). Esse limite deve ser reduzido à metade para mulheres e homens de baixo peso.

Sintomas

A hipertensão arterial é uma condição frequentemente assintomática. A única forma de saber se a pressão está alta é verificando os seus valores regularmente.

Os sintomas atribuídos ao aumento da pressão são dor de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz, entre outros, porém esses podem estar associados a outros problemas de saúde. É recomendado que todos os adultos (≥ 18 anos) acompanhem sua PA com o apoio de um profissional de saúde.

Cuidados importantes na medição

Antes

- Não praticar exercícios físicos há, pelo menos, 60 minutos;
- Não fumar e não ingerir bebidas alcoólicas, café e alimentos nos 30 minutos anteriores;
- Sentar-se confortavelmente em um ambiente silencioso por 5 minutos.

Durante

- Não conversar;
- Não estar com a bexiga cheia.

Diagnóstico

Consideramos que uma pessoa é portadora de **HIPERTENSÃO** quando a sua PA estiver maior ou igual a 140 x 90 mmHg (ou 14 por 9), medida com a técnica correta, em pelo menos duas ocasiões diferentes e por profissional capacitado.

Quando uma pessoa tem níveis de PA entre 130-139 e/ou 85-89, dizemos que ele tem **PRÉ-HIPERTENSÃO** e já necessita de mudanças em seu estilo de vida para evitar o agravamento do quadro.

A pressão arterial é considerada **NORMAL** quando estiver menor que 130 x 85 mmHg.

Se a sua estiver menor que 120 x 80, ela é considerada **ÓTIMA!**

Possíveis complicações

Se não tratada adequadamente, a hipertensão arterial pode evoluir com alterações estruturais e/ou funcionais em órgãos-alvo, como coração (infarto, insuficiência cardíaca), cérebro (Acidente Vascular Cerebral – AVC), rins (insuficiência renal), visão (alterações na visão com riscos de cegueira) e vasos sanguíneos.

O mais importante é entender que você tem uma doença silenciosa! Mesmo que não sinta nada, controlar é o melhor caminho para viver mais e melhor.

10 Mandamentos contra a pressão alta

- Faça a medição da sua PA regularmente;
- Pratique atividades físicas (150 min/semana);
- Mantenha o peso ideal, evite a obesidade;
- Adote uma alimentação saudável, rica em frutas, vegetais, grãos e baixo teor de gordura, com redução de gordura saturada e trans;
- Reduza a ingestão de sódio (sal) na dieta. 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;
- Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba, mas se beber, limite a ingestão a ≤ 2 drinques para homens e ≤ 1 drink para mulheres por dia;
- Não fume! Depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares;
- Controle o estresse (nervosismo). Tente administrar seus problemas de uma maneira mais leve. A “arte de viver bem” é enfrentar os problemas do dia a dia com sabedoria e tranquilidade;
- Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde e nunca pare o tratamento. Ele é para a vida toda;
- Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.

ANS nº 31497

versão 1.0 - revisado em 12/07/2021



Precisa de ajuda?

Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900

 **(34) 9677 1232**

Está com dúvidas sobre sintomas,
doenças ou precisa de orientação em
saúde? Fale com o COS:



@UnimedUberlandia

 **0800 772 8988**
34 9983 8496

www.unimeduberlandia.coop.br

*Exclusivo para clientes