

TENHO PRESSÃO ALTA. O QUE PRECISO SABER?

*Este material não substitui acompanhamento médico e tratamento.
Converse com seu médico, ele saberá as melhores práticas para o seu caso.*



O QUE É PRESSÃO ALTA?

É uma doença crônica, causada por **níveis elevados da pressão do sangue nas artérias**.

A pressão arterial sistólica (ou máxima) é a força do sangue empurrado contra as paredes dos vasos sanguíneos quando o coração bate e se contrai. A pressão arterial diastólica (ou mínima) indica a pressão nas artérias quando o coração descansa, entre uma batida e outra.

Valores de pressão arterial maiores ou iguais a **140 / 80 mmHg** são considerados hipertensão.

Na maioria dos casos, a hipertensão é herdada dos pais ou secundária ao envelhecimento.

Mas fique atento aos outros fatores que influenciam nos valores da pressão arterial, como: obesidade, sedentarismo, alimentação com excesso de sal e gorduras, bebidas alcoólicas, colesterol alto, estresse e cigarro.



POR QUE É TÃO IMPORTANTE CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL?

A hipertensão, ou pressão alta, é a principal causa evitável de doenças cardiovasculares, que incluem: infarto do miocárdio, derrame cerebral, insuficiência cardíaca e doença arterial dos membros inferiores, além de poder causar insuficiência dos rins e lesões oculares. Por isso, a prevenção é fundamental.

As pessoas com pressão alta se sentem bem até que uma dessas condições ocorra. Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão arterial está muito elevada. Cerca de 30 a 45% da população adulta possui pressão elevada e isso torna-se progressivamente mais comum com o avanço da idade. Estima-se que mais da metade dessas pessoas não têm os níveis pressóricos devidamente controlados.

QUAL DEVE SER MEU OBJETIVO PARA MINHA PRESSÃO ARTERIAL?

A resposta depende da sua saúde. O importante é que a redução da pressão arterial seja feita de forma cautelosa e considerando a presença de outras doenças associadas, de outros fatores de risco para doenças cardiovasculares, o uso de medicamentos prévios e a sua idade.

Discuta seus riscos com seu médico e considere o objetivo de alcance da meta pressórica recomendada para você.



COMO É TRATADA A PRESSÃO ALTA?

O objetivo é o diagnóstico precoce e fazer com que a pressão arterial alcance níveis ideais, protegendo os órgãos-alvo, como o coração, o cérebro e os rins.

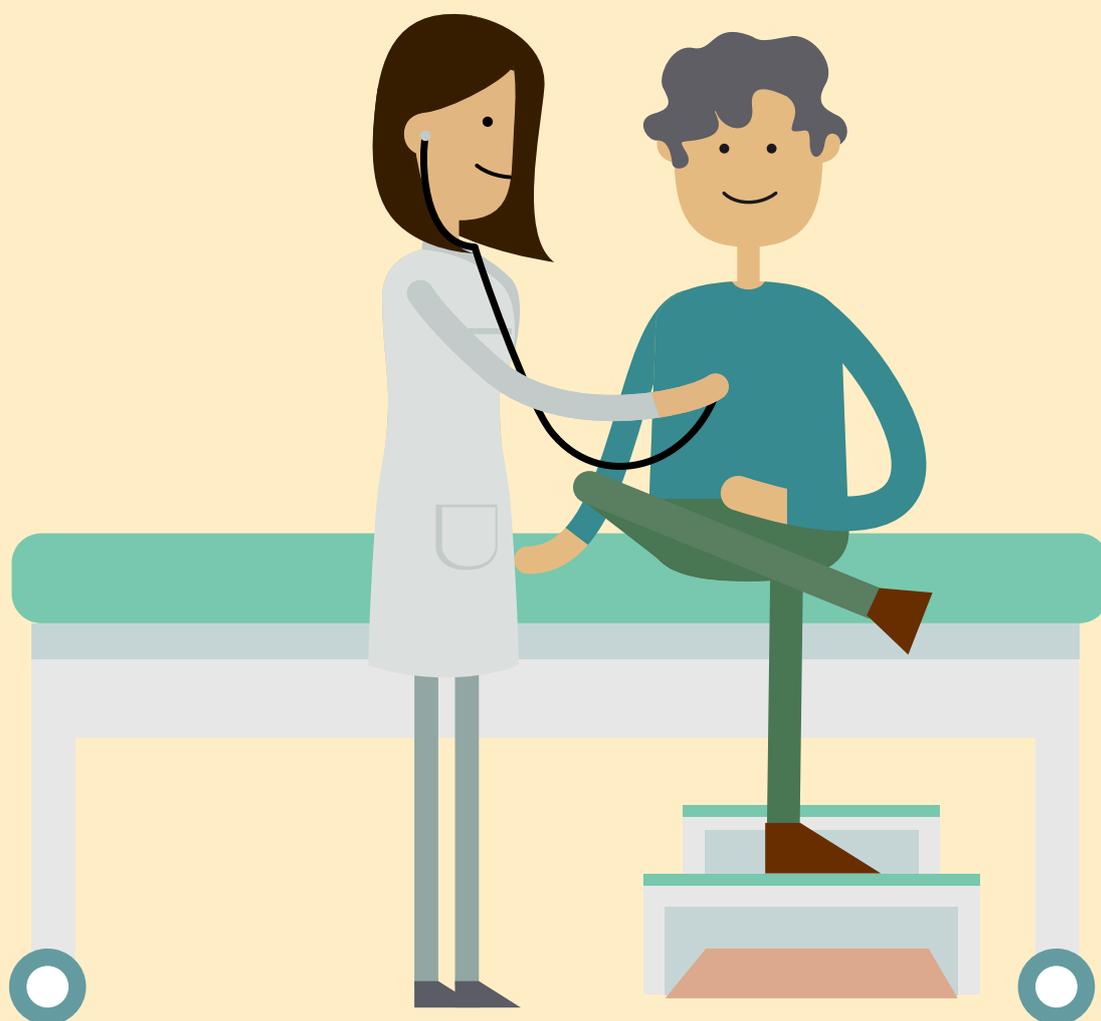
O tratamento sempre inclui a mudança no estilo de vida. Algumas medidas são ótimas para ajudar a controlar a pressão, como:

- ▼ controle do peso
- ▼ prática de atividades físicas regulares
- ▼ dieta rica em grãos integrais, frutas, vegetais, e com baixo teor de sal e de gordura
- ▼ interromper o uso de tabaco
- ▼ reduzir a ingestão de álcool
- ▼ controle do estresse



Os medicamentos nem sempre são necessários, mas, quando são, geralmente se mostram eficazes, bem tolerados e disponíveis por valores acessíveis no mercado. Alguns são até fornecidos gratuitamente pelo SUS e através do programa Farmácia Popular.

O tratamento da pressão alta não deve ser ignorado e deve ser contínuo. Consulte seu médico e elabore um bom plano para manter a sua saúde em dia.



COMO POSSO MONITORAR MINHA PRESSÃO ARTERIAL EM CASA?

Converse com o seu médico sobre com que frequência você deve conferir a sua pressão arterial.

Medir a pressão em casa é simples e fácil, mas é importante tomar uma série de cuidados para que os valores apresentados sejam corretos:

- ▼ Não fumar ou ingerir cafeína 30 minutos antes da medição;
- ▼ Após a realização de algum exercício ou esforço físico, descansar de 60 a 90 minutos;
- ▼ Evitar refeições pesadas antes da medição;
- ▼ Não realizar o uso de bebidas alcoólicas 30 minutos antes da medição;
- ▼ Ficar sentado e calmo no período de 5 a 10 minutos antes da medição;

- ▼ Esvaziar a bexiga antes da medição;
- ▼ Evitar conversar durante a medição;
- ▼ É preciso estar na posição sentada, pernas descruzadas, pés apoiados no chão, dorso (costas) encostado na cadeira e relaxado. O braço deve estar na altura do coração, livre de roupas, apoiado em alguma superfície (mesa), com a palma da mão voltada para cima e o cotovelo ligeiramente flexionado.



ENTÃO, O QUE DEVO FAZER CASO TENHA PRESSÃO ALTA?

- 1.** DISCUTA SEU RISCO DE DOENÇA CARDÍACA COM O SEU MÉDICO.
- 2.** DESENVOLVA UM PLANO DE TRATAMENTO PERSONALIZADO, INCLUINDO COMO ALVO O NÍVEL DA PRESSÃO SANGUÍNEA.
- 3.** TOME A MEDICAÇÃO PARA PRESSÃO ARTERIAL, CASO SEJA PRESCRITA PELO SEU MÉDICO.
- 4.** FAÇA MUDANÇAS SAUDÁVEIS NO SEU ESTILO DE VIDA.
- 5.** MONITORE SUA PRESSÃO ARTERIAL EM CASA E ANALISE O PROGRESSO, LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO O OBJETIVO A SER ATINGIDO NO NÍVEL DE SUA PRESSÃO ARTERIAL.