



Falando de
coração

VOCÊ CONHECE SUA PRESSÃO ARTERIAL?

DICAS PARA AUTOMEDIÇÃO



A hipertensão arterial sistêmica (HAS) ou pressão alta é a uma doença crônica prevalente e tem forte relação com a ocorrência de doenças do coração.



De 25 a 30% da população brasileira adulta está hipertensa.

Cerca de 400 mil pessoas morrem por ano em consequência de doenças do coração, sendo a hipertensão uma das maiores causas.

HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS AJUDAM NA PREVENÇÃO E CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL.

CUIDE DA SUA

ALIMENTAÇÃO

SAÚDE FÍSICA

SAÚDE MENTAL

Para reduzir as chances de desenvolver hipertensão, assuma um compromisso com você mesmo e adote escolhas mais saudáveis!

- ✓ Reduza o consumo de sódio (sal e alimentos processados)
- ✓ Prefira alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras
- ✓ Mantenha uma atividade física regularmente
- ✓ Cuide da sua saúde mental

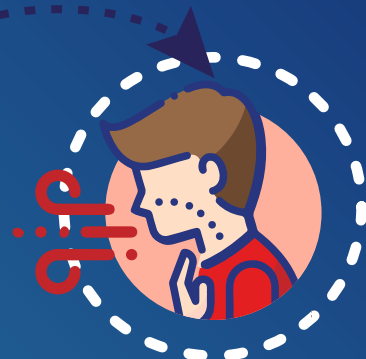
Outro fator importante é a medida da pressão arterial que além de promover a prevenção, ajuda no diagnóstico precoce e controle da doença.

A Hipertensão costuma ser uma doença silenciosa, fique atento se notar:

Dor de Cabeça
Frequente



Falta de Ar



Náusea



Tontura



Alteração na Visão



IMPORTANTE:

O hábito de medir regularmente a pressão pode ajudar no diagnóstico precoce e controle da doença. Converse com seu cardiologista.



DICAS PARA AUTOMEDIDA DE PRESSÃO

1

Aparelhos com monitores automáticos são bons aliados*

Apoie o braço na altura do coração

5

2

Meça a pressão arterial em um local silencioso e livre de ruídos

Apoie os pés e as costas e não cruze as pernas

6

3

Não fale durante a medida da pressão

Estar com a bexiga vazia

7

4

Coloque a braçadeira diretamente no braço. Nunca por cima da roupa



*busque orientação médica para escolher o modelo mais adequado



CONHEÇA SEUS NÚMEROS E TENHA EM MENTE QUE:

100

120

129

130

139

140^{ou}+

12 por 8

60

80

84

85

89

90^{ou}+

PRESSÃO NORMAL

NORMAL LIMÍTROFE

PROCURE UM MÉDICO

Informação ajuda na prevenção de doenças. A ausência dela pode contribuir para comportamentos de riscos e impactar no sistema de saúde.

Fontes:

Iniciativa Hearts América - Organização pan-americana da saúde
<https://www.coracao.org.br/hipertensao> - <https://www.portal.cardiol.br/>



Falando de
coração

VAMOS FALAR DE PREVENÇÃO?

www.coracao.org.br

CAMPANHAS DE PREVENÇÃO
Sociedade Brasileira de Cardiologia

www.portal.cardiol.br



26 | Dia Nacional de Prevenção e
ABR | Combate à Hipertensão Arterial