CAUSAS E PREVENÇÕES

PRINCIPAIS CAUSAS

- Sobrepeso e obesidade;
- Estresse;
- Sedentarismo;
- Histórico familiar;
- Má alimentação como:

Consumo exagerado de sal e o excesso de alimentos industrializados.

PREVENÇÃO

- Tenha uma alimentação saudável;
- Exercite-se regularmente;
- Cuide da mente;
- Reveja o hábito de beber e fumar;
- Diminua o consumo de sal;
- Tenha momentos de lazer e entretenimento;
- Controle o peso;
- Controle o colesterol;
- Beba água frequentemente;
- Não tome remédios por conta própria;
- Faça acompanhamento com médico de rotina.

FONTE: https://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2080-hipertensao

Cuide do seu coração!

O SUS OFERECE TRATAMENTO PARA HIPERTENSÃO

PROCURE A SUA UNIDADE DE SAÚDE DE REFERÊNCIA!

SUS

VIGDANT
VIGILÂNCIA DAS DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS

PREFEITURA RESENDE

Hipertensão Arterial

| PRESSÃO ALTA |

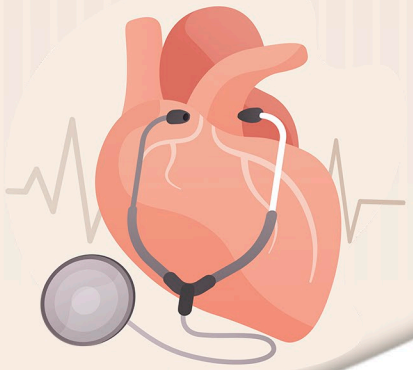
É uma condição provocada pelo aumento da força de contração do coração e da parede das artérias para impulsionar o sangue, causando a elevação da pressão sanguínea.

CLASSIFICAÇÃO	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Normal	Menor 120	Menor 80
Pré-Hipertensão	121 a 139	81 a 89
Hipertensão arterial estágio 1	140 a 159	90 a 99
Hipertensão arterial estágio 2	160 a 179	100 a 109
Hipertensão arterial estágio 3	Maior 180	Maior 110

PAS: Pressão Arterial Sistólica **PAD:** Pressão Arterial Diastólica. **Fonte:** SBC, Brasil, Duncan.

SINTOMAS MAIS COMUNS

- Tontura;
- Falta de ar;
- Palpitações;
- Dor de cabeça;
- Alterações na visão.



SUS

VIGDANT
VIGILÂNCIA DAS DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS

PREFEITURA RESENDE