

CAMPANHA

SEMANA DO CORAÇÃO E DE CONTROLE E PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

cuidado com a

PRESSÃO!

ela pode aumentar



UFF/PROGEPE
CASQ / DPVS

DIVISÃO DE PROMOÇÃO E VIGILÂNCIA DA SAÚDE



PA: x DATA:

“PROCURE FAZER ATIVIDADE FÍSICA REGULAR”

- 1- É o problema de saúde pública mais grave de todo o mundo.!!
- 2- É doença familiar grave e não se conhece a causa, em 90% dos casos.
- 3- **Ainda não tem cura, devendo ser controlada por toda a vida.**
- 4- A hipertensão arterial é anormal em qualquer idade e pode surgir de forma silenciosa, sem sintomas.
- 5- **Deve ser verificada periodicamente (3 X ao ano), mesmo naqueles casos sem sintomas.**
- 6- Quando não tratada, a hipertensão arterial pode levar à morte ou invalidez.
- 7- Acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, insuficiência renal são complicações comuns de hipertensão não tratada.
- 8- Evite chás caseiros ou conselhos de leigos. Só o médico e outro profissional de saúde (especializado) poderão tratá-lo e orientá-lo adequadamente.
- 9- Há casos em que o paciente precisa apenas modificar certos hábitos de vida para controlar a pressão, sem precisar usar medicação
- 10- **Use pouco sal nos alimentos; esse conselho também é válido para as crianças.**
- 11- A pressão alta aliada a outros fatores de risco como obesidade, diabetes, sedentarismo, colesterol alto, fumo e estresse, são as causas mais freqüentes de morte em todo o mundo.
- 12- Nunca abandone o tratamento por causa dos efeitos colaterais dos medicamentos. Existem alternativas mais adequadas para o seu caso. Nestes casos, procure seu médico!
- 13- **A normalização da pressão não autoriza a suspensão da medicação, sem a orientação do médico.**
- 14- Mulheres hipertensas não devem usar pílulas anticoncepcionais.
- 15- Mulheres grávidas devem fazer pré-natal regularmente, para não correrem o risco de um tipo de hipertensão própria desse período (eclampsia).