



O QUE É PRESSÃO ALTA?

O **coração** é uma bomba eficiente que bate 60 a 80 vezes por minuto durante toda a nossa vida e impulsiona de 5 a 6 litros de sangue por minutos para todo o corpo. Pressão arterial é a força com a qual o coração bombeia o sangue que sai do coração, e a resistência que ele encontra para circular no corpo.

Ela pode ser modificada pela variação do volume de sangue ou viscosidade (espessura) do sangue, da frequência cardíaca (batimentos por minuto) e da elasticidade dos vasos. Elevações ocasionais de pressão podem ocorrer em exercícios físicos, nervosismo, preocupações, drogas, alimentos, fumo, álcool e cafeína.



Quem tem mais risco de ficar hipertenso?

- Quem consome muita bebida alcoólica.
- Pessoas da raça negra.
- Quem não tem uma alimentação saudável.
- Quem tem hipertensão na família.
- Quem está com excesso de peso.
- Quem usa muito sal na alimentação.
- Quem é diabético.

O tratamento da hipertensão arterial compreende dois tipos de abordagem: o farmacológico, com uso de drogas anti-hipertensivas, e o não-farmacológico, que se fundamenta em mudanças no estilo de vida que favoreçam a redução da pressão arterial, tais como:



Como tratar a hipertensão?

- Evite ficar parado. Caminhe mais, suba escadas em vez de usar o elevador.
- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas.
- Diminua o sal da comida.
- Tente levar os problemas do dia-a-dia de uma maneira mais tranquila.
- Tenha uma alimentação saudável.
- Não fume.
- Compareça às consultas regularmente. Não abandone o tratamento. Tome a medicação conforme a orientação médica.
- Mantenha o peso saudável. Procure o profissional de saúde e peça orientação quanto a sua alimentação.

8 DICAS PARA VOCÊ!

