



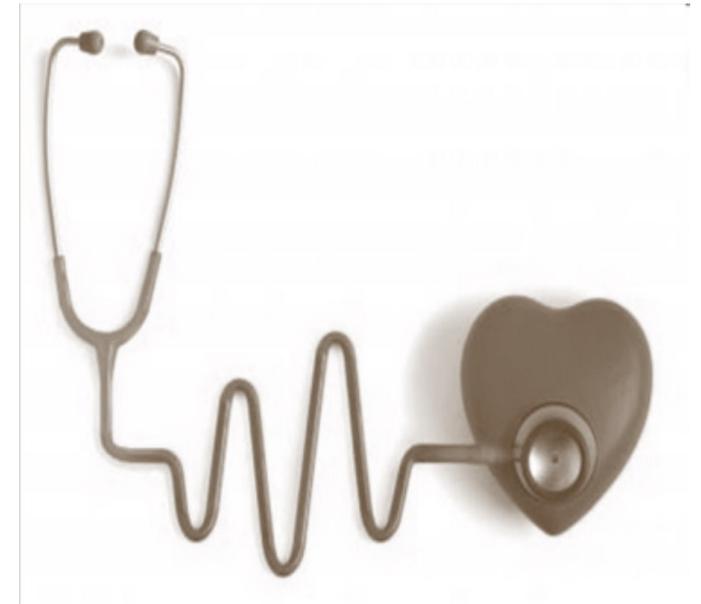
ORGANIZAÇÃO:

PROF. DRA. MARCIA ASTRÊS FERNANDES

ACAD. ENF, UFPI NADYELLE ALENCAR

ACAD. ENF, UFPI FRANCISCA FABIANA

MINHA PRESSÃO ARTERIAL:



26 DE ABRIL

**DIA NACIONAL
DE PREVENÇÃO
E COMBATE À
HIPERTENSÃO
ARTERIAL**

Previna a hipertensão arterial:

viva mais e melhor !

HOSPITAL PIQUIÁTRICO AREOLINO DE ABREU

ABRIL—2016

Hipertensão Arterial

O que é?

Hipertensão, usualmente chamada de pressão alta, é ter a pressão arterial, sistematicamente, igual ou maior que 140 por 90mmHg.

Como prevenir?

- Tenha uma alimentação saudável, evite frituras e reduza o consumo de sal!
- Pratique atividade física, movimente-se!
- Mantenha um peso saudável e circunferência abdominal de 88cm para mulheres e 102cm para homens/
- Reduza o consumo de bebidas alcoólicas!
- Não fume! O fumo é um dos maiores fatores de risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Como diagnosticar?

Consiste na média aritmética da pressão arterial, verificada em pelo menos três dias diferentes, com intervalo mínimo de uma semana entre as medidas.

Como tratar?

A maioria dos pacientes deve ter a oportunidade de reduzir sua pressão arterial através de tratamento não farmacológico, por meio de medidas gerais de reeducação, também conhecidas como modificações no estilo de vida.

Em alguns casos, o uso regular de medicamentos se faz necessário.



10 Mandamentos contra a pressão alta

- Meça a pressão pelo menos uma vez por ano.
- Pratique atividades físicas todos os dias.
- Mantenha o peso ideal, evite a obesidade.
- Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
- Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba.
- Abandone o cigarro.
- Nunca pare o tratamento, é para a vida toda.
- Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.
- Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.
- Ame e seja amado.