

## ESCOLHAS SAUDÁVEIS PODEM AJUDAR A PREVENIR A HIPERTENSÃO

Meça periodicamente a sua pressão.

Mantenha o peso ideal, evite a  
obesidade.

Reduza o sal.

Adote uma alimentação saudável.

Pratique atividades físicas.

Abandone o cigarro.

Reduza o consumo de álcool. Se  
possível não beba.

Evite o estresse.

Ame a vida e o seu coração.

## FORMAS DE CONTATO

Tel. (98) 3272-9532

E-mail: [cimufma@ufma.br](mailto:cimufma@ufma.br)

Facebook: [facebook.com/cimufma](https://www.facebook.com/cimufma)

Instagram: [cim.ufma](https://www.instagram.com/cim.ufma)

Homepage: [cimfarufma.wixsite.com/cimufma](http://cimfarufma.wixsite.com/cimufma)

# HIPERTENSÃO

NÃO TEM CURA,  
MAS TEM CONTROLE  
E PODE SER PREVENIDA.



Não jogue lixo  
em via pública



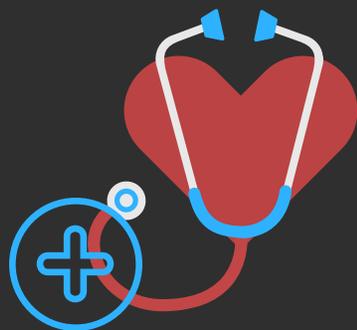
Material reciclável

Informativo  
CIM

UFMA

## O QUE É HIPERTENSÃO?

Também conhecida como pressão alta, a hipertensão arterial é uma das principais causadoras de doenças no coração.



## COMO SABER SE ESTOU COM HIPERTENSÃO?

Quando a pressão se mantém frequentemente a partir de 140 por 90 mmHg (14 por 9), a pessoa pode ser considerada hipertensa.

## VOCÊ SABIA ???

A pressão arterial é uma doença silenciosa e que pode não apresentar nenhum sintoma, permanecendo assim por vários meses e até anos.

Não tem cura, mas se tratada pode ser controlada.

O tratamento deve ser feito por toda a vida e o controle evita complicações no cérebro, rins e no coração.



*Cuide da sua vida!*

## FATORES DE RISCO

- Hereditariedade;
- Idade;
- Obesidade;
- Ingestão excessiva de sal;
- Sedentarismo;
- Ingestão de bebida alcoólica;
- Diabetes\*.

\* Portadores de diabetes têm duas vezes mais chances de desenvolver hipertensão.

Alguns medicamentos aumentam a pressão, reduzindo a eficácia de drogas ANTI-HIPERTENSIVAS ou agravando uma hipertensão preexistente, como:

- Antidepressivos;
- Drogas simpatomiméticas;
- Antiinflamatórios não-hormonais;
- Esteroides sexuais;
- Terapias imunossupressoras;
- Anticoncepcionais;
- Descongestionantes nasais;
- Agentes anestésicos.