



HIPERTENSÃO ARTERIAL

**Entenda, previna e
cuide da sua pressão**

**Por Dr. Alessandro Ferraz
Cardiologista**

CRM 42744 | RQE 12094

SUMÁRIO

1. O que é hipertensão arterial
2. Por que a pressão alta preocupa
3. Principais causas e fatores de risco
4. Sintomas: pressão alta dá sinais?
5. Como é feito o diagnóstico
6. O que ajuda a controlar a pressão
7. Alimentação: o que evitar e o que priorizar
8. Exercícios físicos e pressão arterial
9. Sono, estresse e saúde do coração
10. O papel dos medicamentos
11. Como medir a pressão corretamente em casa
12. Mitos e verdades
13. Sinais de alerta: quando procurar ajuda
14. Dicas práticas para o dia a dia
15. Conclusão



O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A hipertensão arterial, conhecida como “pressão alta”, acontece quando a pressão do sangue nas artérias permanece elevada de forma contínua.

Em geral, considera-se hipertensão quando os valores são iguais ou maiores que: 140 x 90 mmHg (14 por 9).

A pressão alta faz o coração trabalhar mais e pode causar danos aos vasos sanguíneos ao longo do tempo.



POR QUE A PRESSÃO ALTA PREOCUPA?

A hipertensão é uma das principais causas de:

- ✓ Infarto;
- ✓ AVC (derrame);
- ✓ Insuficiência cardíaca;
- ✓ Doença renal;
- ✓ Problemas na visão.

Muitas pessoas convivem anos com pressão alta sem saber.
Por isso, medir regularmente é fundamental.

PRINCIPAIS CAUSAS E FATORES DE RISCO

Alguns fatores aumentam o risco de hipertensão:

Fatores não modificáveis

Histórico familiar

Idade

Genética



Fatores modificáveis

Excesso de sal

Sedentarismo

Sobrepeso

Estresse

Consumo excessivo de álcool

Tabagismo

Má qualidade do sono



PRESSÃO ALTA DÁ SINTOMAS?



Na maioria das vezes, não.

Por isso a hipertensão é chamada de: **“inimiga silenciosa”**

Algumas pessoas podem apresentar:

- ☒ Dor de cabeça
- ☒ Tontura
- ☒ Zumbido
- ☒ Falta de ar
- ☒ Palpitações

Mas muitas não sentem absolutamente nada.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico é feito por meio da medição correta da pressão arterial.

O médico pode solicitar:

- Medidas seriadas no consultório;
- MAPA (monitorização por 24h);
- MRPA (medidas residenciais)

Também podem ser pedidos exames de sangue, urina, eletrocardiograma e ecocardiograma.

O QUE AJUDA A CONTROLAR A PRESSÃO?

Pequenas mudanças fazem grande diferença.

Os pilares do controle são:



ALIMENTAÇÃO: O QUE AJUDA E O QUE ATRAPALHA

Evite excesso de: Sal; Embutidos; Refrigerantes; Fast food; Temperos prontos; Alimentos ultraprocessados

Priorize: Frutas; Verduras; Legumes; Feijão; Castanhas; Água; Peixes e carnes magras.



DICA PRÁTICA

Experimente temperos naturais:

- Alho; Cebola; Limão; Ervas frescas; Açafrão; Alecrim.



EXERCÍCIOS FÍSICOS

A atividade física ajuda a:

- ☒ **Reduzir a pressão**
- ☒ **Melhorar a circulação**
- ☒ **Controlar o peso**
- ☒ **Diminuir o estresse**

Recomendação geral:

Pelo menos 150 minutos por semana.

Exemplos: Caminhada, Bicicleta, Dança e Natação.

Comece aos poucos e respeite seus limites.



SONO E ESTRESSE

Dormir mal e viver sob estresse constante podem aumentar a pressão arterial.



Algumas estratégias úteis

- Manter horários regulares;
- Evitar telas antes de dormir;
- Fazer pausas no dia;
- Praticar respiração profunda;
- Ter momentos de lazer.



MEDICAMENTOS: COMO USAR CORRETAMENTE

Os remédios ajudam a proteger:

- ✓ Coração
- ✓ Cérebro
- ✓ Rins
- ✓ Vasos sanguíneos



Não interrompa o tratamento por conta própria, tome os medicamentos nos horários corretos. Mesmo com pressão controlada, o tratamento deve continuar conforme orientação médica.

COMO MEDIR A PRESSÃO EM CASA



Antes da medida:

- Repouse por 5 minutos;
- Não fume ou tome café 30 minutos antes;
- Esvazie a bexiga

Durante:

- Sente-se corretamente;
- Mantenha os pés no chão;
- Apoie o braço na altura do coração;
- Não converse.

Anote os valores para mostrar ao médico.



MITO OU VERDADE?

“SE EU NÃO SINTO NADA, MINHA PRESSÃO ESTÁ NORMAL.”



“EXCESSO DE SAL AUMENTA A PRESSÃO.”



“ATIVIDADE FÍSICA AJUDA NO CONTROLE.”



“POSSO PARAR O REMÉDIO QUANDO MELHORAR.”



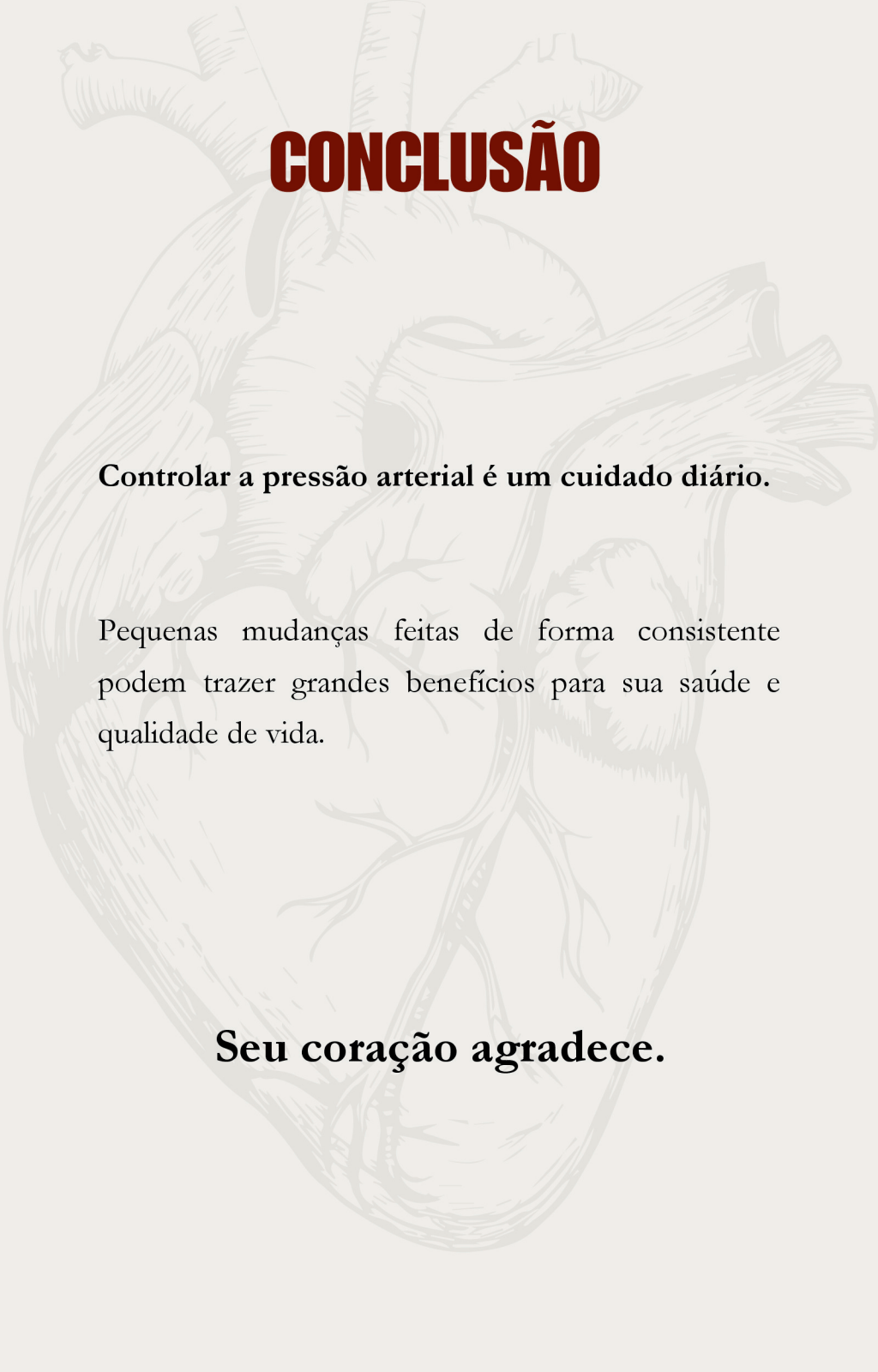
QUANDO PROCURAR AJUDA IMEDIATAMENTE?

Procure atendimento urgente se houver:

- Dor no peito;
- Falta de ar importante;
- Fraqueza em um lado do corpo;
- Dificuldade para falar;
- Dor de cabeça intensa e súbita;
- Pressão muito elevada com sintomas

DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

- 1.Reduza o sal gradualmente;
- 2.Leia os rótulos dos alimentos;
- 3.Caminhe todos os dias;
- 4.Durma melhor;
- 5.Controle o peso;
- 6.Evite cigarro;
- 7.Reduza álcool;
- 8.Tome água regularmente;
- 9.Tome os remédios corretamente;
- 10.Acompanhe sua pressão.



CONCLUSÃO

Controlar a pressão arterial é um cuidado diário.

Pequenas mudanças feitas de forma consistente podem trazer grandes benefícios para sua saúde e qualidade de vida.

Seu coração agradece.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

**Entenda, previna e
cuide da sua pressão**

**“CUIDAR DA PRESSÃO ARTERIAL É UM
COMPROMISSO DIÁRIO COM SUA SAÚDE,
SEU CORAÇÃO E SUA QUALIDADE DE VIDA.”**

Dr. Alessandro Ferraz
Cardiologista

CRM 42744 | RQE 12094