

HIPERTENSÃO

O QUE É?

Caracterizada pelo aumento da força que o sangue faz na parede das artérias, de maneira intensa sendo capaz de ocasionar dano a estrutura das artérias. A medida igual ou menor que 130 x 85 mmHg é considerada pressão normal. As medidas entre 130 x 85 a 139 x 89 (normal limítrofe), deve-se avaliar se há presença de fatores de risco pelo profissional. E para que seja determinada hipertensão arterial deverá ser igual ou superior a 140 x 90, levando em consideração a média de três medidas realizadas e fatores de risco, necessitando de acompanhamento e tratamento médico.

ANTES DE MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL É IMPORTANTE:

- Não fumar;
- Não ingerir bebidas alcoólicas;
- Não fazer esforço físico antes da aferição;
- Não ingerir cafeína;
- De preferência está de bexiga vazia.

FATORES DE RISCO:

Sexo, Idade, Obesidade, Falta de exercício, má alimentação (alto consumo de sal), Tabagismo, Etilismo, Diabetes, Níveis alto da pressão arterial, Nível de colesterol alto, Estresse e Histórico familiar.

SINTOMAS DE CRISE HIPERTENSIVA:

- Diminuição da força muscular/dormência ;
- Alterações visuais;
- Dor no peito;
- Palpitação;
- Falta de ar;
- Cefaleia.

INFORMAÇÕES
FIQUE ATENTO(A)

COMPLICAÇÕES:

- Aterosclerose (formação de placa de gordura que se acumula na parede das artérias)
- Isquemia (diminuição de fornecimento sanguíneo em determinado órgão)
- Acidente Vascular Cerebral;
- Insuficiência Renal crônica;
- Infarto Agudo do Miocárdio;
- Acidente Vascular Cerebral.
- Insuficiência cardíaca.

MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA

- Redução de Peso, manter IMC entre 18,5 a 24,9 kg/m².
- Alimentação saudável- rica em frutas, verduras e legumes e pobre em gordura.
- Atividade física regular ou moderada.
- Evitar consumo de álcool.
- Evite lanches, alimentos gordurosos e doces

Essas orientações constituem um conjunto de hábitos saudáveis e benéficos, que previne as doenças cardiovasculares.

TRATAMENTO

INFORME-SE

- **Não medicamento**, como reeducação alimentar e mudança no estilo de vida;
- **Medicamentoso**, com anti-hipertensivos específicos, sob prescrição.

A hipertensão arterial em grande maioria não tem cura, mas é controlada.

Fonte:
Sociedade Brasileira de Cardiologia-SBC
Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica
37.nhamento e tratamento médico.

ORGANIZAÇÃO

Diretoria de Gestão de Pessoas
Coordenação de Assistência
e Qualidade de Vida

Equipe Multiprofissional

Promoção à Saúde e qualidade de vida

Apoio

Assessoria de Comunicação | ASCOM

Contatos

caqv.dgp@ifpa.edu.br
saude.dgp@ifpa.edu.br

Acesse!

dgp.ifpa.edu.br



IfpaOficial



ascom_ifpa



ASCOM IFPA



ASCOM_IFPA



ASCOM IFPA



**INSTITUTO
FEDERAL**
Pará

HIPERTENSÃO

O QUE É?

**SINTOMAS
FATORES DE RISCO
COMPLICAÇÕES**
E OUTRAS INFORMAÇÕES