

Nº 01 - 01/09/2021

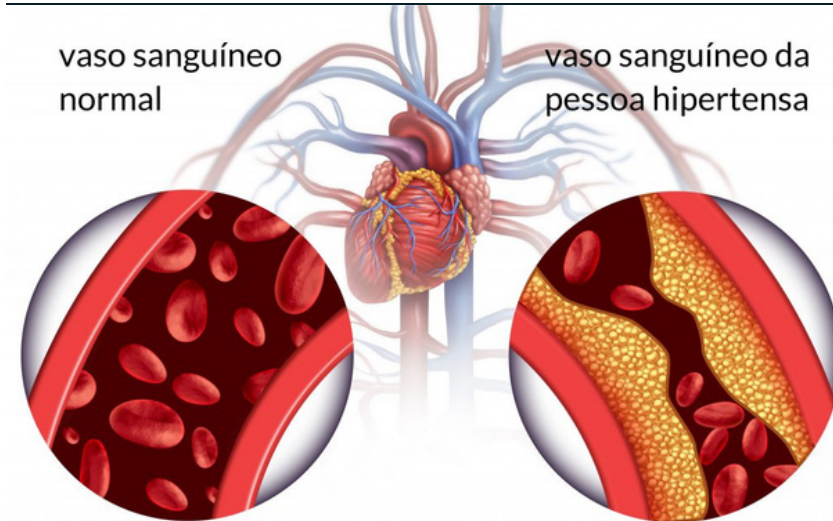
DICAS DE SAÚDE



HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)

vaso sanguíneo
normal

vaso sanguíneo da
pessoa hipertensa



O que você deve saber?
Como se cuidar?



O QUE VOCÊ DEVE SABER?

O QUE É HAS?

- É uma doença crônica e prevalente
- Forte relação com doenças cardiovasculares
- É responsável por 80% dos casos de AVC, aneurisma, infarto e insuficiência renal
- Estima-se que 25% da população seja hipertensa

FATORES DE RISCO

- Genética
- Idade (> 60 anos)
- Sexo (homens > 55 anos e mulheres > 65 anos)
- Etnia (no Brasil não há diferença significativa entre negros e brancos)
- Sobrepeso/Obesidade (IMC, importante “sinal vital”)
- Ingestão de sódio (acima de 5g por dia) e potássio (baixa ingesta)
- Sedentarismo (menos de 150 minutos de atividade física por semana ou 75 minutos de atividade vigorosa semanal)
- Álcool (seis ou mais doses ao dia)
- Fatores socioeconômicos (baixa renda familiar, falta de escolaridade e habitação inadequada).

SINTOMAS

- Dores no peito
- Dor de cabeça
- Tontura
- Fraqueza
- Zumbido na orelha
- Visão embaçada
- Sangramento nasal
- Náuseas e vômitos
- Ansiedade
- Pernas inchadas.

FONTES: SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA DIRETRIZ BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL - 2020 DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO VI - CAPÍTULO 5

ANA PAULA FONSECA ROSA PASCOAL INTERNA DO 5º ANO DE MEDICINA



COMO SE CUIDAR?

- Não fume
- Tenha uma alimentação saudável
- Pratique atividade física regularmente
- Realize exames periódicos com o médico
- Vigie sua pressão arterial
- Diminua a quantidade de açúcar
- Não ingerir alimentos gordurosos, frituras e embutidos com conservantes
- Cuide da sua mente
- Durma bem
- Tome 2,5 litros de água por dia
- Se tem histórico familiar de pressão alta (pai ou mãe).

FONTE: SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA DIRETRIZ
BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL -2020

HIPERTENSÃO É UMA DOENÇA SILENCIOSA, PREVINA-SE



Criação: Ana Paula Fonseca Rosa Pascoal | Interna do 5º Ano de Medicina
Arte: Myrelly Ferreira Galvão | Dicom/TCE (estagiária convênio TCE-GO/CIEE/UFG)