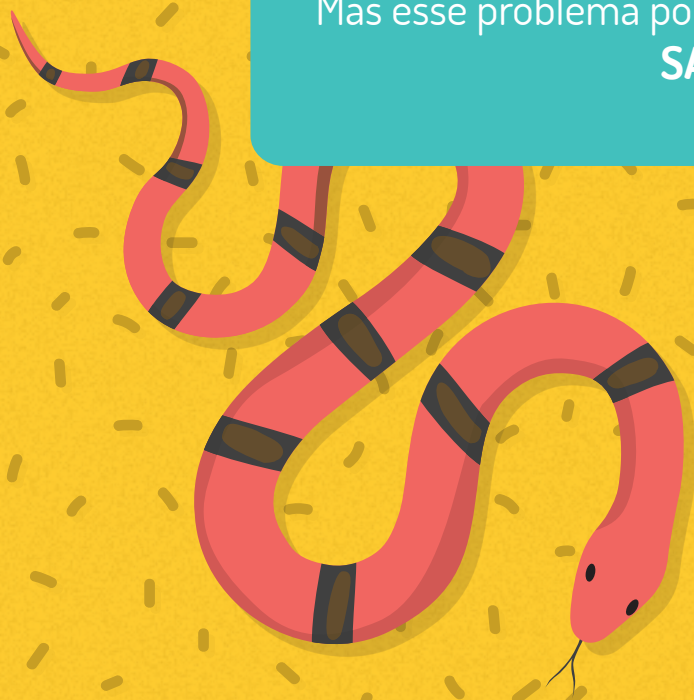


A **PRESSÃO ALTA** é como uma **COBRA**
ela espera **SILENCIOSAMENTE**
para dar seu bote

Mas esse problema pode ser controlado
SAIBA COMO AQUI



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração



O coração lembra uma torneira: as veias são como mangueiras e a água seria o sangue. Talvez você já tenha apertado a ponta de uma mangueira para a água sair mais forte ou ir mais longe. Isso acontece porque a água faz mais pressão na parede da mangueira, aumentando sua força e circulação.

É isso que acontece quando você tem pressão alta ou hipertensão.

Nossa pressão pode aumentar devido à nossa idade, aos nossos hábitos alimentares, à falta de atividade física, e diversos outros fatores.

Por consequência, podemos ter problemas de saúde que podem ficar cada vez mais graves e gerar **doenças do coração**.

ENTENDA SUA PRESSÃO



PRESSÃO SISTÓLICA
(EM mmHg)

PRESSÃO DIASTÓLICA
(EM mmHg)

Normal

Até 120

Até 80

Pré
hipertenso

De 121 até 139

De 81 até 89

Pressão alta
(hipertensão)

140 ou maior

90 ou maior

CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA

A pressão alta é o primeiro passo de um efeito dominó que pode gerar diversos problemas

DERRAME

A pressão alta pode fazer com que as veias no cérebro se entupam ou rompam com mais facilidade

PERDA DE VISÃO

A pressão alta pode tensionar as veias dos olhos

ATAQUES CARDÍACOS

A pressão alta pode agredir as artérias que podem ficar entupidas

FALHAS NO CORAÇÃO

A pressão alta pode aumentar o coração e dificultar a distribuição de sangue no corpo

DOENÇAS RENAIS

A pressão alta pode danificar as artérias próximas aos rins e interferir com sua habilidade de filtrar o sangue

**UMA SIMPLES MEDIDA
DA PRESSÃO É UMA FORMA
DE EVITAR QUE TODOS
ESSES PROBLEMAS OCORRAM**

SAIBA COMO CONTROLAR SUA PRESSÃO

> PERCA PESO

Pode diminuir sua pressão em 5 mmHg

> MUDE SEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Pode diminuir sua pressão em 11 mmHg

> DIMINUA O CONSUMO DE SAL

Pode diminuir sua pressão em 5–6 mmHg

> PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Pode diminuir sua pressão em 5–8 mmHg

> MODERE O CONSUMO DE ÁLCOOL

Pode diminuir sua pressão em 4 mmHg



**FAÇA ACOMPANHAMENTO
REGULARMENTE NA SUA UBS**