

## **1. QUE É PRESSÃO ARTERIAL?**

TODO MUNDO TEM "PRESSÃO ARTERIAL. O CORAÇÃO FUNCIONA COMO UMA BOMBA QUE IMPULSIONA O SANGUE PELAS ARTÉRIAS. A PASSAGEM DO SANGUE PELAS ARTÉRIAS CRIA A PRESSÃO DEVIDO À RESISTÊNCIA QUE ESSES VASOS OFERECEM. A "PRESSÃO ARTERIAL" É A SOMA DESSES DOIS FATORES, QUE CONTRIBUI PARA O TRANSPORTE DE OXIGÊNIO E NUTRIENTES PARA TODOS OS LUGARES DO CORPO.

## **2. AFINAL QUAL É O VALOR QUE INDICA PRESSÃO ALTA (HIPERTENSÃO ARTERIAL)?**

A SUA PRESSÃO MÁXIMA - PRESSÃO SISTÓLICA - NÃO PODE ULTRAPASSAR A MARCA 140 MMHG E/OU A PRESSÃO MÍNIMA - PRESSÃO DIASTÓLICA - A MARCA DE 90 MMHG. QUANDO ESSES VALORES DA PRESSÃO ARTERIAL SÃO ULTRAPASSADOS, SE TORNAM PREJUDICIAIS À NOSSA SAÚDE, POIS SOBRECARRREGAM O CORAÇÃO E TODO O "CIRCUITO" POR ONDE PASSA O SANGUE.

## **3. O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?**

A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DOENÇA BASTANTE COMUM E POSSUI VÁRIAS CAUSAS. VAI AOS POUCOS DANIFICANDO ÓRGÃOS IMPORTANTES DO NOSSO ORGANISMO, COMO: CORAÇÃO, RINS E CÉREBRO.

## **4. QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA?**

A PRESSÃO ALTA ATACA OS VASOS. COM ISSO, OS VASOS SE TORNAM ENDURECIDOS E ESTREITADOS E, PODEM, COM O PASSAR DOS ANOS, ENTUPIR OU ROMPER-SE. QUANDO ISSO ACONTECE, PODE HAVER INFARTO DO CORAÇÃO, "DERRAME CEREBRAL" E PARALISAÇÃO RENAL.

## **5. QUEM TEM PRESSÃO ALTA?**

COSTUMAMOS DIZER QUE A PRESSÃO ALTA É UMA DOENÇA "DEMOCRÁTICA", PORQUE ATACA HOMENS E MULHERES, BRANCOS E NEGROS, RICOS E POBRES, IDOSOS E CRIANÇAS, GORDOS E MAGROS, PESSOAS CALMAS E NERVOSAS.

## **6. POR QUE AS PESSOAS TÊM PRESSÃO ALTA?**

SABE-SE QUE QUEM TEM O PAI, A MÃE OU AMBOS COM PRESSÃO ALTA TEM MAIOR PROBABILIDADE DE ADQUIRIR A DOENÇA. HÁBITOS DE VIDA INADEQUADOS: A OBESIDADE, A INGESTÃO EXCESSIVA DE SAL, DE BEBIDA ALCOÓLICA E A INATIVIDADE FÍSICA PODEM CONTRIBUIR PARA O APARECIMENTO DA PRESSÃO ALTA.

## **7. EU ME SINTO SAUDÁVEL. POR QUE A PRESSÃO ARTERIAL ALTA É UM PROBLEMA?**

A MAIORIA DAS PESSOAS NÃO TEM SINTOMAS, POR ISTO A HIPERTENSÃO É CHAMADA DE "DOENÇA SILENCIOSA".

## **8. COMO TRATAR A PRESSÃO ALTA?**

O TRATAMENTO PARA PRESSÃO ALTA DURA A VIDA TODA. DEVE SER FEITO COM REMÉDIOS QUE AJUDAM A CONTROLAR A PRESSÃO E COM HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS, COMO DIMINUIR A INGESTÃO DE SAL E BEBIDAS ALCOÓLICAS, CONTROLAR O PESO, FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS, EVITAR O FUMO E CONTROLAR O ESTRESSE.

## **9. O QUE ACONTECE SE EU NÃO FIZER NADA?**

PRESSÃO ARTERIAL ALTA NÃO TRATADA AUMENTA O ESFORÇO NO SEU CORAÇÃO E NAS ARTÉRIAS. EVENTUALMENTE, O CORAÇÃO PODE NÃO ESTAR APTO A MANTER O TRABALHO EXIGIDO. O RESULTADO PODE SER UM ATAQUE DO CORAÇÃO, DERRAME, OU INSUFICIÊNCIA CARDÍACA. EM ADIÇÃO, O PROCESSO DE ENDURECIMENTO DAS ARTÉRIAS É ACELERADO PELA PRESSÃO ARTERIAL ALTA.

## **10. COMO O FUMO PREJUDICA QUEM TEM PRESSÃO ALTA?**

O FUMO AGRAVA AS DOENÇAS CARDÍACAS PORQUE PODE AUMENTAR O RITMO DAS BATIDAS DO CORAÇÃO E A PRESSÃO, OU AINDA PIORAR A ATEROSCLEROSE (GORDURA NAS ARTÉRIAS), ENDURECENDO AS ARTÉRIAS. ALÉM DISSO, O FUMO TAMBÉM PODE PROVOCAR CÂNCER EM VÁRIOS ÓRGÃOS.

### **11. COMO O ÁLCOOL PODE ALTERAR A PRESSÃO ARTERIAL?**

AS BEBIDAS ALCOÓLICAS ELEVAM A PRESSÃO ARTERIAL. PORTANTO, A REDUÇÃO DO CONSUMO DE ÁLCOOL É EFICAZ PARA DIMINUIR A PRESSÃO ARTERIAL. AS BEBIDAS ALCOÓLICAS POSSUEM ETANOL, SUBSTÂNCIA TÓXICA QUE LESA ÓRGÃOS. ALÉM DISSO, PODEM DIFICULTAR A PERDA DE PESO, POIS POSSUEM MUITAS CALORIAS.

### **12. COMO O EXERCÍCIO FÍSICO AJUDA NO CONTROLE DA PRESSÃO ALTA?**

O EXERCÍCIO FÍSICO AJUDA A BAIXAR A PRESSÃO. MUITAS VEZES, QUEM TEM PRESSÃO ALTA E COMEÇA A FAZER EXERCÍCIOS PODE DIMINUIR A DOSE DOS MEDICAMENTOS, OU MESMO TER A PRESSÃO ARTERIAL CONTROLADA SEM O USO DE REMÉDIOS. O EXERCÍCIO FÍSICO ADEQUADO TRAZ VÁRIOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.

### **13. QUE TIPO DE EXERCÍCIO EU DEVO FAZER?**

O MELHOR EXERCÍCIO É A ATIVIDADE AERÓBICA. CAMINHAR RAPIDAMENTE POR 30 A 45 MINUTOS, 3 A 5 DIAS NA SEMANA. CONVERSE COM SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR ALGUM NOVO PROGRAMA DE EXERCÍCIO, ESPECIALMENTE SE VOCÊ NÃO TEM ESTADO MUITO ATIVO.

### **14. QUAIS AS MEDICAÇÕES COMUMENTE PRESCRITAS?**

SEU MÉDICO IRÁ CONTROLAR VOCÊ CUIDADOSAMENTE, E JUNTOS, VOCÊS IRÃO ACHAR O MEDICAMENTO QUE SE ADAPTA MELHOR. EFEITOS COLATERAIS PODEM OCORRER. CERTIFIQUE-SE DE CONTAR A SEU MÉDICO SE VOCÊ ESTÁ TOMANDO ALGUMA OUTRA MEDICAÇÃO. PROCURE SEU MÉDICO PARA ALGUMAS QUESTÕES E ESCLARECIMENTOS.

### **15. O SAL FAZ MAL PARA QUEM TEM PRESSÃO ALTA?**

O SAL FAZ O CORPO RETER MAIS LÍQUIDOS, E O AUMENTO DO VOLUME DE LÍQUIDO FAZ A PRESSÃO SUBIR. DEVE-SE EVITAR O EXAGERO, COMO COLOCAR SAL NA COMIDA PRONTA OU COMER ALIMENTOS QUE CONTÊM MUITO SAL. O NOSSO CORPO PRECISA DE BEM POUCO SAL, MENOS DO QUE UMA COLHER DE CAFÉ POR DIA. ESSA QUANTIDADE EXISTE NOS PRÓPRIOS ALIMENTOS. EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, EM CONSERVA E DEFUMADOS, POIS ESSES CONTÊM MUITO SAL.

### **16. POR QUE A OBESIDADE E O EXCESSO DE PESO SÃO PREJUDICIAIS PARA O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL?**

A OBESIDADE E O EXCESSO DE PESO AUMENTAM CONSIDERAVELMENTE O RISCO DE PRESSÃO ALTA. A PERDA DE PESO, TANTO NOS OBESOS QUANTO NAQUELES COM EXCESSO DE PESO, REDUZ O RISCO DE PRESSÃO ALTA. OS GRANDES SEGREDOS PARA A REDUÇÃO DE PESO SÃO DIETA E ATIVIDADE FÍSICA.

**MAIS INFORMAÇÕES:** [HTTP://WWW.MEDICINA.UFMG.BR/OMENU/](http://www.medicina.ufmg.br/omenu/)

1. 1-1- QUAL DOS SEGUINTE VALORES DE PRESSÃO ARTERIAL É CONSIDERADO UM VALOR DE “PRESSÃO ALTA”?
- ( ) “12 POR 8”
  - ( ) “11 POR 7”
  - ( ) “13 POR 8”
  - ( ) “14 POR 9”



2 – A “PRESSÃO ALTA” É UMA DOENÇA QUE PODE ATINGIR QUALQUER INDIVÍDUO, POR ISSO, É IMPORTANTE SABER QUAIS HÁBITOS DE VIDA SÃO FATORES DE RISCO PARA ESSA DOENÇA. MARQUE A ALTERNATIVA QUE **NÃO** É UM FATOR DE RISCO PARA “PRESSÃO ALTA”?

- SEDENTARISMO
- USO DE BEBIDA ALCOÓLICA
- FUMAR
- OBESIDADE
- INGERIR COMIDA COM POUCA OU NENHUMA QUANTIDADE DE SAL DE COZINHA

3 – MARQUE A ALTERNATIVA QUE INDICA A RAZÃO PELA QUAL A “PRESSÃO ALTA” É CONSIDERADA UMA “DOENÇA SILENCIOSA”?

- PORQUE O PACIENTE VAI PERDENDO A VOZ COM A EVOLUÇÃO DA DOENÇA
- PORQUE A MAIORIA DOS PACIENTES NÃO APRESENTAM SINTOMAS OU APRESENTAM SINTOMAS INESPECÍFICOS ENQUANTO OCORRE A EVOLUÇÃO DA DOENÇA
- PORQUE, PARA O TRATAMENTO, O PACIENTE DEVE FICAR EM SILÊNCIO
- PORQUE O PACIENTE PERDE A AUDIÇÃO COM O AVANÇO DA DOENÇA

4 – A “PRESSÃO ALTA” É UMA DOENÇA QUE AFETA O CORAÇÃO E AS ARTÉRIAS. ALÉM DESSES ÓRGÃOS, AFETA QUAIS OUTROS?

- CÉREBRO
- RINS
- OLHOS
- TODOS OS ANTERIORES