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 oxigénio 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 sobrecarregam 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 contém 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/](%22)

1. 1- 1- Qual dos seguintes 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