

# SAIBA MAIS SOBRE A HIPERTENSÃO



# HIPERTENSÃO

A pressão alta atinge 32,5% da população adulta brasileira (36 milhões de pessoas) e é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como infarto e derrame.



## Diagnóstico

Pressão arterial

**IGUAL OU MAIOR QUE**

**14 POR 9**

significa que a doença já está instalada.



## O que uma pessoa com pressão alta sente?

A hipertensão é silenciosa e não causa sintomas na maioria das pessoas. Em alguns casos, podem surgir alguns desconfortos, como:



# NÚMEROS DA PRESSÃO ALTA

Ela está presente em:

77%

dos **acidentes vasculares cerebrais (AVC)**

69%

dos **infartos**

25%

dos casos de **insuficiência renal terminal**



## Fatores de risco

- Histórico familiar
- Idade
- Sedentarismo
- Consumo excessivo de álcool
- Tabagismo
- Ingestão excessiva de sal e sódio
- Obesidade



## Pressão alta e obesidade: Tudo a ver!

A gordura que se acumula na região da barriga é altamente prejudicial para o organismo.

Se a pessoa está **10 quilos acima do peso**, estima-se que a **pressão arterial aumente** em **5 a 8 mm/Hg**.

Na prática, isso quer dizer que uma pessoa com pressão normal – 12 por 8 – depois de ganhar peso, pode ter sua pressão acima de 14 por 9, o que já é considerado hipertensão.



# O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA **PREVENIR?**



Manter o seu peso ideal

Praticar uma atividade física regularmente

Parar de fumar

Comer alimentos saudáveis

Tirar o sal da mesa

Reduzir o consumo de álcool

Controlar o estresse

*A Golden Cross disponibiliza em seus canais online diversos materiais sobre gestão de doenças crônicas, além de dicas de saúde e qualidade de vida para você se manter sempre informado.*

*Nossos conteúdos são produzidos por uma equipe altamente qualificada e abordam temas atuais e relevantes, pensando sempre nas necessidades de sua empresa. Confira:*



Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube

*Blog: [blog.goldencross.com.br](http://blog.goldencross.com.br)*

*Site: [goldencross.com.br](http://goldencross.com.br)*

**Aplicativo  
Golden Cross  
Clientes**

Baixe já no  
seu smartphone!



**ANS - nº 403911**

©2017 ELM Marketing e Editora Médica Ltda. Todos os direitos reservados - [www.latinmed.com.br](http://www.latinmed.com.br).  
Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida, consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da LatinMed. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) | Jornalista responsável: Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)