



## QUER FUGIR DA HIPERTENSÃO? CUIDE BEM DA PRESSÃO!

Se sua pressão arterial anda elevada, muito cuidado! Você pode estar hipertenso. Não sabe como identificar? Anota aí:

### Normal

PAS<sup>1</sup> < 120 mmHg + PAD<sup>2</sup> < 80 mmHg, o famoso (e ideal!) 12 por 8

### Elevada

PAS entre 120 e 129 mmHg + PAD entre 80 e 89 mmHg

### Hipertensão estágio 1

PAS entre 130 e 139 mmHg ou PAD entre 80 e 89 mmHg

### Hipertensão estágio 2

PAS entre 140 mmHg ou PAD maior ou igual a 90 mmHg

A hipertensão é, em 90% dos casos, herdada dos pais, mas pode também estar relacionada a hábitos como fumo, bebidas alcoólicas, consumo exacerbado de sal, sedentarismo, etc., e resultar em problemas cardíacos, circulatórios, renais e muitos outros.

### Tenha em mente as medidas a seguir e escape dela:

1. Meça sua pressão pelo menos uma vez por ano
2. Fuja do sedentarismo
3. Alimente-se de maneira saudável
4. Reserve tempo para o lazer
5. Evite o consumo de álcool e nunca fume
6. Nunca interrompa o tratamento

<sup>1</sup> pressão arterial sistólica: maior valor verificado durante a aferição

<sup>2</sup> pressão arterial diastólica: menor valor aferido durante a aferição