

Para evitar a hipertensão e suas complicações:

- É importante que todas as pessoas, mesmo que não sintam nada, verifiquem a pressão arterial.
- As pessoas hipertensas devem ir à consulta médica e medir a pressão periodicamente.
- Pratique atividades físicas, como caminhadas.
- Procure diminuir o estresse e reservar tempo para o lazer.
- Tenha cuidado com o uso de medicamentos, que devem ser usados com orientação médica.
- Consuma preferencialmente frutas, verduras e cereais.
- Evite excesso de peso.
- Evite fumar e usar bebidas alcoólicas.
- Evite o excesso de sal, açúcar e gordura, que também são encontrados em alguns alimentos: enlatados, embutidos (lingüiça, mortadela, presunto, etc.), carnes e peixes salgados e defumados, temperos prontos, etc.

CONDUTOR X HIPERTENSÃO



**DÊ AO SEU CORAÇÃO TODO O
CUIDADO E EVITE A HIPERTENSÃO**



DETRAN-BA

O QUE É PRESSÃO ARTERIAL?

É a força do sangue dentro das artérias, de acordo com o bombeamento do coração. Essa pressão é medida através de um instrumento chamado tensiômetro, que indica a pressão máxima e a mínima. A pressão varia com a idade, sexo, atividade física e estado emocional.

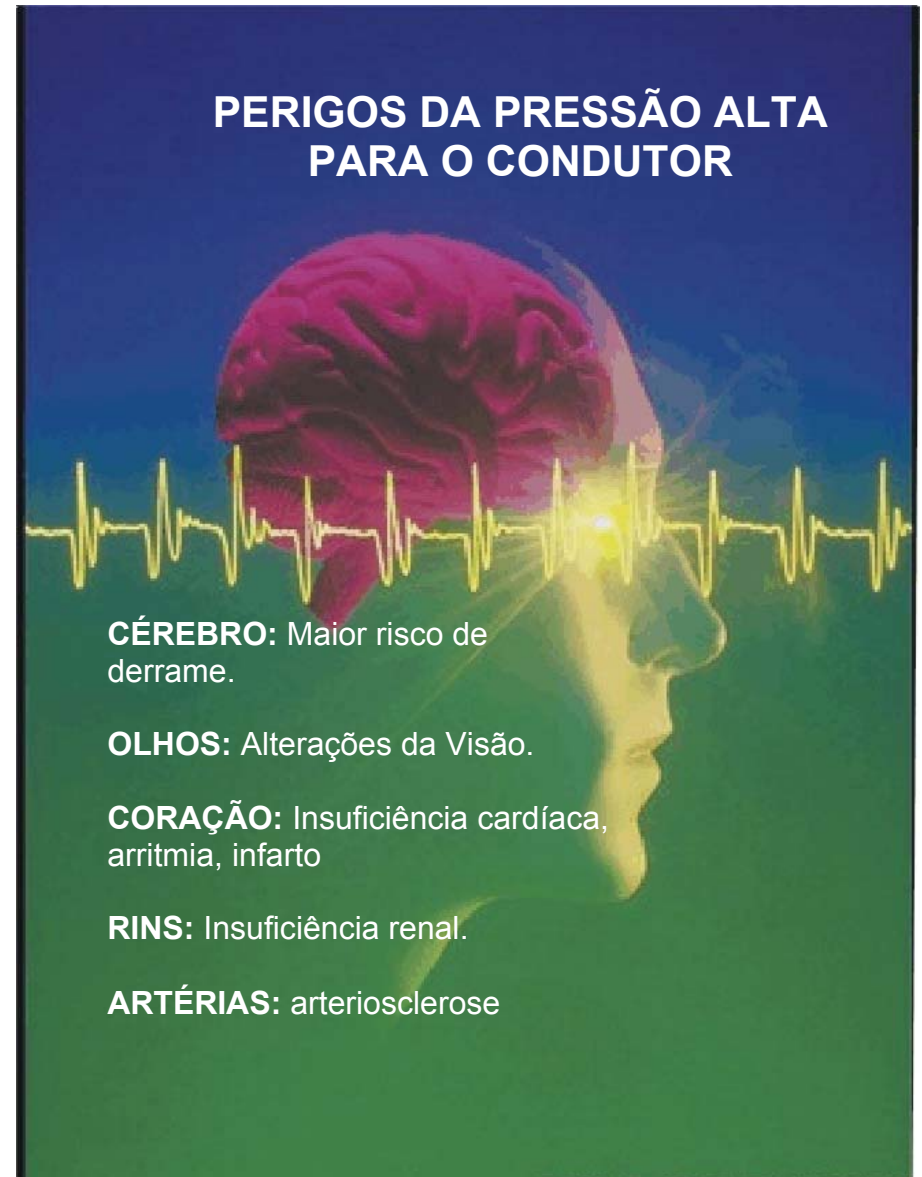
O QUE É HIPERTENSÃO?

Conhecida como "pressão alta", ocorre quando a pressão mínima está acima de 90 mmHg nos adultos.

O QUE CAUSA HIPERTENSÃO?

Na maioria dos casos não há uma causa conhecida. Fatores hereditários podem influenciar o aparecimento da hipertensão. Porém, diversas situações e hábitos podem interferir no aparecimento da doença:

- Bebidas alcoólicas
- Excesso de peso
- Estresse



OBS: Verifique alguns cuidados no verso desta página.