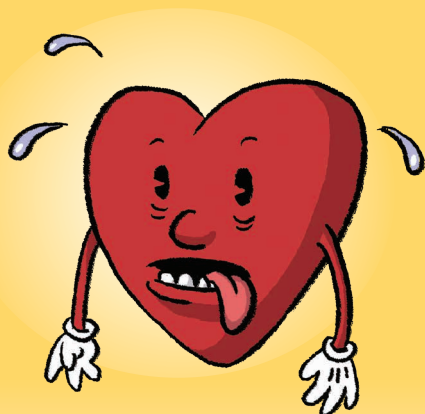


O QUE É A PRESSÃO ALTA?



Se você tem pressão alta, isso significa que seu coração está trabalhando mais do que deveria. É como forçar água através de uma mangueira estreita. O coração tem que trabalhar demais para bombear o sangue através das artérias! Isto pode aumentar a pressão.

Quando não tratada, a pressão alta danifica as artérias e lhe coloca em risco de:

- **Ataque cardíaco**
- **AVC**
- **Cegueira**
- **Insuficiência renal**
- **Outras condições que põem sua vida em risco**

COMO POSSO MUDAR MEU ESTILO DE VIDA PARA REDUZIR MINHA PRESSÃO ARTERIAL?



Corte o sal. Comer muito sal – também chamado de sódio – pode aumentar a pressão arterial. Compare os rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menos sódio.



Comer carne magra e alimentos verdes. Coma mais legumes, cereais integrais, saladas, frutas, peixe, frango, peru e produtos com baixo teor de gordura. Coma menos carne vermelha.



Mexa-se. Mesmo a atividade moderada deixa seu coração mais forte fazendo com que ele bombeie sangue com mais facilidade. E também ajuda a controlar o estresse, outras duas causas da pressão alta.



Pare de fumar. Assim que você para de fumar, o risco de sofrer um ataque cardíaco diminui rapidamente – em menos de duas semanas a três meses. Ligue 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ou visite www.makesmokinghistory.org.



Limite seu consumo de álcool. Muito álcool pode aumentar a pressão arterial. Pergunte ao seu médico o que é saudável para você.

Mantenha um peso saudável para baixar sua pressão arterial.

Encontre maneiras fáceis e baratas de comer bem e se movimentar mais no site www.mass.gov/massinmotion.

Portuguese HD2154

VOCÊ TEM RISCO DE TER PRESSÃO ALTA?

(HIPERTENSÃO)



QUANDO NÃO TRATADA, PODE CAUSAR ATAQUE CARDÍACO OU ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC).

Um em cada três adultos tem pressão alta e muitos não sabem disso.



DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA DE MASSACHUSETTS

EU CORRO RISCOS?

A pressão alta é muitas vezes chamada de “assassina silenciosa” porque a maioria das pessoas não têm nenhum sintoma ou dor, e não sabem que estão em perigo.

Há muitas coisas que aumentam suas possibilidades de ter pressão alta.

Você corre um risco maior se:

- Seus familiares têm pressão alta
- Fuma
- Come muitos alimentos não-saudáveis
- Está acima do peso adequado
- Bebe muito álcool
- É muito estressado



Você sabia?

A pressão alta pode afetar qualquer pessoa, mas é mais comum entre adultos afro-americanos.

O QUE MEUS NÚMEROS DA PRESSÃO ARTERIAL QUEREM DIZER?

Para medir a pressão arterial se usam dois números.

O de cima é a pressão quando seu coração bate.

O outro é a pressão quando o coração está entre batimentos.

120
80

Ter pressão alta significa que um ou ambos os números estão acima da faixa normal.

NORMAL

menos que **120**
menos que **80**

Continue medindo sua pressão regularmente.

PREHIPERTENSÃO

entre **120 a 139**
entre **80 a 89**

Você tem riscos de ter pressão alta. Consulte seu médico para criar um plano para controlar sua pressão.

ALTA

140 ou mais
90 ou mais

A boa notícia é que você pode controlar sua pressão alta com mudanças no seu estilo de vida e com remédios. Consulte seu médico.

MEÇA A SUA PRESSÃO!

Leva apenas alguns minutos para descobrir qual é a sua pressão arterial. É fácil, rápido e não dói.

Consulte o seu médico ou uma clínica local...



Ou vá a uma farmácia, gym ou supermercado que forneça gratuitamente a medição da sua pressão.



ISSO PODE SALVAR A SUA VIDA!

Para mais informações, visite:
www.mass.gov/dph/bloodpressure.