



# COMO CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL

Pressão arterial alta (hipertensão) pode prejudicar a saúde do coração e do cérebro e, geralmente, não tem sintomas. Ela danifica os vasos sanguíneos e leva a problemas graves de saúde. Pode aumentar seu risco de um ataque cardíaco, PCR e AVC. Também pode aumentar o risco de demência, especialmente na meia idade. Ela pode levar a disfunção erétil nos homens e pode diminuir o desejo sexual em mulheres.

## ✓ ENTENDA AS MEDIÇÕES

A pressão arterial costuma ser registrada com dois números, escritos em uma fração desta forma:



Leia como "117 por 76" milímetros de mercúrio.

### SISTÓLICA

O número de cima, que é o maior dos dois, mede a pressão nas artérias quando o coração bate (quando o músculo do coração se contrai).

### DIASTÓLICA

O número de baixo, o menor dos dois, mede a pressão nas artérias quando o coração está descansando entre as batidas do coração.

CATEGORIA DE PRESSÃO ARTERIAL	SISTÓLICA MMHG (N.º SUPERIOR)		DIASTÓLICA MMHG (N.º INFERIOR)
Normal	Abaixo de 120	e	Abaixo de 80
Pressão arterial elevada	120 a 129	e	80
Pressão alta (Hipertensão) Estágio 1	130 a 139	ou	80 a 89
Pressão alta (Hipertensão) Estágio 2	140 ou acima	ou	90 ou acima
Crise de hipertensão (consulte seu médico imediatamente)	Acima de 180	e/ou	Acima de 120

## ✓ MONITORE OS NÍVEIS



Você pode monitorar sua pressão arterial em casa com um aparelho de pressão arterial. Algumas farmácias, clínicas e corpos de bombeiros têm estações de monitoramento gratuito. Um diagnóstico de pressão arterial alta deve ser confirmado por um profissional da saúde. Qualquer medição muito baixa de pressão arterial também deve ser verificada.

Saiba mais em [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8) (site em inglês)



## DICAS PARA O SUCESSO



### COMA COM INTELIGÊNCIA

Diminua seu consumo de sódio, gorduras saturadas e trans e açúcar. Coma refeições com muitos legumes e verduras, frutas, grãos integrais, feijões, castanhas e proteínas magras como peixe e frutos do mar. Limite comidas e bebidas açucaradas, carnes vermelhas, carnes processadas, lanches muito salgados e alimentos ultraprocessados.



### MOVIMENTE-SE MAIS

Exercícios físicos podem ajudar a diminuir os níveis de pressão arterial alta. Eles também podem melhorar seu humor e acalmar sua mente.



### CONTROLE O PESO

Se você estiver acima do peso, até uma pequena perda de peso pode reduzir a pressão arterial alta.



### NADA DE NICOTINA

Toda vez que você fuma, usa vape, tabaco ou sachês de nicotina, a nicotina pode causar um aumento temporário na pressão arterial.



### DURMA BEM

Dormir pouco (menos de 7 horas) e mal está associado com pressão arterial alta.