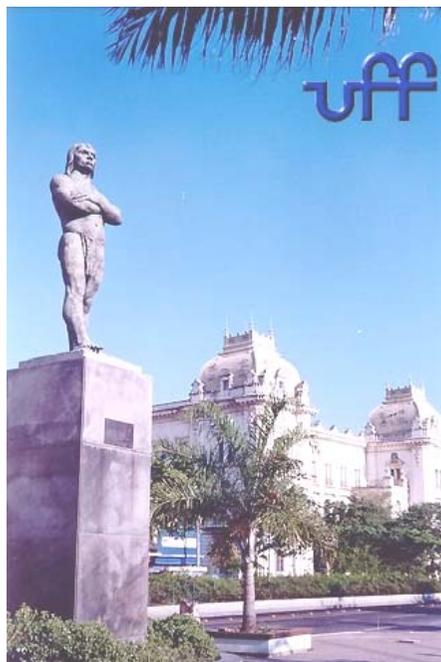


**SEMANA NACIONAL DE DIVULGAÇÃO DE
CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

SAÚDE NA PRAÇA



Praça Araribóia/ Niterói

**A ENFERMAGEM INTERAGINDO COM O
PÚBLICO**

**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-
GRADUAÇÃO
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO**

**ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE
AFONSO COSTA**

EQUIPE RESPONSÁVEL

Prof. Jorge Luiz Lima da Silva
Prof^a Maria Esther de Souza Saramago
Prof^a Rosa Elena Rodrigues Leitão
Prof^a Suely Lopes de Azevedo
Prof^a Simone Cruz Machado
Prof^a Verônica Pinheiro
Prof^a Vera Maria Sabóia

EQUIPE ENVOLVIDA

Acadêmicos do Curso de Graduação em Enferma-
gem e Licenciatura da Escola de Enfermagem da
UFF



PA= _____ X _____ mm Hg

Panfleto:

Jorge Luiz Lima da Silva
Maria Esther de Souza Saramago
Suely Lopes de Azevedo
Verônica Pinheiro

Organização:

Jorge Luiz Lima da Silva



**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE
AFONSO COSTA**



**HIPERTENSÃO
ARTERIAL:**



CONHECER PARA VIVER

MAIS E MELHOR !

Niterói/ Outubro/2004

O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

É QUANDO A PRESSÃO QUE O SANGUE FAZ NA PAREDE DAS ARTERIAS É MUITO FORTE, FICANDO O VALOR IGUAL OU MAIOR QUE 140 x 90mmHg ou 14 por 9.

O HIPERTENSO APRESENTA SINTOMAS?

NA MAIORIA DOS CASOS, O HIPERTENSO NÃO APRESENTA NENHUM SINTOMA. POR ISSO, É IMPORTANTE QUE VOCÊ VERIFIQUE A SUA PRESSÃO AO MENOS A CADA SEIS MESES.

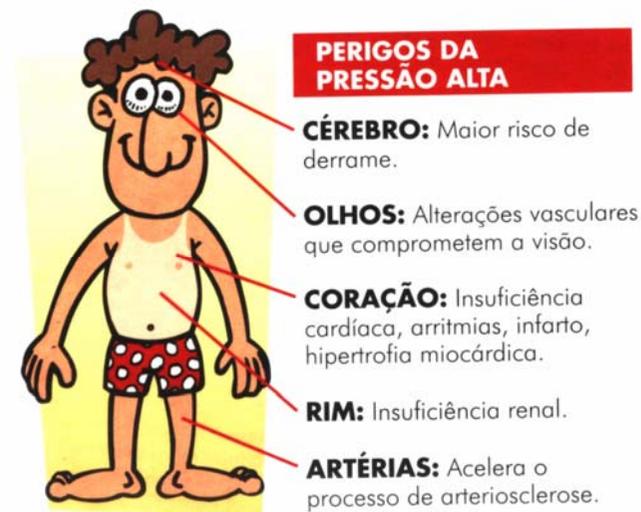
QUEM TEM MAIOR RISCO DE FICAR HIPERTENSO?

- QUEM CONSOME MUITA BEBIDA ALCOÓLICA;
- QUEM TEM HIPERTENSÃO NA FAMÍLIA;
- PESSOAS DE COR DE PELE ESCURA;
- QUEM ESTA COM EXCESSO DE PESO
- QUEM USA MUITO SAL NA ALIMENTAÇÃO;
- QUEM NÃO POSSUI UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;
- QUEM E DIABÉTICO.

COMO TRATAR A HIPERTENSÃO?

ALÉM DO USO DE MEDICAMENTO, É NECESSÁRIO QUE O HIPERTENSO:

- PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE;
- TENHA UM MOMENTO DE LAZER;
- DIMINUA O CONSUMO DE SAL;
- ALIMENTE-SE DE MANEIRA SAUDÁVEL, EVITANDO GORDURAS;
- CONTROLE O SEU PESO;
- EVITE O CIGARRO;
- DIMINUA O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS;
- TENHA LEVAR OS PROBLEMAS DO DIA-A-DIA DE UMA MANEIRA MAIS TRANQUÍLA, EVITANDO O STRESS;
- CASO USE REMÉDIOS TOME-OS SEMPRE NA HORA CERTA;



AFASTE ESSE PERIGO COM INFORMACOES!

- FIQUE ATENTO: VOCÊ PODE ESTAR COM PRESSÃO ALTA E NÃO SENTIR NADA.
- PRESSÃO ALTA NÃO TEM CURA, MAS PODE SER CONTROLADA.
- NUNCA PARE O SEU TRATAMENTO.
- SEJA PERSISTENTE!
- SEGUINDO AS RECOMENDAÇÕES DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE VOCÊ VIVERÁ MAIS E MELHOR!