

Como tratar a hipertensão?

O tratamento para pressão alta dura a vida toda. Deve ser feito com remédios que ajudam a controlar a pressão e com hábitos de vida saudáveis,

“CUIDA DE SEU CORAÇÃO, POIS SEM ELE VOCÊ NÃO VIVE”



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000
BEBEDOURO - SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

CURSO DE FISIOTERAPIA
Disciplina Fisioterapia Preventiva



ACADÊMICOS
Aluana Paula de Toledo
Alessandra Santos
Natália Batista
Sidilaini Reis

ORIENTAÇÃO
Prof. Msc. Fábio Lourencin

Pressão Alta: Perigosa e Silenciosa





O que é Hipertensão?

A pressão arterial é a força exercida pelo sangue contra a parede dos vasos. Quando esta força é maior do que o normal, chamamos de hipertensão (pressão alta), que afeta todo o organismo.



O que sentimos?

No começo não sentimos nada, mas com o passar do tempo, começamos a sentir:

- Dor de cabeça;
- Falta de ar;
- Enjôos;
- Visão turva;
- Sangramento pelo nariz;
- Palpitação e desmaios.



Fatores de Risco

- Acima dos 40 anos;
- Geralmente após a menopausa;
- Ocorre com maior freqüência entre os homens;
- Situações de “estresse”;
- Abuso de café, álcool e fumo.
- Falta de exercícios físicos;
- Pessoas da raça negra;
- Obesidade, Diabetes, Colesterol elevado.



Como prevenir a Hipertensão?

- ✓ Não abusar das comidas com sal;



- ✓ Praticar atividade física;



- ✓ Evitar consumo de café, fumo e álcool;



- ✓ Manter o peso adequado;



- ✓ Evitar o consumo excessivo de açúcar.

