

## 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](http://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 frequência 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.

