

# Hipertensão Arterial

No dia 22/10 os estagiários da Farmácia Escola desenvolveram uma atividade de educação farmacêutica aos usuários do Posto Avenida enquanto aguardavam por atendimento médico na unidade. O tema abordado foi Hipertensão Arterial, onde levaram informações sobre o que é hipertensão, quais são os valores de referência, fatores que predispõe a hipertensão e formas de prevenção.

Organizado por: Bruna Lopes, Gabriel Oliveira, Jéssica Weizemann, Lectícia Machado, Michele Berger, Rafaela Borges, Suélen Henker, Viviane Zanatta



## HIPERTENSÃO ARTERIAL

A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DOENÇA QUE NÃO TEM CURA, MAS TEM CONTROLE E PODE SER PREVENIDA!

### O QUE É HIPERTENSÃO?

Hipertensão arterial é uma doença crônica determinada por elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias, o que faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer circular o sangue através dos vasos sanguíneos.

### QUEM É HIPERTENSO?

Toda pessoa que apresentar valores de pressão iguais ou maiores que 140 mmHg por 90 mmHg.

### QUAIS SÃO OS VALORES DE REFERÊNCIA?

Para que os valores sejam confiáveis, a medida deve fazer-se após um período de repouso de 5 a 10 minutos em um ambiente calmo. A pressão sanguínea envolve duas medidas, sistólica e diastólica, referentes ao período em que o músculo cardíaco está contraído (sistólica) ou relaxado (diastólica). A pressão normal em repouso situa-se entre os 100 e 140 mmHg para a sistólica e entre 60 e 90 mmHg para a diastólica.

### FATORES QUE PREDISPÕEM À HIPERTENSÃO?

- Hereditariedade;
- Idade;
- Raça negra;
- Obesidade;
- Ingestão excessiva de sal;
- Sedentarismo;
- Uso de bebida alcoólica;
- Tabagismo;
- Diabéticos.

### FORMAS DE PREVENÇÃO

- Controle de peso;
- Adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- Praticar atividade física regularmente.

**PREVINA-SE!  
VERIFIQUE SUA PRESSÃO  
PERIODICAMENTE**

Elaborado por: Bruna Lopes, Gabriel Oliveira, Jéssica Weizemann, Lectícia Machado, Michele Berger, Rafaela Borges, Suélen Henker, Viviane Zanatta.  
Curso de Farmácia - UNISC Estágio II Farmácia-Escola

