



Quem ama,  
guia!

# Cuidado

de coração para coração.



**Mês da hipertensão:**  
previna-se e mantenha  
a saúde em alta.



**amorsaúde**  
MEDICINA, ODONTOLOGIA E EXAMES

Responsáveis Técnicos: Alexandre Pimenta CRM: 51971 MG  
Wanderson Lage CRO: 24186 MG | Leonardo Moscovici CRM: 121639 SP





## Um mês de conscientização, para você se cuidar sempre.

Em abril, celebramos o Mês da Hipertensão promovendo um alerta sobre a importância de se prevenir contra a doença. Mais conhecida como pressão alta, **a hipertensão arterial é uma enfermidade crônica que eleva os níveis da pressão sanguínea nas artérias, podendo gerar sérias complicações à saúde, como acidente vascular cerebral, enfarte, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca.**



## O que causa a hipertensão?

Em 90% dos casos, a condição é herdada dos pais, **mas alguns hábitos de vida aumentam o risco da doença.**



Evite fumar.



Reduza o consumo de bebidas alcoólicas.



Pratique atividade física.



Gerencie os níveis de estresse.



Diminua o consumo de sal.



Opte por alimentos frescos e sem conservantes.

## Sintomas e diagnóstico

É mais comum que os sintomas da hipertensão apareçam somente em fases mais avançadas da doença, ou quando a pressão aumenta de forma abrupta. Nesse caso, podem ocorrer dores no peito, tontura, dor de cabeça, zumbidos no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal. **A única maneira de diagnosticar a hipertensão é medindo regularmente a pressão.** Vale lembrar que é recomendado às pessoas acima de 20 anos medir a pressão pelo menos uma vez ao ano e, em caso de histórico familiar, deve-se medir, no mínimo, duas vezes.

## A melhor prescrição é prevenir.

**A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada.** Se a sua pressão estiver acima de 130/80, procure um cardiologista!



## Nosso coração bate forte quando você se cuida.

**Mês da hipertensão:** previna-se e mantenha a saúde em alta.

[amorsaude.com.br](http://amorsaude.com.br)



**amorsaúde**  
MEDICINA, ODONTOLOGIA E CARIÓLOGIA