

*O que você precisa  
saber sobre*  
**Hipertensão Arterial**



ALBERT EINSTEIN  
ESPAÇO SAÚDE

*Hipertensão Arterial - uma doença assintomática, por isso fique atento.*

### *O que é Hipertensão Arterial?*

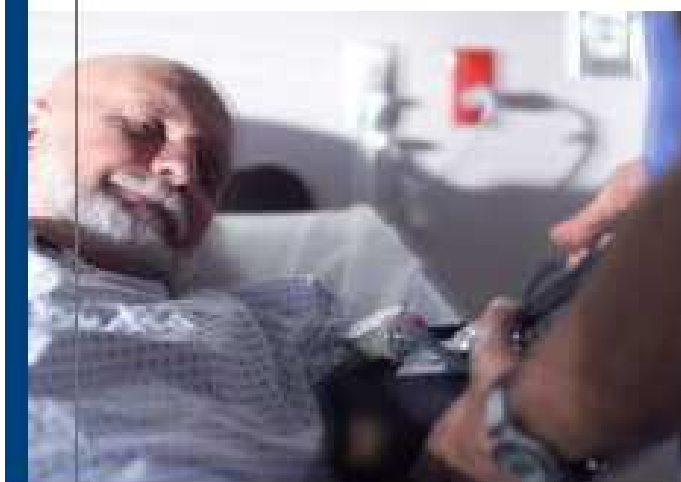
O coração é responsável pelo bombeamento do sangue para todo o organismo.

Os batimentos cardíacos (movimentos de contração e dilatação do coração) que bombeiam sangue para as artérias, criam uma pressão, chamada de pressão arterial. Ela faz com que o sangue circule por todas as partes do corpo.

Considera-se hipertensão arterial (ou pressão alta) quando essa pressão for igual ou maior que 14 por 9.

### *Quem pode ter Pressão Alta?*

A Pressão Alta é doença muito comum e pode acometer as pessoas indiscriminadamente: homens ou mulheres, jovens ou idosos, nervosos ou calmos, ricos ou pobres, gordos ou magros. Sabe-se que é mais comum em homens, em negros, nos obesos e nos idosos.



#### • Diminua o estresse.

› O estresse não é causa, mas deve ser evitado pelas pessoas que tem pressão alta, porque pode ocasionar elevações transitórias da pressão arterial. Todos passamos por pressões e exigências no nosso dia-a-dia. Sabemos que não é fácil acabar com situações estressantes, porém podemos aprender a administrá-las. Para isso, procure identificar o que o deixa tenso e trabalhe mecanismos para diminuir o estresse. Planeje melhor sua vida, não sendo rigoroso consigo. Identifique uma atividade que lhe dê prazer, como leitura, pintura, dança, atividades sociais ou de grupos de filantropia. Dedique-se a ela alguns períodos na semana. Você também pode optar por um acompanhamento psicológico.

#### • Pare de fumar.

› O tabagismo não é um fator de risco para hipertensão. Deve ser prontamente abandonado, principalmente pela pessoa que tem pressão alta, porque a nicotina acelera a progressão da aterosclerose, ou seja, do depósito de gordura nas paredes das artérias. Procure os serviços especializados.

Seguindo esses conselhos, o hipertenso certamente poderá prevenir as consequências dessa "assassina silenciosa".

Mas, se você não tiver hipertensão arterial, ajude na divulgação destes conhecimentos para familiares e amigos.

E, lembre-se: os hábitos saudáveis na alimentação e na prática de atividades físicas, aliados a visita regular ao seu médico, são as formas mais eficazes para o diagnóstico precoce e o controle da Pressão Alta.





Versão 2007 - ESFS

O Hospital Israelita Albert Einstein oferece toda infra-estrutura e segurança para realização de tratamentos, exames diagnósticos e cirurgias. Além disso, o paciente encontra um atendimento personalizado, com equipe de profissionais treinados e qualificados que só um grande hospital pode oferecer.

**Para mais informações ligue  
(11) 3747-1233**

[www.einstein.br/espacosaude](http://www.einstein.br/espacosaude)



Colaboração:  
Prof. Dr. Décio Mion Jr. - Dr. Luciano Ferreira Drager  
Dra. Tatiana de Fátima Gonçalves Galvão