

Conheça sua doença: HIPERTENSÃO



Maria dos Remédios Mendes de Brito¹, Paôlla Rodrigues Policarpo¹, Paula Benvindo Ferreira¹, Prof^o Dr. Rivelilson Mendes de Freitas²

¹Aluna do Curso de Farmácia da Universidade Federal do Piauí, ²Prof^o da Universidade Federal do Piauí

O que é hipertensão???



A hipertensão ou pressão alta ocorre quando a força exercida pelo sangue sobre as paredes dos vasos sanguíneos se eleva e se mantém acima de níveis seguros.

Pratique atividade física! Evite o sedentarismo. Uma caminhada leve de 30 minutos, três vezes por semana só vai fazer bem!! Além de contribuir para a regulação da pressão também proporciona bem estar e mais disposição!!!!



Fatores que desencadeiam a HIPERTENSÃO

Má alimentação

Obesidade

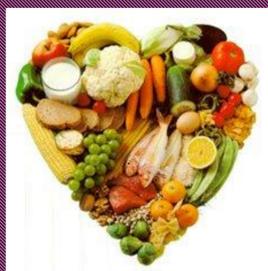
Idade

Uso de medicamentos

Fatores genéticos

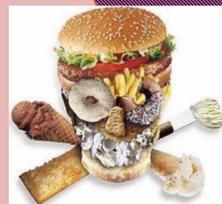
Estresse

Sedentarismo



Cuidados com a alimentação!

- ✓ Procure alimentos saudáveis.
- ✓ Frutas e verduras estão liberados
- ✓ Diminuir o máximo possível os alimentos gordurosos (inclusive no churrasco do fim de semana)
- ✓ Reduza o consumo de SAL: é aconselhável não mais que 4 colheres de SAL por dia!



Lembre -se!!!

- Vá sempre ao médico para avaliar sua saúde;
- Só tome medicamento com prescrição médica e com a orientação do farmacêutico;



Quando for adquirir medicamentos converse com o farmacêutico sobre suas principais dúvidas sobre os medicamentos e sobre sua saúde em geral.



Sempre tome seus medicamentos na hora

