

# Cuidados para prevenir a hipertensão

**Unimed**   
Vitória

Um coração bem cuidado, é um coração mais forte. Saiba como medir a pressão do jeito certo, quando se deve acender o alerta para a hipertensão arterial e como avaliar os resultados.

# Conheça sobre a doença

Quem é hipertenso ou tem alguém com esse problema na família, sabe quão silenciosa é a doença. Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão, ela é tão comum que acomete uma em cada quatro pessoas adultas no Brasil.

Isso se deve porque a hipertensão raramente dá sinais. E quando dá, é porque já perdeu o controle, ou seja, deixou de ser um mal estar temporário para se tornar uma doença crônica.

Diversos fatores contribuem para a elevação da pressão arterial, dentre eles a obesidade, o sedentarismo, o estresse, a herança familiar e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

## Principais sintomas

Dor de cabeça

Tonturas

Enjoos

Falta de ar

**Mas você não deve esperar os sintomas da hipertensão aparecerem!**

Vale lembrar que é uma doença silenciosa e aferir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar precocemente.

A recomendação é que pessoas acima de 20 anos devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Porém, se houver casos de pessoas com pressão alta na família, essa aferição deve ser feita ao menos duas vezes por ano, de acordo com orientação médica.

# 7 passos para medir a pressão em casa

1

Evite fazer a medição após grandes refeições e também o consumo de café e bebida alcoólica ao menos 30 minutos antes da aferição.

2

Sente-se confortavelmente numa cadeira, descruze as pernas e aguarde de cinco a dez minutos, para relaxar. Se tiver feito atividade física antes, aguarde de 60 a 90 minutos.

3

Deixe os braços livres de roupas e, então, coloque a braçadeira. Ela precisa estar somente em contato com a pele.

4

Mantenha o braço relaxado na altura do coração, com a palma da mão virada para cima. Com a mão direita, conecte a extensão da borracha da braçadeira e ligue o aparelho.

5

Quando o aparelho indicar que está pronto para começar a medição, ligue. A braçadeira começará a encher e você deve evitar se mexer, para não atrapalhar a medição.

6

Quando a braçadeira esvaziar e aparecer uma sequência de números, é que a aferição foi realizada. O primeiro valor a aparecer é a sistólica, ou a pressão máxima. O segundo é a pressão mínima, a diastólica. Se aparecer um terceiro valor, trata-se do pulso.

7

Anote os valores como está escrito no visor. Se der pressão alterada, ou seja, o valor for acima de 140/90 mmHg (ou 14 por 9), aguarde um ou dois minutos e verifique novamente para se certificar, antes de tomar a medicação prescrita pelo médico. Quando terminar, desligue o aparelho.

# Como avaliar os resultados

Confira abaixo um exemplo de valores que merecem a sua atenção.

Vale ressaltar que o médico deve ser sempre consultado para o parecer final:

Pressão igual ou maior que <b>140/90</b>	<b>Cuidado</b>	Pode significar que a sua pressão está alta.
Pressão máxima entre <b>130</b> e <b>139</b>	<b>Atenção</b>	A sua pressão está no limite.
Pressão menor que <b>130/85</b>		Sua pressão está normal.
Pressão menor ou igual a <b>120/80</b>		Parabéns! Sua pressão arterial está ótima.



 [unimed.vitoria](https://www.instagram.com/unimed.vitoria)

 [UnimedVitória](https://www.facebook.com/UnimedVitória)

 [unimed-vitoria](https://www.linkedin.com/company/unimed-vitoria)

 [unimedvitoria](https://twitter.com/unimedvitoria)

 [unimedvitoria](https://www.youtube.com/unimedvitoria)

 [unimedvitoria.com.br](https://www.unimedvitoria.com.br)