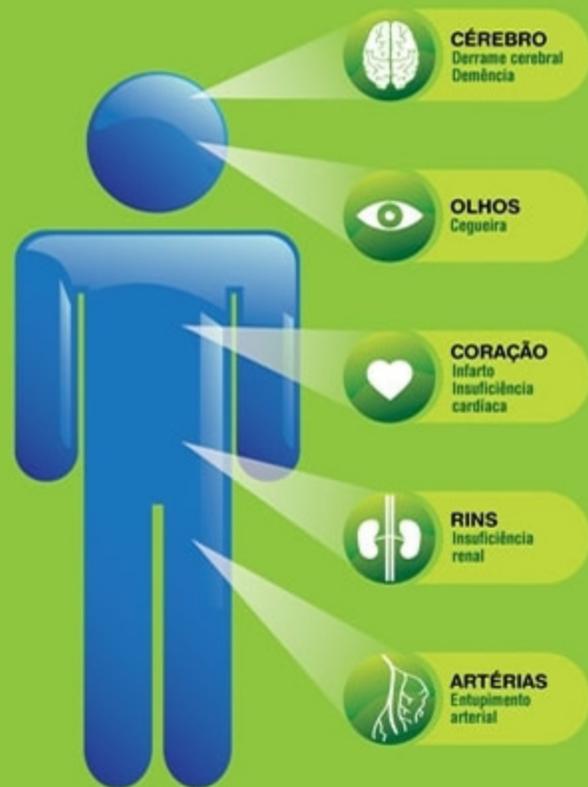


## ÓRGÃOS MAIS AFETADOS PELA HIPERTENSÃO ARTERIAL



## PREVENÇÃO

Ande de bicicleta, suba escadas, saia para dar uma volta, desça uma parada de ônibus antes da sua, pratique atividade física. Coma frutas, verduras e legumes, diminua o sal, tenha uma alimentação saudável. Controle seu peso, procure uma unidade de saúde ou seu médico e meça sempre a pressão.

## SINTOMAS

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma no início da doença. Por isso, ela é chamada de "inimiga silenciosa". A única forma de saber se a pressão está alta é medindo a pressão regularmente. Os sintomas atribuídos ao aumento da pressão são dor de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz, entre outros.

## TRATAMENTO

O SUS garante as consultas e o tratamento de quem já foi diagnosticado. O paciente encontra os medicamentos necessários nas Farmácias Básicas das Unidades de Saúde, nas redes da Farmácia Popular ou na rede conveniada do Aqui tem Farmácia Popular. Dessa forma, o acesso ao medicamento está garantido e o sucesso do tratamento só depende do paciente. Controlando a pressão arterial, se vive mais e melhor.

## CAUSAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)



## COMO TER UMA PRESSÃO 12 POR 8 (PRESSÃO NORMAL)

