

## VOCÊ SABIA?

A maioria dos alimentos industrializados contém uma quantidade alta de sódio (sal). Encontramos o sódio em produtos industrializados, especialmente os de vida longa (caixinhas). Ele também pode vir associado a outros nomes como **glutamato, sacarina, ciclamato, caseinato, citrato e propionato** e outros. **Leia o rótulo dos alimentos para verificar a quantidade de sal!**



1 pacote de macarrão instantâneo + tempero tem **4,5 colheres de café (cheias) de sal**



4 un de salsicha têm **2,5 colheres de café (cheias) de sal**



2 fatias de mortadela têm **1 colher de café (cheia) de sal**

## Referências

- Ministério da Saúde (Brasil). **Linhas de Cuidado em Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) no Adulto: Definição de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) no Adulto.** Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/porta/hipertensao-arterial-sistemica-\(HAS\)-no-adulto/definicao-hipertensao-arterial-sistemica-has-no-adulto/](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/porta/hipertensao-arterial-sistemica-(HAS)-no-adulto/definicao-hipertensao-arterial-sistemica-has-no-adulto/)
- 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA): Erratum. **Journal of Hypertension**, v. 42, n. 1, p. 194, jan. 2024.
- Barroso, W. K. S., Rodrigues, C. I. S., Bortolotto, L. A., Mota-Gomes, M. A., Brandão, A. A., Feitosa, A. D. M., Machado, C. A., et al. (2021). Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 116(3), 516-658.

## Realização



UNICAMP



FACULDADE DE ENFERMAGEM



Hospital de Clínicas UNICAMP

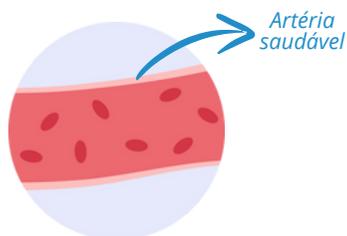


**Cuide-se! Verifique sua pressão arterial periodicamente!**



## O QUE É PRESSÃO ARTERIAL?

A pressão arterial (PA) é a **força que o sangue exerce contra as paredes das artérias**, que são como “canos” por onde o sangue circula.



## O QUE É HIPERTENSÃO?



A hipertensão, também conhecida como **pressão alta**, ocorre quando o coração se esforça demais para circular o sangue pelo corpo.

## COMO SABER SE SOU HIPERTENSO?

A única maneira de determinar se você tem hipertensão é **medindo sua pressão arterial regularmente** pelo menos **uma vez por ano**, ou com mais frequência se você tiver **fatores de risco para hipertensão**. Caso você tenha medidas de PA **iguais ou maiores que 140 x 90 mmHg** (milímetros de mercúrio), procure um serviço de saúde!

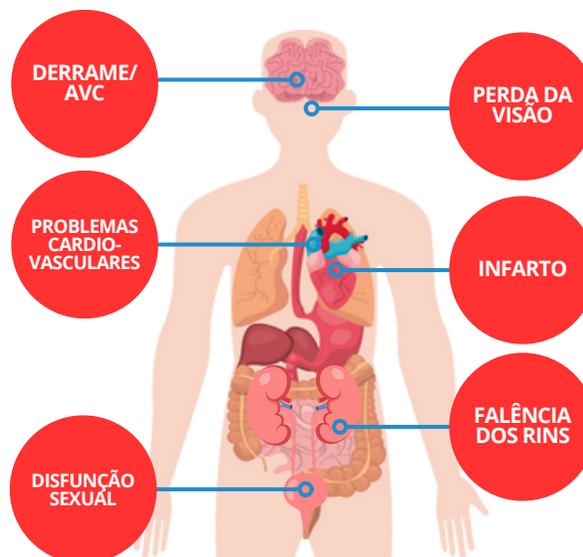
### Fatores de risco não modificáveis



### Fatores de risco modificáveis



## QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA NÃO TRATADA?



## PRINCIPAIS SINTOMAS DA PRESSÃO ALTA



**Fique atento:** Você pode estar com a pressão alta sem apresentar sintomas!

## COMO CONTROLAR SUA PRESSÃO?

A pressão alta é uma doença crônica, ou seja, **não tem cura**, mas adotando alguns cuidados você vai viver normalmente!

