

17/05 – Dia Mundial da Hipertensão Arterial



A hipertensão ou pressão alta afeta mais de 30% da população adulta em todo o mundo, ou seja, mais de um bilhão de pessoas. É o principal fator de risco para doenças cardiovasculares, especialmente doença coronariana e acidente vascular cerebral, mas também para doença renal crônica, insuficiência cardíaca, arritmia e demência. A hipertensão arterial é responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. Trata-se de uma doença preocupante e fatal.

Cerca de metade das pessoas que vivem com hipertensão desconhecem sua condição, o que as colocam em risco de complicações médicas evitáveis e morte. É considerado hipertensão quando sua medida fica frequentemente acima de 140 por 90 mmHg. Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, entretanto existem vários fatores que contribuem para que sua pressão aumente como: fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande

consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física.

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas é imprescindível adotar um estilo de vida saudável para controle adequado da sua pressão arterial como, medir a pressão arterial pelo menos uma vez ao ano, fazer refeições saudáveis com pouco sal, praticar exercício físico com frequência, manter o peso ideal, não consumir bebidas alcoólicas ou reduzir seu consumo, abandonar o cigarro, fazer corretamente o tratamento indicado e evitar o estresse. Todo e qualquer hábito saudável é válido para a manutenção da sua saúde.

<https://bvsm.s.saude.gov.br/17-5-dia-mundial-da-hipertensao/>
<https://www.bayer.com.br/pt/blog/como-podemos-combater-a-hipertensao>
<https://www.ufpb.br/cras/contents/noticias/dia-mundial-da-hipertensao-17-maio-de-2021>

Cuidado com os boletos falsos

Sempre solicite a 2ª via de faturas em nosso canal oficial

Aprenda a se proteger



www.unimedcostaoeste.com.br



ALERTA DE GOLPES

A Unimed Costa Oeste informa que não realiza nenhum tipo de ligação ou envio de mensagem por WhatsApp pedindo pagamento de procedimentos aos familiares de pacientes internados no **HGU - Hospital Geral Unimed**.

Caso receba alguma ligação neste sentido, entre em contato imediatamente pelo número: **(45) 3379-7700**.



HGU
Hospital Geral Unimed

Unimed 
Costa Oeste

ANS - nº 371106