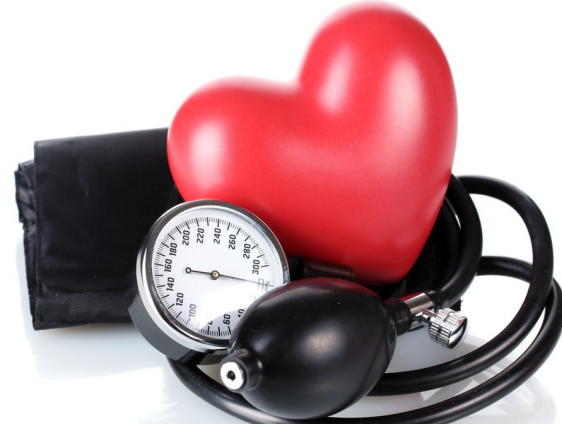
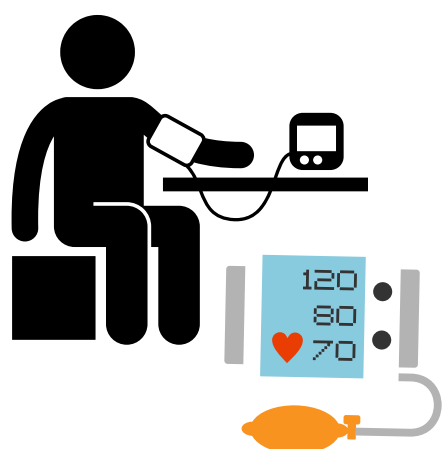


# 26 DE ABRIL DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL



Data instituída pela Lei Nº 10.439, de  
30 de abril de 2002

**Publicado em 26/04/2021**



A hipertensão arterial é caracterizada pela elevação da pressão arterial acima de 140 de máxima, que corresponde a contração do coração, e 90 de mínima, que corresponde ao relaxamento do coração, popularmente chamada de "14 por 9". O normal é estar 120/80, ou seja, "12 por 8".

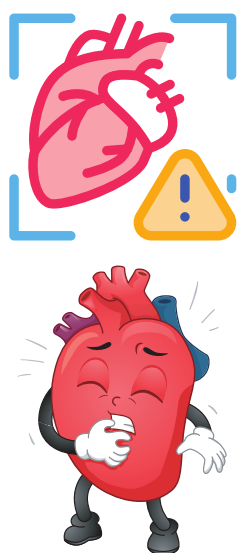
## SINTOMAS

A hipertensão pode ser silenciosa, no entanto, há pessoas que sentem dor de cabeça frequente, em especial na nuca, tontura, falta de ar, palpitações, alteração na visão e cansaço excessivo aos esforços.



## CAUSAS

Sobrepeso e obesidade, consumo excessivo de sal, não praticar atividades físicas, tabagismo além do histórico familiar.



## CONSEQUÊNCIAS

Se não tratada, a hipertensão pode desencadear derrame cerebral, conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca e doença renal crônica. Além de levar a hipertrofia (aumento) do músculo do coração causando arritmia cardíaca.

## PREVALÊNCIA

A doença pode ocorrer em qualquer idade, porém há uma prevalência de 70% em pessoas acima de 60 anos. Além disso, a hipertensão acomete mais os homens até os 50 anos de idade, após essa idade, as mulheres são mais acometidas, sendo até mesmo mais grave.

A hipertensão também tem mais prevalência em populações negras.



## COMO PREVENIR

Acompanhamento médico regular, alimentação saudável, prática de exercícios físicos e redução do consumo de sal e açúcar. Importante seguir as recomendações médicas e não se automedicar, nem interromper o uso de medicamentos por conta própria.



## REFERÊNCIAS

26/4 - DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL. Biblioteca Virtual em Saúde Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/ultimas-noticias/3180-26-4-dia-nacional-de-prevencao-e-combate-a-hipertensao-arterial-5> acesso em 08 abr. 2021

HACHUL, Denise Tessariol. 26 de abril - dia nacional de prevenção e combate à hipertensão arterial. SOBRAC, 2017. Disponível em: <https://sobrac.org/publico-geral/?p=4309> Acesso em 08 abr. 2021