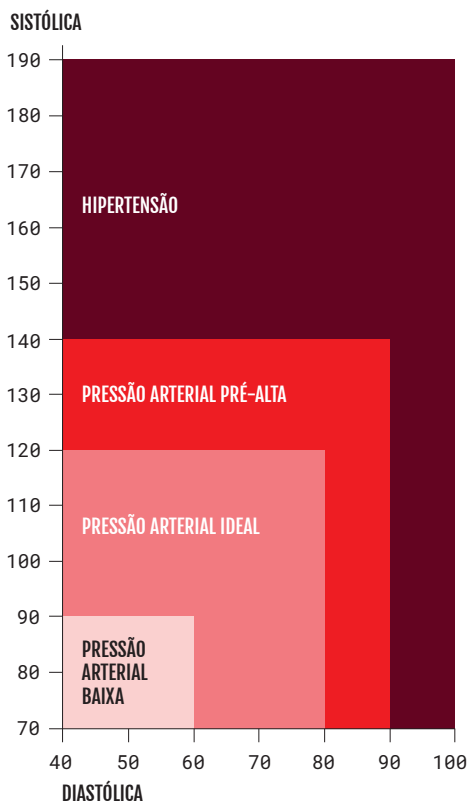


OS VALORES DA PRESSÃO ARTERIAL **EXPLICADOS**



O QUE ACONTECE A ASEGUR?

Tem consigo uma medição de pressão arterial para agora entender o que os valores significam. Uma medição contém dois valores:

SISTÓLICA - o primeiro valor, que indica a pressão exercida nas artérias quando o coração bate.

DIASTÓLICA - o segundo valor, que indica a pressão exercida nas artérias quando o coração relaxa entre batimentos

Se o primeiro valor for 110 e o segundo for 70, escreveríamos como 110/70. A pressão arterial é medida em milímetros de mercúrio (mmHg), e a leitura seria então 110/70 mmHg, a qual pode também ser referida como 110 sobre 70.

COMO RECOMENDAÇÕES GERAIS:

140/90 MMHG OU MAIS ALTO

PODE TER HIPERTENSÃO

Comece a fazer mudanças no seu estilo de vida e veja um médico tão depressa quanto possível.

ENTRE 120/80 E 140/90 MMHG

ESTÁ EM RISCO DE DESENVOLVER HIPERTENSÃO

Comece a fazer mudanças no seu estilo de vida e verifique novamente a sua pressão arterial dentro de 2 meses.

ENTRE 90/60 MMHG E 120/80 MMHG

PRESSÃO ARTERIAL IDEAL

Mantenha o seu estilo de vida saudável e continue a controlar a sua pressão arterial regularmente.

90/60 MMHG OU MAIS BAIXO

PRESSÃO ARTERIAL BAIXA

Isto normalmente não é um problema mas pode resultar em tonturas ou leva-lo/a a sentir-se a desmaiar. Pode ser um sinal de outro problema de saúde; se estiver preocupado/a, discuta por favor este valor com um médico.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)

Se tiver preocupações com algum dos pontos anteriores, procure por favor aconselhamento de um médico.