

Viver mais
é uma escolha
que você faz.



DEPARTAMENTO DE
HIPERTENSÃO ARTERIAL
AN ASSOCIATION OF CARDIOLOGISTS



- () Ter filhos com a mulher que amo.
- () Deixar viúva a mulher que amo.



SOBRE A CAMPANHA

“Eu sou 12 por 8” é uma campanha do Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia para você viver com mais qualidade e por muito mais tempo. No Brasil, nada mata mais que a Hipertensão. A falta de controle da pressão arterial pode causar diversas complicações que alteram significativamente a qualidade de vida.

Escolha viver mais: tome os remédios regularmente, faça exercícios físicos, controle o peso, a alimentação e visite seu médico periodicamente.

Acesse o site da campanha e ajude a divulgá-la:

www.eusou12por8.com.br



Vitor Belfort

() Ver meu time ser campeão.

() Infartar nos pênaltis.



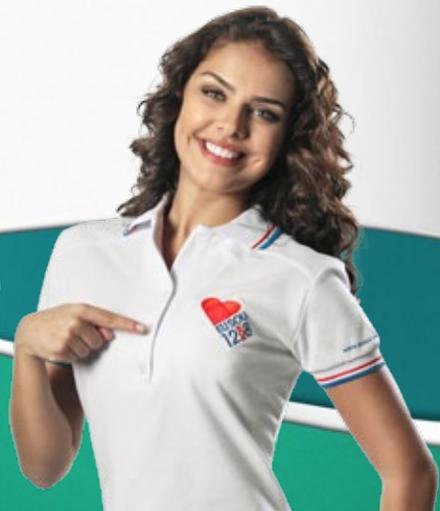
O QUE É HIPERTENSÃO

Hipertensão arterial acontece quando a nossa pressão está acima do limite considerado normal, que, na média, é máxima em 120 e mínima em 80 milímetros de mercúrio, ou simplesmente 12 por 8. Valores inferiores a 14 por 9 podem ser considerados normais a critério médico. As pessoas que têm familiares hipertensos, que não têm hábitos alimentares saudáveis, ingerem muito sal, estão acima do peso, exageram no consumo de álcool ou são diabéticas têm mais risco de desenvolver a hipertensão.



Caio Castro

Paloma Bernardi



() Encontrar lugares inesperados.

() Ter um derrame inesperado.



MEÇA A SUA PRESSÃO ARTERIAL E COMPARE COM A TABELA ABAIXO:

100	120	129	130	139	140 ou +
	12 por 8				
60	80	84	85	89	90 ou +
Pressão normal			Normal limítrofe		Procure um médico



Natalia Guimarães



Samuel Rosa

() Relembrar bons momentos.

() Perder a memória.



ÓRGÃOS MAIS AFETADOS PELA HIPERTENSÃO

Olhos

Cegueira



Cérebro

Derrame
Demência



Rins

Insuficiência
renal



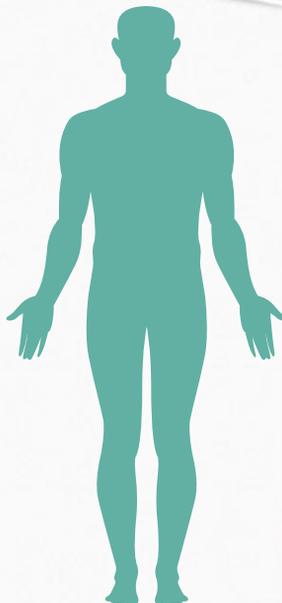
Coração

Infarto
Insuficiência
cardíaca



Artérias

Entupimento
arterial



() Brincar com os netos por horas.

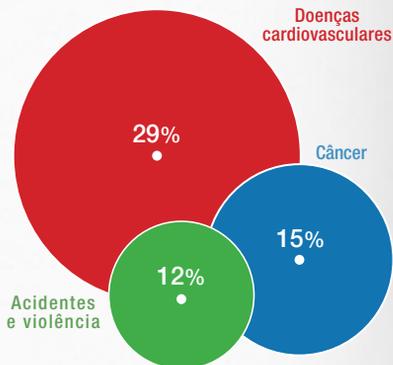
() Passar horas na hemodiálise.



COMO SER 12 POR 8 E VIVER MAIS

- Consulte o médico regularmente: só o médico pode diagnosticar, indicar o melhor tratamento e os ajustes periódicos necessários.
- Meça a pressão regularmente: seja no consultório médico, em casa ou no trabalho.
- Adote uma alimentação saudável: coma verduras, frutas e peixes. Evite alimentos gordurosos, frituras, carnes vermelhas e embutidos.
- Reduza o sal: evite caldos, temperos e alimentos prontos; fique atento ao teor de sódio dos produtos.
- Controle o peso: quanto maior seu peso, maior a sua pressão.
- Faça exercícios físicos: 30 minutos de exercícios por dia, 5 vezes por semana, acumulando 150.
- Controle os fatores de risco do coração: colesterol elevado, fumo, stress e diabetes não controlado são inimigos do coração.
- Tome os remédios diariamente: o uso irregular de medicamentos provoca descontrole da pressão e riscos à sua saúde.

DOENÇAS QUE MAIS
MATAM NO BRASIL:



Carolina Ferraz

Realização:



Apoio:



www.eusou12por8.com.br

As personalidades presentes neste material cederam gentilmente suas imagens para a campanha "Eu sou 12 por 8".