



ESTA CAMPANHA EU CARREGO NO PEITO.



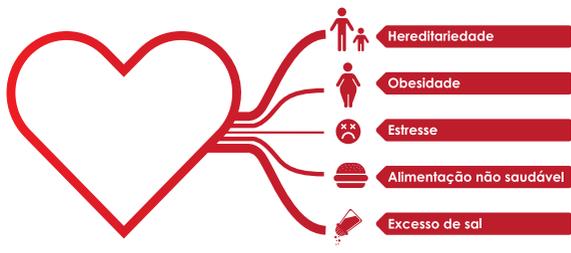
A atriz Guilhermina Guinle é embaixadora do "Eu sou 12 por 8" e doou gentilmente o seu cachê para esta campanha.



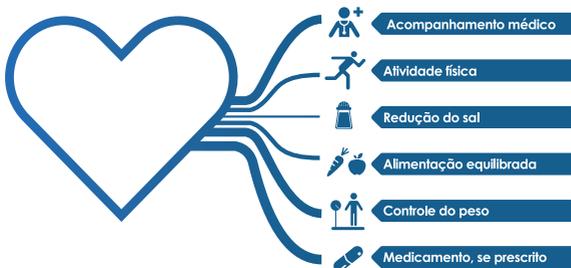
# O que é hipertensão?

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 12x8. Valores inferiores a 14x9 podem ser considerados normais a critério médico. As pessoas que não têm hábitos alimentares saudáveis, ingerem muito sal, não fazem atividades físicas, exageram no consumo do álcool, são diabéticas ou têm familiares hipertensos têm mais risco de desenvolver a hipertensão. Quem não faz o controle adequado da hipertensão pode viver até 16,5 anos a menos.

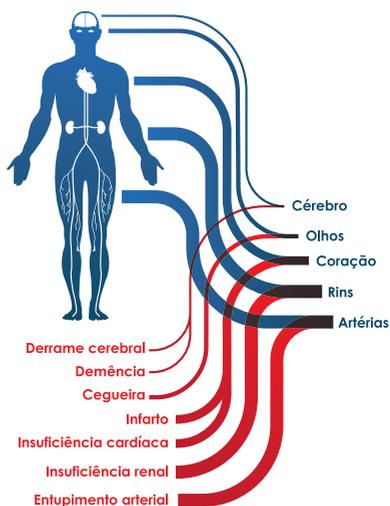
## Causas da hipertensão (pressão alta)



## Como ter uma pressão 12 por 8



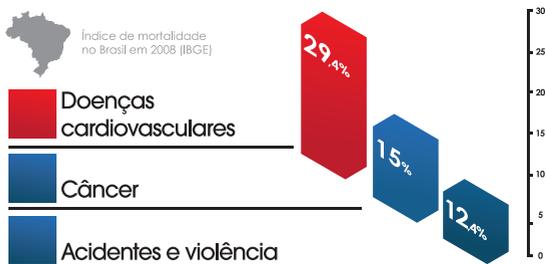
## Órgãos mais afetados pela hipertensão



## Sobre a campanha

“Eu sou 12 por 8” é uma campanha humanitária criada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia para informar a população sobre como é importante manter a pressão arterial em níveis normais e como é perigoso não cuidar da pressão alta. Mais de 30 milhões de brasileiros são hipertensos e esta é a principal causa das doenças que mais matam no país: o derrame cerebral e o infarto do miocárdio. Por isso, convidamos você a se juntar a nós para defender esta causa.

## Doenças que mais matam no Brasil



## Como prevenir

A pressão arterial deve ser medida frequentemente. E quem tem pressão alta ou limítrofe deve fazer controle clínico periódico e seguir as orientações do seu médico. Para prevenir e controlar a hipertensão, é importante que todos façam atividades físicas regulares, reduzam o consumo de sal, mantenham o peso ideal e controlem o estresse. Quem já apresenta a doença deve fazer o uso de medicamentos e é muito importante não interromper o tratamento. Controlando a pressão arterial, você vive mais e melhor, protegendo os principais órgãos, como coração, cérebro, rins, olhos e artérias.

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

## 10 mandamentos para prevenção e controle da hipertensão

- 1 Meça a pressão pelo menos uma vez por ano.
- 2 Pratique atividades físicas todos os dias.
- 3 Mantenha o peso ideal, evite a obesidade.
- 4 Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
- 5 Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba.
- 6 Abandone o cigarro.
- 7 Nunca pare o tratamento, é para a vida toda.
- 8 Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.
- 9 Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.
- 10 Ame e seja amado.

Leve esta campanha no peito

Você pode ajudar a deixar muitos brasileiros mais saudáveis e vivendo melhor.  
Acesse [www.eusou12por8.com.br](http://www.eusou12por8.com.br) e divulgue a campanha.

Minha pressão arterial é \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_.

---

---



[www.eusou12por8.com.br](http://www.eusou12por8.com.br)