

## **Dia Mundial da Hipertensão 2025 – Mensagem do Presidente da ISH**

O Dia Mundial da Hipertensão é no dia 17 de maio – e eu incentivo você a participar.

O passo mais importante que você pode dar é verificar sua pressão arterial.

Você pode fazer isso no centro de saúde local ou na farmácia.

Também é possível medir sua pressão arterial em casa com um aparelho de pressão.

A pressão alta muitas vezes não apresenta sintomas, então mesmo que você se sinta bem, vale a pena medir.

Muitas pessoas têm hipertensão sem saber, e o risco é sério – pode levar a doenças cardíacas, derrame, doenças renais e muitas outras complicações.

A boa notícia é que a hipertensão pode ser tratada. Mas, se você tiver pressão alta, é importante saber disso.

Se você for diagnosticado com hipertensão, siga as orientações do seu médico ou farmacêutico.

E lembre-se de que mudanças no estilo de vida podem fazer uma grande diferença – como ter uma alimentação saudável, dormir o suficiente e praticar atividades físicas algumas vezes por semana. Tente também reduzir o consumo de sal.

Se você estiver medindo sua própria pressão arterial em casa, certifique-se de fazer isso corretamente. As recomendações incluem:

- usar um aparelho de pressão que tenha sido devidamente testado quanto à precisão
- descansar antes de realizar a medição
- sentar-se na posição correta
- e colocar a braçadeira diretamente sobre o braço – nunca sobre a roupa.

Mais uma coisa. Se você tiver interesse em acompanhar as atividades da ISH, considere [tornar-se membro](#). Temos categorias de afiliação para profissionais da saúde (chamada MEMBER) e afiliação gratuita para estudantes e residentes (chamada TRAINEE).

Também temos uma outra categoria afiliação, chamada de ASSOCIATE MEMBER, adequada para qualquer pessoa com interesse em hipertensão, e gratuita. Então, dê uma olhada nas nossas opções de filiação.

Obrigado.