



**ESTUDO DIRIGIDO**  
**ENSINO FUNDAMENTAL**  
**HIPERTENSÃO ARTERIAL**  
**OU**  
**PRESSÃO ALTA**

**NOME:** \_\_\_\_\_ **TURMA:** \_\_\_\_\_ **Nº** \_\_\_\_\_

**Obs:**

- **TRABALHO PESSOAL E INTRANSFERÍVEL;**
- **DATA DE ENTREGA: até o dia 24 de setembro – 6ª feira - 2010**
- **VALOR: 1 ponto (entrega das respostas), 1 ponto (entrega da aferição da pressão arterial juntamente com a conclusão). TOTAL: 2 PONTOS.**
- **RESPOSTAS NO VERSO DESTA FOLHA;**
- **O EXAME “aferição da pressão arterial “ DEVE SER ENTREGUE JUNTO COM ESTÁ FOLHA;**
- **MATERIAL DE ESTUDO E PESQUISA: Página de Esportes no Site: [www.lasalledf.com.br](http://www.lasalledf.com.br), Aula expositiva com vídeo em sala.**

**1ª PARTE ( RESPOSTAS - 1 PONTO )**

1. O que é hipertensão arterial ou pressão alta?
2. Há cura para pressão alta? Justifique sua resposta.
3. Cite cinco formas de se manter a pressão arterial normal, sem ter que tomar medicamentos:
4. Quais são os motivos da grande incidência de crianças obesas e hipertensas?
5. Uma aparência saudável, com corpo em forma e músculos exercitados é uma garantia de que tudo vai bem dentro do nosso corpo? Justifique sua resposta.
6. Dê exemplos numéricos de: valores em milímetros de mercúrio.
  - **PRESSÃO ALTA:** \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ mmHg
  - **PRESSÃO NORMAL** \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ mmHg
  - **PRESSÃO BAIXA** \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ mmHg

**2ª PARTE (EXAME DE AFERIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL – 1 PONTO)**

1. Quanto mede sua pressão Arterial? Ver exame:
2. Qual é o valor da pressão sistólica (força) exercida pelo seu coração para empurrar o sangue pelas artérias?
3. Qual é o valor da pressão diastólica (resistência) que suas artérias estão oferecendo à passagem de sangue?
4. Com base no exame, qual é a sua conclusão?