



ESTUDO DIRIGIDO
ENSINO MÉDIO/2010
HIPERTENSÃO ARTERIAL
OU
PRESSÃO ALTA

NOME: _____ **TURMA:** _____ **Nº** _____

Obs:

- **TRABALHO PESSOAL E INTRANSFERÍVEL;**
- **DATA DE ENTREGA: Próxima aula.**
- **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. Aula expositiva com vídeo em sala.**

1ª PARTE (RESPOSTAS - 1 PONTO)

1. O que é pressão máxima ou sistólica e mínima ou diastólica?
 2. Há cura para pressão alta? Justifique sua resposta.
 3. Cite cinco fatores de risco que aumentam a pressão arterial:
 4. Como deve ser o exercício para pessoa hipertensa?
 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 (força) exercida pelo seu coração para empurrar o sangue pelas artérias?
3. Qual é o valor da pressão (resistência) que suas artérias estão oferecendo à passagem de sangue?
4. Com base no exame, qual é a sua conclusão?