

O QUE É A HIPERTENSÃO

ARTERIAL?

Antes de definirmos este conceito é necessário compreender que se dá o nome de pressão Arterial à pressão que o sangue exerce sobre a parede das artérias durante a sua circulação. Assim, a Hipertensão arterial ocorre quando o coração, ao bombear sangue, exerce uma força excessiva contra a parede das artérias.

Sinais e Sintomas:

É com o decorrer dos anos que a pressão arterial acaba por lesar os vasos sanguíneos e os principais órgãos vitais do organismo – o cérebro, o coração e o rim, provocando sinais e sintomas como:

Dores de Cabeça

Tonturas

Zumbidos

Aumento Dos Batimentos Cardíacos

Se a Hipertensão Arterial for detetada e controlada adequadamente há uma maior possibilidade de redução das complicações da doença.



Está nas **suas** mãos!

Folheto informativo realizado por: Estudante do 4ºano de Enfermagem da Universidade Católica Portuguesa. Marta Baptista.



Revisto em: janeiro 2017
Próxima revisão: janeiro 2020



HIPERTENSÃO ARTERIAL

**A Hipertensão Arterial é a principal
causa de morte no nosso país!**

Principais doenças associadas à Hipertensão Arterial :

- ⇒ A.V.C (Acidente Vascular Cerebral)
- ⇒ Angina de Peito
- ⇒ Enfarte Do Miocárdio
- ⇒ Aterosclerose
- ⇒ Insuficiência Cardíaca
- ⇒ Insuficiência Renal

Prevenção e Tratamento:

Não há uma cura para a hipertensão arterial.

Contudo, apesar de ser uma doença crónica, na maioria dos casos é controlável.

A adoção de um estilo de vida saudável proporciona geralmente uma melhoria significativa da pressão arterial, assim como a prevenção da mesma. Sendo assim, deve:

1- TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Tendo excesso de peso está a exigir demasiado trabalho ao seu coração. Para evitar esta situação deve ter uma dieta equilibrada, constituída por alimentos com pouca gordura.

*Pequenas **GRANDES** regras:*

- **Reduza** a ingestão de sal (gradualmente);
- **Aumente** o consumo de legumes, frutas e cereais;
- **Aumente** o consumo de peixe;
- **Diminua** o consumo de gorduras;
- **Evite** as bebidas alcoólicas;
- **Prefira** café descafeinado e infusões, em vez de café, chá preto ou chá verde;
- **Faça** entre 5-6 refeições por dia;
- **Controle** o peso;

*Alimentos a Consumir **TODOS** os dias:*

- Carne e peixe: de preferência carnes brancas (frango, peru);
- Lacticínios: leite e iogurte;
- Fruta: 2 a 4 peças por dia;
- Pão: de mistura;
- Água: pelo menos 1.5L/dia;



Como cozinhar alimentos de forma saudável?

A alimentação saudável não é igual a cozidos e grelhados! Assim, experimente também os estufados, os assados e os cozidos a vapor.

É fundamental utilizar pouca gordura e preferir o azeite, a utilização de grandes temperos e condimentos é prejudicial para a sua saúde!

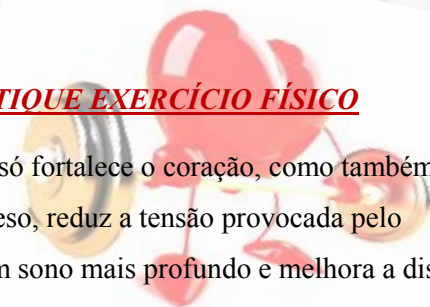
Pode optar por utilizar sumo de limão, ervas aromáticas, salsa, coentros, tomilho....

2- SE É FUMADOR

Reduza o consumo de tabaco, chegando mesmo a deixar de fumar. Se não conseguir, o seu médico ou enfermeiro de família podem ajudá-lo!

3-PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício não só fortalece o coração, como também ajuda a perder peso, reduz a tensão provocada pelo stress, facilita um sono mais profundo e melhora a disposição.



LEMBRE-SE....A sua Saúde é o seu melhor investimento a longo prazo.

Cuide bem de si!