Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Ministério da Saúde / Sociedade Brasileira de Hipertensão

CARTILHA

Hipertensão arterial

Maio / 2022

Unimed Fronteira Noroeste/RS

Popularmente conhecida como pressão alta, a hipertensão arterial sistêmica é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Conforme o Ministério da Saúde, "*ela faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo*". A doença é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de problemas como acidente vascular cerebral, aneurisma arterial, enfarte e insuficiência renal e cardíaca.

Fatores que podem provocar a hipertensão arterial

- Obesidade;
- Ingestão frequente de bebidas alcoólicas;
- Estresse;
- Alto consumo de sal;
- Falta de atividade física;
- Sono inadequado.

Meça sua pressão arterial

A hipertensão arterial pode ser silenciosa, sem sintomas aparentes. Esse fator atrapalha o diagnóstico, o qual, muitas vezes, só ocorre quando aparecem complicações. A forma mais eficaz de descobrir a hipertensão arterial é aferindo a pressão regularmente (no mínimo, uma vez por ano). Conforme o Ministério da Saúde, é preciso ficar atento quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg.

Quer prevenir a hipertensão arterial sistêmica?

- Controle o seu peso corporal. É importante estar atento à medida da circunferência abdominal (cintura) – no homem não deve ultrapassar 102 cm, e 88 cm na mulher.
- Mantenha a calma ao lidar com os problemas do dia a dia.
- Pratique exercícios físicos regularmente.
- Reduza a quantidade de sal ingerida.
- Não fume.
- Durma de seis a oito horas por dia, sem interrupções.
- Siga uma dieta balanceada, composta por vegetais, frutas, grãos integrais, alimentos ricos em fibras e fontes magras de proteína, como peixes.
- Evite o consumo de alimentos embutidos, enlatados, conservas, açúcares, queijos amarelos, leite integral, chocolate, banha, gordura animal, manteiga e demais alimentos com alto teor de gorduras saturadas.

Você tem hipertensão arterial sistêmica?

- Tome as medicações conforme orientação médica.
- Compareça às consultas regularmente.
- Converse com o médico em caso de dúvidas sobre o medicamento.
- Não abandone o tratamento.
- Prefira alimentos integrais, como pão, cereais e massas integrais ou de trigo integral.
- Acrescente frutas, legumes e fibras no cardápio diário.
- Pare de fumar e diminua o consumo de cafeína e álcool.
- Controle o estresse.

Sal de ervas

O Ministério da Saúde divulgou uma combinação de temperos que é capaz de reduzir pela metade a quantidade de sal acrescentada aos alimentos. Essa atitude contribui significativamente para a saúde.

Ingredientes

½ xícara de sal
½ xícara de manjericão
½ xícara de orégano
½ xícara de alecrim
½ xícara de salsinha

Modo de preparo

1) Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2) Armazene em um pote de vidro bem fechado;
3) Utilize a mistura no preparo dos alimentos.