

Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão

Jogador de futebol Cláudio Taffarel e sua esposa Andrea.

 menos pressão

 menos pressão



**SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO**



TRÊS PONTOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Manter um estilo de vida saudável pode resultar em efeito direto nos níveis de pressão arterial. Algumas atitudes contribuem para isso.

1. ESCOLHA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Ingerir alimentos saudáveis é sempre uma boa ideia. O importante é criar um estilo de vida saudável e não manter uma dieta restritiva. Por isso, faça pequenas refeições a cada 3 horas. Confira as dicas:

- Tente limitar o tamanho das porções de alimentos.
- Coma devagar e escute o seu corpo. Se você comer muito rápido, pode acabar ingerindo uma quantidade maior do que precisa.
- Limite o consumo de alimentos processados e de fast food, como doces, lanches, tortas, pizzas etc.
- Em vez de ingerir alimentos industrializados, aumente o consumo de frutas e vegetais. Monte o seu prato com alimentos nutritivos de cores variadas. Tente fazer uma refeição vegetariana por semana.
- Não beba mais de uma dose de álcool, se você for mulher, ou duas doses, se você for homem. Lembre-se: o álcool também é prejudicial à saúde.

Reduza a ingestão de sal e o consumo de alimentos com alto teor de sódio (fique atento a essa informação no rótulo dos alimentos). Não adicione sal extra no seu prato e prefira temperar os alimentos com ervas, limão ou vinagre. Prepare molhos em casa, em vez de comprar molhos prontos.

2. CUIDE DO SEU PESO

Nos dias atuais, o número de pessoas com sobrepeso e obesidade aumenta de forma alarmante. Se você está acima do peso considerado adequado para a sua altura, pode apresentar maior risco de desenvolver hipertensão arterial.

Índice de Massa Corporal (IMC)

Uma boa maneira de monitorar o seu peso corporal é através do cálculo do IMC: peso (em quilogramas) dividido por altura (em metros) ao quadrado.

Por exemplo, se você pesa **60Kg** e mede **1,67m**, o cálculo do **IMC** é o seguinte:

$$\begin{aligned} \text{IMC} &= 60 \div (1,67 \times 1,67) \\ &= 60 \div 2,78 \\ &= 21,5 \end{aligned}$$

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

BAIXO PESO	NORMAL	PRÉ-OBESIDADE	OBESIDADE GRAU I	OBESIDADE GRAU II	OBESIDADE GRAU III
< 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	35 - 39,9	≥ 40

Outra forma de avaliar a obesidade é por meio da medida da circunferência abdominal. Mais recentemente, a orientação dos especialistas é que seja mantida cintura de 80 cm para as mulheres e de 94 cm para os homens.

AValiação DO PERÍMETRO DA CINTURA

	NORMAL	RISCO AUMENTADO	RISCO MUITO AUMENTADO
HOMEM	< 94 cm	≥ 94 < 102 cm	≥ 102 cm
MULHER	< 80 cm	≥ 80 < 88 cm	≥ 88 cm

3. TENHA UMA VIDA ATIVA

O seu corpo foi feito para se movimentar. Faça uma atividade física que seja agradável para você.

Ande de bicicleta, caminhe, nade, corra ou pratique outros esportes. Se faltar tempo, lembre-se que dez minutos de um exercício simples, algumas vezes ao dia, são muito mais benéficos do que nenhuma atividade. Então, caminhe mais, suba escadas, dance, estacione o carro em um lugar mais distante ou desça do ônibus um ponto antes.

Se no trabalho você permanece sentado por muito tempo, lembre-se de se levantar de tempos em tempos, fazer alongamentos e andar ao redor do seu espaço de trabalho.

O que é Hipertensão?

Hipertensão, mais conhecida como pressão alta, é uma condição médica crônica em que a pressão sanguínea se mantém elevada. Muitas pessoas possuem pressão alta durante anos, sem ter conhecimento disso. Na maior parte das vezes, a hipertensão não apresenta sintomas, porém quando permanece sem tratamento, lesa artérias e órgãos vitais do corpo. Por causa disso, a hipertensão é conhecida como “assassina silenciosa”.

A Hipertensão é uma epidemia global!

Dados mundiais apontam que 7 milhões de pessoas morrem a cada ano e 1,5 bilhão adoecem em função da pressão alta. Considerada o principal fator de risco à saúde no mundo, a hipertensão causa doenças do coração, derrame, diabetes e doenças renais.

O que é uma pressão saudável?

A pressão arterial é uma medida da força aplicada contra as paredes das artérias à proporção que o coração bombeia o sangue para o corpo. A força e a quantidade de sangue bombeada e o tamanho e a flexibilidade das artérias determinam os números da pressão arterial. São indicados dois valores – máximo e mínimo – e o ideal é que a pressão se mantenha na faixa de 12/8.

Conheça os números da sua pressão.

O primeiro número se refere à pressão arterial sistólica e mensura a pressão máxima exercida pelo coração à medida que ele se contrai. Valores abaixo de 140 mmHg (ou 14) são considerados, habitualmente, normais para adultos. O segundo número, ou o número menor, é a pressão arterial diastólica, uma medida feita quando o coração está em repouso.

Quando avaliada em casa, normalmente, a pressão arterial apresenta números mais baixos do que quando é aferida no consultório médico; portanto, os valores desejáveis são inferiores a 135 mmHg para a pressão sistólica e 85 mmHg para a pressão diastólica.

A maioria dos pacientes que possui pressão arterial elevada precisa efetuar tratamento com medicação para a prevenção de ataques cardíacos e derrames. Converse com o seu médico e tome regularmente a medicação prescrita. Em caso de efeitos colaterais, consulte um especialista. Se possível, faça em casa medidas da sua pressão arterial e informe o seu médico; somente ele pode ajustar a dose dos medicamentos, se necessário.

Família feliz leva a vida com momentos de descontração e alegria, realiza atividades em conjunto e faz refeições saudáveis. Enfim, leva uma vida com Menos Pressão!



Família que se diverte unida permanece unida!



Benefícios de andar de bicicleta em família

- Faz bem para a saúde cardiovascular.
- Vocês podem visitar lugares incríveis e ajudar o planeta!



Benefícios de jogar bola em família

- Diminui o estresse e libera endorfina.
- Promove-se a coordenação e a competição saudável.



Benefícios de nadar em família

- A natação é um dos mais completos exercícios físicos!
- Melhora da capacidade cardiorrespiratória.



Benefícios de correr em família

- Reúne e agrega.
- Ressalta-se a importância do planejamento e do conceito “devagar se vai longe”.
- Enquanto descansar, hidrate-se!

Realização



**SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO**

Apoio



Ministério da
Saúde



Sociedade Brasileira de Nefrologia



www.sbh.org.br

 @menospressao

 Menos Pressão