

Alimentos que previnem a HTA?

- Alimentos ricos em potássio tais como: banana, laranja, alperce, ervilha, tomate;
- Alimentos ricos em cálcio, tais como: lacticínios magros, legumes verdes e amêndoas;
- Alimentos ricos em magnésio, tais como: feijão, grão, favas, lentilhas.



Avalie regularmente a sua Tensão Arterial!



Bibliografia:

- Direcção-Geral da Saúde. (31 de Março de 2004). Circular Normativa: Diagnóstico, Tratamento e Controlo da Hipertensão Arterial.

Contate-nos:

UCCCB
Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco

Centro de Saúde de S. Tiago
Rua António Sérgio, n.º 10, Apartado 110

6000-172 Castelo Branco
Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, EPE

272 340 290 | <http://ucccb.pt>

HIPERTENSÃO ARTERIAL



**Unidade de Cuidados na Comunidade
de Castelo Branco (UCCCB)**



O que é a Tensão Arterial?

Designa-se pela pressão do sangue no interior do coração e artérias.

É descrita por dois valores: Sistólica e Diastólica. A Sistólica refere-se à pressão provocada pela contração do coração e a Diastólica é a pressão nas artérias quando o coração relaxa, no intervalo das contrações.

Valores de Referencia:

120/80 mm/hg



O que é a Hipertensão Arterial (HTA)?

É uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento da Tensão Arterial.

Designa-se por Hipertensão Arterial quando os valores de Tensão Arterial sejam superiores:

140/90 mm/hg

Fatores de Risco:

- Má alimentação;
- Consumo exagerado de sal;
- Sedentarismo;
- Obesidade;
- Ingestão excessiva de bebidas alcoólicas ;
- Tabagismo;
- Stress.

Consequências de HTA:

Se a HTA não for tratada/controlada podem surgir complicações tais como:

- Acidente Vascular Cerebral;
- Enfarte do miocárdio;
- Tromboses;
- Insuficiência renal.



Como prevenir a HTA?

- Praticar exercício físico regularmente;
- Reduzir o peso, se tiver excesso de peso, para valores de IMC de 18.5 a 24.9 Kg/m²
- Diminuir o consumo de sal;
- Evitar consumo de gorduras saturadas (de carnes e laticínios gordos);
- Dar preferência a alimentos frescos em vez de conservas;
- Evitar batatas fritas de pacote e bolachas de água e sal;
- Beber cerca de 1,5l de água por dia.
- Evitar o consumo de excessivo de álcool;
- Eliminar hábitos tabágicos.

