

26 de abril

# Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial é uma condição provocada pelo aumento da força de contração do coração e das paredes das artérias para impulsionar o sangue, fazendo com que isso ocorra de forma intensa e provoque danos a essas estruturas em razão da elevação dessa pressão sanguínea.

**CONSIDERA-SE HIPERTENSÃO QUANDO OS VALORES SÃO IGUAIS OU SUPERIORES A 14 POR 9 (140 MMHG X 90 MMHG)**



## SINTOMAS DE HIPERTENSÃO

Em geral, os sintomas incluem: tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça, alteração na visão.

## PRINCIPAIS CAUSAS

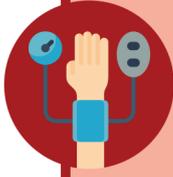
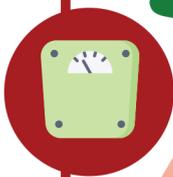
Sobrepeso e obesidade, histórico familiar, estresse, envelhecimento e estilo de vida não saudável são fatores de risco para o desenvolvimento da doença.



O consumo exagerado de sal e outros hábitos alimentares inadequados, como excesso de alimentos industrializados, também podem provocar o problema.

## CUIDADOS PREVENTIVOS

- Manter o peso adequado
- Não abusar de sal ou alimentos industrializados
- Evitar alimentos gordurosos
- Praticar atividades físicas com regularidade
- Abandonar o cigarro, caso seja fumante
- Moderar o consumo de álcool
- Controlar o diabetes
- Aferir a pressão regularmente



## DICA! ALTERNATIVAS PARA O USO DO SAL

O sal é um tempero bastante comum na culinária brasileira, mas alcançar a meta de consumo diário recomendada pela Organização Mundial da Saúde, que é de apenas 5g/dia (1 colher de chá), é possível. Para isso, aposte no uso de ervas aromáticas como: manjeriço, tomilho, hortelã, salsa, erva-doce, louro, coentro, açafrão ou sálvia. Temperos como pimenta-do-reino, curry, páprica, noz-moscada, canela, gengibre e cravo também podem ser utilizados para dar mais sabor aos preparos sem comprometer a saúde.