

Que benefícios?

Ao adotar por estilos de vida saudáveis está a aumentar a sua qualidade de vida.

Desta forma:

- ⇒ Terá um coração mais saudável (diminui o risco de Enfarte Agudo do Miocárdio);
- ⇒ Melhora a circulação sanguínea (diminui o risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC));
- ⇒ Passará a dormir melhor;
- ⇒ A cicatrização das suas feridas será mais rápida e eficaz.

Mantenha-se ativo



Faça tudo pelo seu coração



Bibliografia

Sociedade Portuguesa de Cardiologia

<http://www.spc.pt/spc/>

Fundação Portuguesa de Cardiologia

<http://www.fpcardiologia.pt/>

Documentos de referência:

<http://www.spc.pt/dl/rpc/artigos/747.pdf>

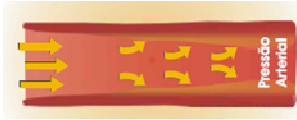
Elaborado por Enf^a Manuela Gonzalez



Como controlar a sua tensão arterial?

O que é?

A expressão “tensão arterial” é a **pressão** que o sangue faz na parede das artérias por onde circula.



A expressão “hipertensão” refere-se ao aumento de **pressão** que o sangue faz na parede das artérias, que pode dever-se a uma doença ou a estilos de vida, tais como: sedentarismo, alimentação incorreta, consumo de álcool, tabagismo, stress e a obesidade.

Sintomas

Regra geral, a hipertensão arterial não provoca quaisquer sintomas, à exceção de valores de tensão arterial muito elevados, nesse caso alguns dos sintomas são:

Dores de cabeça



Palpitações Cardíacas

Mal-estar

Náuseas



Tonturas



Como avaliar?

Está preconizado que a pessoa com hipertensão, tem valores de pressão arterial acima de 140/90 mmHg, sendo que os valores de pressão arterial normais são inferiores a 130/85 mmHg, no adulto.

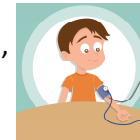
É necessária a avaliação regular da tensão arterial para evitar complicações para o seu organismo:

Sempre à mesma hora e regularmente, preferencialmente de manhã.



Deve urinar antes de avaliar a tensão arterial.

Efetue a avaliação sentado, relaxado, após descansar 2-3 min..



Não deve falar ou mover-se durante a avaliação.

Registe os valores no seu diário da tensão arterial.



Como controlar?

Realize exercício físico (caminhadas por exemplo), pelo menos 30 min. por dia.



Evite o consumo de bebidas alcoólicas.

Como controlar?

Ingira líquidos, no mínimo 1,5l por dia.



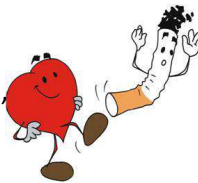
Lembre-se da regra do prato, metade com verduras e legumes, 1/4 com proteína e 1/4 com carboidratos. Diminuir as refeições fritas e guisadas.

Diminua quantidade de sal consumido, substituindo-o por ervas aromáticas na confeção dos alimentos, mantendo o sabor idêntico.



Faça a medicação prescrita, não a deixe terminar e mantenha vigilância.

Diminua/cesse o consumo de tabaco, café, chá verde/preto.



Avalie regularmente o peso corporal.

Evite preocupações excessivas, mantenha a calma. Crie hábitos de sono.

