

A Farmácia Araxá quer acompanhar você!

**FARMÁCIA  
ARAXÁ**

# Hipertensão



Esta cartilha foi elaborada com termos simples, para que todas as pessoas com hipertensão e seus familiares possam entender melhor a doença e ter uma vida normal.

# Hipertensão

## O que é?

Pressão arterial é a força do sangue nas paredes das artérias. É representada por 2 valores: pressão sistólica (quando o coração contrai) e diastólica (quando o coração relaxa).

A pressão arterial varia ao longo do dia, o que é normal. Quando se mantém elevada na maior parte do tempo, é chamada hipertensão. Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos.

A hipertensão é mais comum a partir dos 40 anos.

### Classificação da pressão arterial

(maiores de 18 anos)

Classificação	Pressão sistólica	Pressão diastólica
Normal	menor que 13	menor que 8
Limite	13-14	8-9
Atenção	acima de 14	acima de 9

O diagnóstico só deve ser realizado pelo médico

Retire o  
saleiro  
da mesa!



## Sintomas

Geralmente, a hipertensão não tem sintomas, por isso é considerada “doença silenciosa”. Mas pode haver dor de cabeça e dores na região da nuca, acompanhada de enjôo.

## Tratamento

A hipertensão não tem cura, mas pode ser controlada, basta seguir o tratamento, que pode ser realizado com medicamentos, mudança no estilo de vida, ou uma combinação de ambos.

### Alimentação

- \* Substitua gorduras animais por óleos vegetais (exceto dendê e coco).
- \* Reduza o consumo de sal a menos de 6g/dia (1 colher de chá), preferindo ervas, especiarias e limão para temperar os alimentos.
- \* Consuma alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados, evitando os fritos.
- \* Escolher alimentos pobres em sódio e ricos em potássio, como feijão, ervilha, vegetais de cor verde escura, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata inglesa e laranja.



- \* Evite açúcares e doces.
- \* Evite alimentos industrializados (catchup, mostarda, molho shoyo, caldos concentrados), embutidos (salsicha, mortadela, lingüiça, presunto, salame, paio), enlatados (picles, aspargo, azeitona, palmito), condimentos e sopas empacotadas (contém glutamato monossódico), bacalhau, charque, carne seca e todos os tipos de defumados.
- \* Mantenha a ingestão de cálcio usando produtos lácteos, de preferência desnatados.
- \* Utilize alimentos ricos em fibras (grãos, frutas, cereais integrais, hortaliças e legumes).

### **Exercícios Físicos**

- \* Procure orientação médica antes de escolher o exercício.
- \* Caminhadas rápidas, corridas leves, ciclismo e natação são os mais recomendados.
- \* Evite exercícios muito intensos e levantamento de peso.
- \* Frequência: 3 a 6 vezes por semana, por 30 a 60 minutos.



Controle seu peso!



## Peso Corporal

\* Controle o peso corporal, mas evite jejum e “dietas milagrosas”.

\* Acompanhe seu IMC (Índice de Massa Corporal), mantendo-o entre 20 e 25 kg/m<sup>2</sup>.

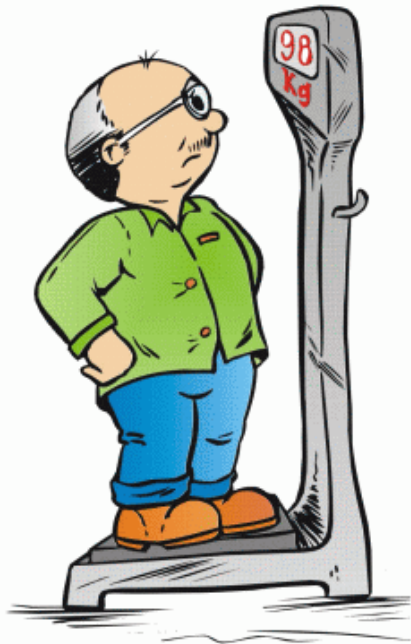
Como calcular?

Peso (Kg)

Altura X Altura

## Tabagismo

\* Limitar ou abolir o uso de cigarro.



## **Bebidas Alcoólicas**

\* Limitar ou abolir o uso de bebidas alcoólicas.

### **Limite para homem**

30g de álcool por dia



OU



OU



1 garrafa de cerveja - 600ml  
5% de álcool

2 taças de vinho - 250 ml  
12% de álcool

1 dose de destilados - 60ml  
42% de álcool

### **Limite para mulheres e homens de baixo peso**

15g de álcool por dia



OU



OU



½ garrafa de cerveja - 300ml  
2,5% de álcool

1 taça de vinho - 125 ml  
12% de álcool

½ dose de destilados - 30ml  
42% de álcool

**O médico sempre deve ser consultado.**

Estamos  
sempre à  
disposição



**Todas as pessoas com hipertensão podem levar uma vida ativa normal. Basta seguir o tratamento com medicamentos, praticar exercícios físicos, alimentar-se de maneira saudável e entender sua doença.**



**Nós, da Farmácia Araxá, temos sempre um farmacêutico à sua disposição.  
Qualquer dúvida procure-nos.**

# FARMÁCIA ARAXÁ

**A FARMÁCIA QUE TEM TUDO**

**Fone: (34) 3661-2362**

**Rua Calimério Guimarães, 515  
Araxá/MG**

**[www.farmaciaraxa.com.br](http://www.farmaciaraxa.com.br)**

apoio:

**Medley.**

[www.medley.com.br](http://www.medley.com.br)