

# Hipertensão Arterial

## Orientações gerais ao hipertenso

- Alimente-se de forma saudável;
- Evite o consumo excessivo de álcool e café;
- Evite atividades estressantes e procure não se ocupar com as preocupações do emprego quando estiver longe dele;
- Abandone o cigarro;
- Não use nenhum medicamento sem antes consultar seu médico;
- Prefira alimentos que são fonte de potássio (feijão, ervilha, vegetais verde-escuros, banana, melão, cenoura, beterraba, tomate e laranja);
- Pratique atividade física regularmente: pelo menos 3x por semana, por no mínimo 50 minutos. Uma boa forma de iniciar é com caminhadas. Convidar outras pessoas para acompanhá-lo e mudar o local da atividade pode tornar a atividade mais prazerosa;
- Para reduzir os níveis de triglicérides e colesterol ("gorduras"), evite alimentos com gorduras trans ou saturada (biscoito, margarinas, salgadinhos, frios, carnes gordas) e colesterol (leite e derivados integrais, gema do ovo, carnes vermelhas, embutidos, manteiga);
- Perder peso é um dos tratamentos mais eficazes para hipertensão arterial (manter o índice de massa corporal, IMC, entre 18,5 e 24,9);
- Procure o serviço médico mais próximo em caso de piora da falta de ar ou dor no peito; piora da tosse ou despertar à noite com falta de ar; inchaço nos membros; piora do cansaço, câibras ou fraqueza;
- Reduza a quantidade sal da alimentação (menos que 6 g de sal/dia): retire o líquido dos produtos enlatados antes de consumi-los e, se possível, lave-os; prefira temperos naturais, evite deixar o saleiro sobre a mesa; evite salgadinhos e aperitivos; experimente os alimentos antes de salgá-los; não utilize sal na água de cozimento de vegetais e massas;
- Tome os medicamentos prescritos diariamente, mesmo na ausência de sintomas, e não use nenhum remédio sem antes consultar seu médico.