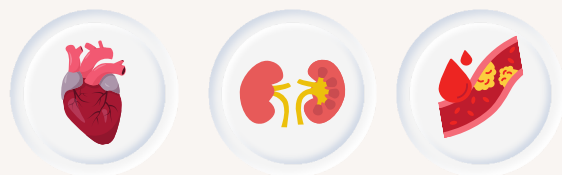


HÁBITOS DE VIDA PARA A PREVENÇÃO E CONTROLE da HIPERTENSÃO ARTERIAL

Popularmente conhecida como pressão alta, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica que atinge milhões de pessoas no Brasil.



É um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças renais e cardiovasculares.



Obesidade, estresse e tabagismo são alguns dos fatores de risco para o desenvolvimento da HAS.

A adoção e a manutenção de hábitos de vida saudáveis são chaves para o cuidado com a HAS.



Evitar o uso do cigarro e o consumo do álcool são dicas valiosas no controle e prevenção à HAS.



CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO É IMPORTANTE para pessoas com ou sem HAS

Leve em consideração as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira



Sempre que possível: coma mais alimentos *in natura* e minimamente processados.



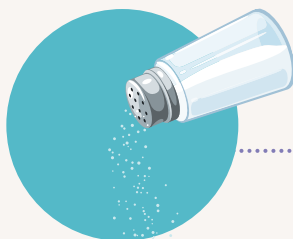
Coma frutas. Dê preferência as frutas da estação.



Consuma legumes, verduras, cereais integrais, peixes e oleaginosas (castanhas, amendoim, nozes).



Reduza o consumo de sal.



O máximo de 5 gramas ou uma colher de chá/dia.

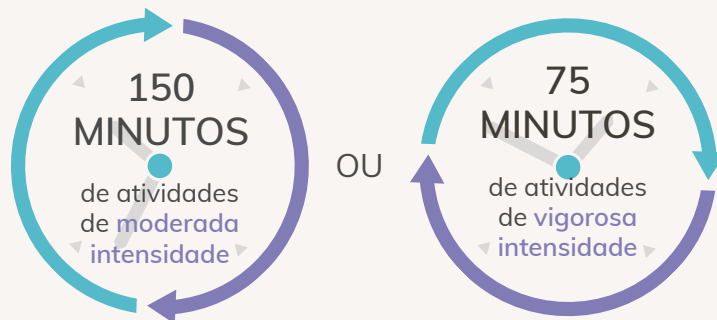


Beba bastante água. Leve sua garrafinha sempre que possível.

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA É TAMBÉM UMA ÓTIMA OPÇÃO preventiva para o controle da HAS

O início deve ser gradativo, respeitando o limite fisiológico individual.

O ideal é a realização semanal de:



Não desanime caso não consiga fazer o tempo desejável.

Faça o que for possível e vá aumentando o tempo aos poucos, dentro da sua disponibilidade.



Atividades físicas ao ar livre são uma boa alternativa. Deixe o carro e ande até o mercado, caminhe no parque ou leve o cachorro para passear.



Procure sua unidade de saúde e saiba as atividades que ofertam.