

Mesmo que se sinta bem, controle regularmente a tensão arterial. Qualquer pessoa pode ter hipertensão ou vir a desenvolvê-la. Porém, o seu aparecimento está associado aos seguintes fatores:

### História familiar

Algumas famílias tendem a ser propensas ao desenvolvimento de tensão alta.

### Idade

A hipertensão é mais comum em adultos. No entanto, pode ocorrer em qualquer idade. Geralmente é detetada entre os 30 e os 50 anos.

### Género

Até aos 50 anos, a hipertensão é mais frequente nos homens. A partir dos 50 anos, os números são praticamente iguais entre os dois sexos.

### Peso corporal

A tensão arterial alta é mais frequente em pessoas com excesso de peso e obesidade.

### Consumo de sal

A ingestão excessiva de sal pode desenvolver ou agravar a hipertensão.

### Stresse

A exposição a situações de stresse parece favorecer a manifestação da hipertensão.

O objetivo geral do Dia Mundial da Saúde, é que os cidadãos tomem consciência sobre a importância da saúde nas suas vidas e no dia-a-dia; e alertar a população mundial sobre os principais problemas que a afetam.

Este ano - 2013, a OMS - Organização Mundial da Saúde sensibiliza no sentido da melhoria dos índices de sobrevivência. A hipertensão sem tratamento pode aumentar o risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral (AVC) ou insuficiência renal. Pode ainda causar cegueira, arritmia ou paragem cardíaca.

Tomar refeições com pouco sal, adotar hábitos equilibrados de alimentação, evitar excesso de álcool e de tabaco, praticar atividade física de forma regular e manter um peso saudável, são algumas medidas de prevenção que reduzem o risco de hipertensão.

Fonte: <http://www.iasaude.sras.gov-madeira.pt>

Produção:



Apoio:



Banco Local de Voluntariado do Entroncamento  
Rua 5 de Outubro, 94A - 2330 - 094 Entroncamento  
[voluntariado.entroncamento@gmail.com](mailto:voluntariado.entroncamento@gmail.com)

[www.avasocial.org](http://www.avasocial.org)

Edição: 7 de abril de 2013

# 7 - abril Dia Mundial da Saúde



## Mantenha o Seu Coração Saudável

## O que é a tensão arterial?

É a tensão que o sangue exerce nas paredes dos vasos sanguíneos. Em regra, nos adultos, os valores normais da tensão arterial, são de 120/80 mmHg.



## O que é a hipertensão?

(tensão arterial elevada)

Suspeita-se de tensão arterial elevada quando apresentar, em pelo menos dois dias diferentes, valores iguais ou superiores a 140/90 mmHg.

Cerca de metade das pessoas que sofrem de hipertensão arterial não tem sintomas e, por essa razão, é fundamental pedir periodicamente a tensão arterial.

Se é hipertenso, mesmo que se esteja a sentir bem, não deixa de estar vulnerável às doenças cardiovasculares como o ataque cardíaco e o acidente vascular cerebral (AVC), que podem levar à morte.

Siga os conselhos dos profissionais de saúde no que diz respeito à medicação, à alimentação e à prática da atividade física.

## Deixe de fumar

Ao eliminar o hábito de fumar, independentemente da idade ou do tempo durante o qual fumou, o seu coração e pulmões começam a funcionar melhor. Um ano após deixar de fumar, o risco de sofrer um ataque cardíaco diminuiu em cerca de 50%.

## Evite bebidas alcoólicas

As bebidas alcoólicas podem ser muito prejudiciais à saúde. Beba água, mesmo sem ter sede. Os sumos e os néctares contêm grandes quantidades de açúcar, mas podem ser uma alternativa, desde que não sejam ingeridos diariamente. De preferência opte por sumos naturais.

## Mantenha-se fisicamente ativo

Seja fisicamente ativo. Caminhar a pé todos os dias, é uma excelente forma de se mexer.



## Pratique uma alimentação saudável

Faça uma alimentação com várias refeições ligeiras ao longo do dia.

Prefira os alimentos cozidos, cozidos a vapor, estufados, assados, grelhados e evite os fritos.

Reduza o sal e alimentos salgados (aperitivos, enchidos, enlatados); reduza o açúcar (doces, bolos, mel, gelados, refrigerantes), reduza as gorduras e os alimentos muito gordos (fritos, carnes, margarinas, natas).



## Mantenha um peso corporal adequado

Se tem peso a mais, procure perder peso, pode ajudar a melhorar a tensão arterial.

## Consulte o seu médico, regularmente

Consulte o seu médico, todos os anos, mesmo que se sinta bem.