

Queremos o bem
do nosso maior bem:
Família Naval



**MARINHA
DO BRASIL**

Mais informações:

 www.saudenaival.mar.mil.br

**HIPERTENSÃO
ARTERIAL**



Saúde Naval[®]

Atenção aos detalhes!
A hipertensão é silenciosa.

O que é?

É quando a pressão exercida pelo sangue em movimento na parede das artérias é muito forte, ficando acima dos valores normais. As artérias são vasos que saem do coração e levam o sangue oxigenado com nutrientes para todas as células do nosso organismo.

Um indivíduo é considerado hipertenso quando a sua pressão arterial máxima fica igual ou maior a 14 (140 mmHg) e a pressão arterial mínima igual ou maior a 9 (90 mmHg).

O ideal é mantermos a PA Máxima igual a 12 (120mmHg) e a PA Mínima igual a 8 (80mmHg).

Por que a Hipertensão Arterial ou Pressão Alta é perigosa?

Porque, inicialmente, a Hipertensão Arterial não apresenta nenhum sintoma e, muitas vezes, os sintomas a ela atribuídos (como dor de cabeça, sangramento no nariz, tonturas, falta de ar e outros) nem sempre são causados por ela. E, apesar disso, esta “Inimiga Silenciosa” aumenta o risco de a pessoa ter um infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (derrame), insuficiência cardíaca, insuficiência renal e comprometimento da visão por lesões na retina.

PRINCIPAIS CAUSAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

- Consumo excessivo de sal;
- Hereditariedade;
- Aumento de peso / Obesidade;
- Sedentarismo;
- Excesso de bebida alcoólica;
- Estresse;
- Tabagismo;
- Uso de certos medicamentos;
- Aterosclerose;
- Dieta inadequada (pobre em cálcio, potássio e magnésio, rica em sódio);

Sintomas

Poderão ocorrer dores de cabeça, dores na nuca, náuseas, angústia e dormência nas extremidades em casos mais avançados. Entretanto, na maioria das vezes, a hipertensão é silenciosa.



Dicas

- Observe a quantidade de sódio presente nas Informações Nutricionais. O consumo será considerado excessivo quando a quantidade de sódio for superior a 400mg a cada 100g de alimento;
- Não ultrapasse 5g de sal por dia (1,7g de sódio), isso equivale, aproximadamente, a uma colher de chá de sal;
- Alguns alimentos que já são naturalmente ricos em sódio (como salsichas, linguiças, presunto, mortadela, conservas, defumados etc.) devem ser evitados;
- Identifique uma atividade que lhe dê prazer, como ler um livro, pintar um quadro, bordar, participar de atividades sociais ou de grupos de relaxamento. Uma atividade desse tipo poderá ser muito positiva para o seu dia a dia. Coloque nessa atividade todas as suas energias; e
- Em caso de qualquer sintoma, procure imediatamente um médico.