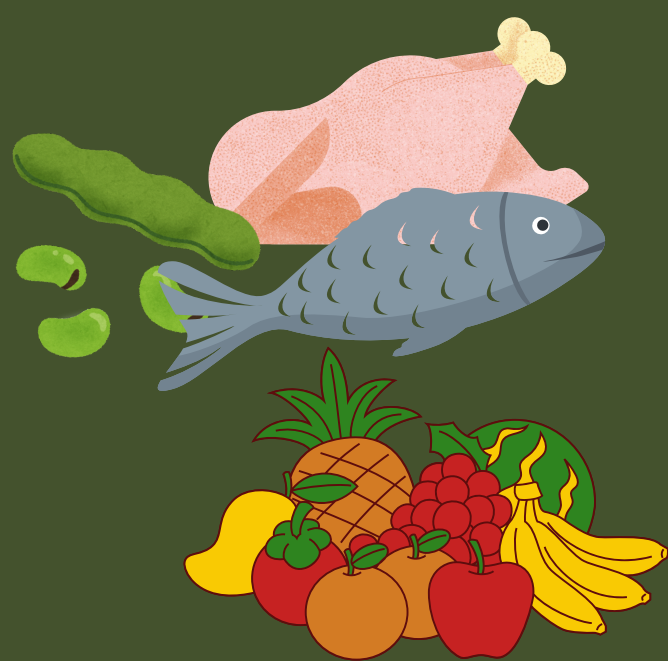




Tenho HTA:  
que cuidados devo ter?

# Estilo de vida saudável



## Optar por dietas saudáveis

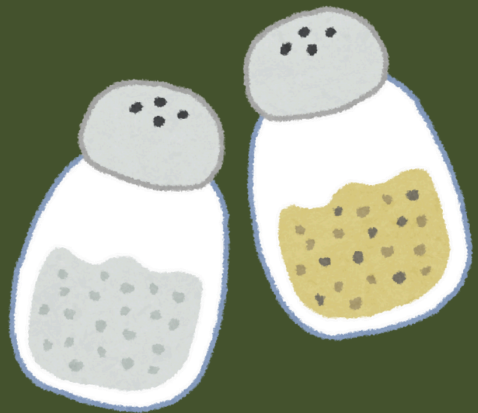
O plano alimentar mais aconselhado para as pessoas com HTA é, habitualmente, a **dieta mediterrânea**.

- Aumentar o consumo de vegetais, fruta e produtos lácteos magros;
- Incluir grãos integrais, fontes de proteína com baixo teor de gordura
- Limitar o consumo de doces, bebidas açucaradas, álcool, gorduras saturadas...

## Controlar o consumo de sal

O sal está presente não só na confeção dos alimentos como em certos produtos processados e charcutaria!

- Deve consumir **<5g de sal por dia** (equivalente a 1 colher de chá)



## Praticar atividade física regular

- Ser ativo, evitar o sedentarismo diário.
- Exercício aeróbio:
  - 150-300min/semana (moderada intensidade) ou
  - 75-100min/semana (alta intensidade)
- Fortalecimento muscular: 2-3x/semana

## Deixar de fumar

Fumar provoca um aumento agudo da tensão arterial e da frequência cardíaca, que persiste por mais de 15 minutos depois de fumar um cigarro.

- Pode procurar ajuda do seu médico para reduzir e cessar o consumo tabágico



## Outras dicas úteis

- Gestão do **stress**: dormir o número de horas adequado, *mindfulness* e técnicas de relaxamento, moderar o consumo de álcool e cafeína
- Controlo/redução do **peso**
- **Acompanhamento médico regular!**