**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

|  |
| --- |
| **HIPERTENSÃO ARTERIAL OU PRESSÃO ALTA** |

**O QUE É HIPERTENSÃO?**

É uma doença que se caracteriza pelo aumento da pressão sanguínea, também é conhecida como pressão alta. Pode ser diagnosticada através da medida da pressão arterial e pela presença de sintomas como: dor de cabeça, aumento dos batimentos cardíacos, alterações na visão e inchaço nas pernas.

# QUEM TEM MAIS RISCO DE FICAR HIPERTENSO?

Histórico familiar; Pessoas de raça negra; Excesso de sal na alimentação; Excesso de peso; Sedentário; Quem não tem uma alimentação saudável; Diabético; Excesso de bebida alcoólica; Fumante.

|  |
| --- |
| **QUAIS OS CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO DE UM HIPERTENSO?** |

**Preferir**

* Ingerir uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes;
* Fazer 5 refeições por dia. O ideal para se ter uma boa alimentação é comer mais vezes e em menor quantidade.
* Preparar a comida com **pouco sal** e utilizar temperos como cebolinha, cheiro verde, limão, alho, cebola, pimentão, noz- moscada, orégano, manjericão e alecrim;
* Utilizar o leite desnatado e os queijos brancos;
* Preferir as preparações assadas, grelhadas ou cozidas;
* Beber **8 copos de água** por dia é fundamental para manter o bom funcionamento do organismo;

**Evitar**

* Preparar a comida com temperos e condimentos industrializados como ketchup, mostarda, caldo de galinha ou carne, shoyu (molho de soja), molho de tomate;
* O consumo de produtos industrializados, como os enlatados (milho, ervilha, sardinha), embutidos (linguiça, salame, presunto, mortadela, bacon e carne seca) e salgadinhos industrializados;
* Frituras;
* Chocolate e alimentos gordurosos, como carnes com gorduras visível, margarina, manteiga, queijos amarelos, banha;
* Café, chá preto, chá mate e refrigerantes;
* Bebidas alcoólicas;
* Evitar levar o saleiro para a mesa

|  |
| --- |
| **OUTROS CUIDADOS QUE UM HIPERTENSO DEVE TER** |

* **EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Atividades físicas pelo menos 30 minutos por dia são muito importantes.

Lembre-se de consultar seu médico e um profissional de educação física antes de começar qualquer tipo de exercício físico.

# NÃO FUME

O fumo pode agravar a hipertensão e levar ao aparecimento precoce de complicações.

**Substitua o sal pelo Sal de ervas:**

* 1 pacote de alecrim,
* 1 pacote de manjericão,
* 1 pacote de manjerona,
* 1 pacote de orégano,
* 1 pacote de cheiro verde,
* 200g de sal comum.

Bata tudo no liquidificador e coloque em um pote de vidro com tampa. Se quiser pode acrescentar alho e cebola desidratada.

**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA**

**=**

**HIPERTENSÃO CONTROLADA**

