



VEROCARD

o verdadeiro benefício

Hipertensão Arterial



A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DOENÇA QUE NÃO TEM CURA, MAS TEM CONTROLE E PODE SER PREVENIDA

Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973



QUEM É HIPERTENSO?

Toda pessoa que apresentar valores de pressão iguais ou maiores que

140mmHg por 90mmHg, determinados em mais de duas medições realizadas

de forma correta com aparelho calibrado e profissional treinado.

O QUE VOCÊ PODE SENTIR?

A pressão arterial pode estar muito alta e não apresentar nenhum sintoma, permanecendo assim por vários meses e até anos. Porém, suas complicações comprometem vasos do cérebro, do coração, dos olhos, dos rins e dos pés.

FATORES QUE PREDISPÕEM À HIPERTENSÃO?

- ♥ Hereditariedade: filhos e parentes de hipertensos têm mais chances de se tornar hipertensos.
- ♥ Idade: a pressão arterial aumenta à medida que envelhecemos.
- ♥ Raça negra: os indivíduos da raça negra são os que mais apresentam as formas mais graves de hipertensão.
- ♥ Obesidade: o excesso de peso corporal está diretamente relacionado à pressão alta.
- ♥ Ingestão excessiva de sal: os alimentos salgados podem causar ou agravar a hipertensão.
- ♥ Sedentarismo: a falta de uma atividade física contribui para o aumento da pressão arterial.
- ♥ Uso de bebida alcoólica: o consumo de álcool pode elevar perigosamente a pressão arterial, além de dificultar o tratamento.

- ♡ Diabéticos: os portadores de diabetes têm duas vezes mais chances de desenvolver hipertensão.
- ♡ Medicamentos: alguns medicamentos, como os anticoncepcionais, podem levar à hipertensão, bem como os descongestionantes nasais.
- ♡ Alimentos ricos em gordura: consumo exagerado de gordura animal pode levar à obesidade, aumentando o risco de hipertensão.
- ♡ O fumo: o uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco pode agravar a hipertensão.

COMO TRATAR O HIPERTENSO?

1. Tratamento não medicamentoso

Deve ser utilizado não só pelo indivíduo hipertenso, mas também por pessoas que tenham tendências a se tornar hipertensas. Esse tratamento inclui mudanças no estilo de vida, como:

- ♡ preferir alimentos saudáveis (aves, peixes sem pele, frutas, verduras, legumes, cereais);
- ♡ moderar o consumo de álcool, massa, carnes vermelhas, ovos e sal;
- ♡ evitar embutidos, enlatados, frituras e molhos industrializados;
- ♡ manter seu colesterol sob controle;
- ♡ procurar serviço de saúde para fazer exames periódicos e avaliar suas condições físicas;
- ♡ praticar atividade física regularmente.



2. Tratamento medicamentoso

Uma vez diagnosticada a doença e avaliado o hipertenso, só o médico pode decidir quando se deve tomar remédio e qual o mais indicado para cada caso. Não pode parar de usar o medicamento por conta própria!





Que tal trocar o sal por sal de ervas?

Como a proporção de sal é pequena por ter adição de ervas fica muito saboroso e cheio de benefícios para a nossa saúde: ●baixo teor de sódio ●antifúngico

●calmante ●digestivo ●antioxidante

Sal de Ervas

- ✓ 1 pacote de orégano
- ✓ 1 pacote de alecrim desidratado
- ✓ 1 pacote de salsinha desidratada
- ✓ 1 pacote de manjeriço desidratado
- ✓ 1 colher (sopa) sal marinho

Bata as ervas no liquidificador, guarde em um pote de vidro tampado. Conserva melhor na geladeira. Pode utilizar ervas frescas, fica ainda mais saboroso, mas o tempo de conservação é menor.