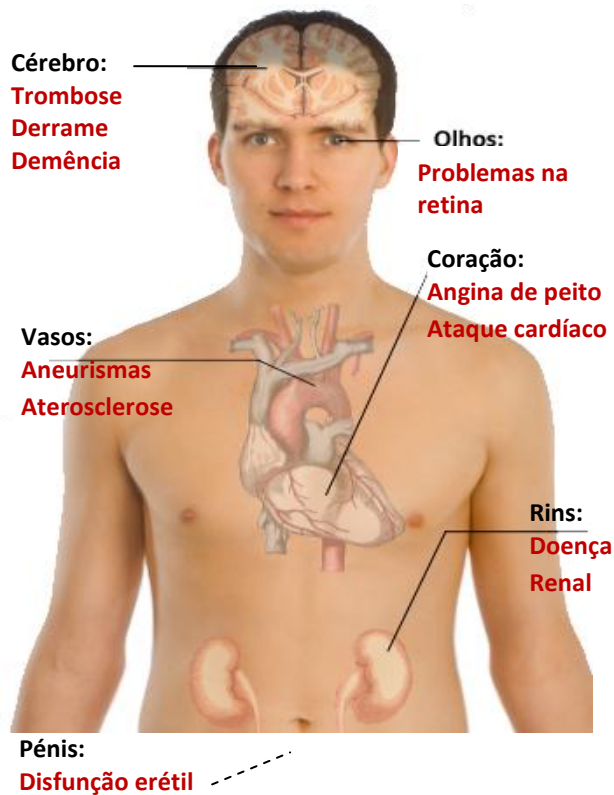


## Vigie a sua Tensão Arterial!



A hipertensão arterial pode dar origem a **outras doenças**, pois “desgasta” o coração e as artérias.



Data e hora	Máxima/Mínima	Pulso
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	

**42,2%** dos Portugueses com mais de 18 anos são **HIPERTENSOS!**

**Ouçe o seu coração!**



**Meça a sua tensão arterial hoje!**

## O que é a Hipertensão Arterial?

É uma doença crónica, em que o sangue viaja a uma pressão aumentada pelas artérias.

... ou seja...

A **Máxima** é igual ou superior a **140 mmHg** ou a **Mínima** é igual ou superior a **90 mmHg**.

## Quais os valores ideais?

Valor ideal	Abaixo de <b>120/80 mmHg</b>
Se for hipertenso ou diabético	Pelo menos abaixo de <b>140/90 mmHg</b>



## O que é que podemos fazer para controlar a tensão arterial?

1. **Dieta variada**, equilibrada, rica em legumes, leguminosas, verduras e frutas e pobre em gorduras.



2. **Diminuição do consumo de sal** (para <5,8 g/dia, ou seja, menos do que uma colher de chá).



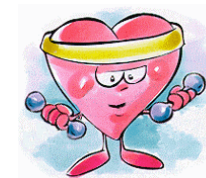
3. **Restrição do consumo excessivo de álcool** (máximo 2 bebidas/dia).



4. **Deixar de fumar.**



5. Prática regular e continuada de **exercício físico** (30 - 60 minutos, 4 a 7 dias/semana).



6. Controlo e **manutenção do peso corporal**.

7. **Medir a tensão** de acordo com as indicações do seu Médico ou Enfermeiro de família.



8. **Cumprir a medicação**, caso o seu Médico a recomende e nunca se esquecer que o medicamento da hipertensão é para tomar SEMPRE!

9. Guarde algum tempo para si e **relaxe!**

