

**HIPERTENSÃO
ARTERIAL**



**ATIVIDADE
FÍSICA**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO

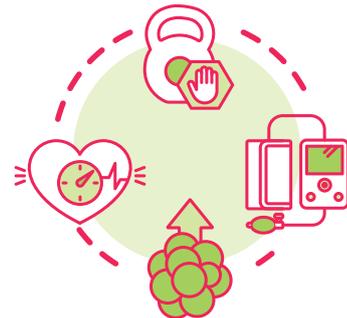


HIPERTENSÃO ARTERIAL X ATIVIDADE FÍSICA

Quando falamos em Hipertensão Arterial, precisamos levar em consideração que a doença tem origem multifatorial, estando associada a fatores de risco modificáveis e não modificáveis, que interferem no curso da doença.

São conhecidos como fatores modificáveis:

- Alimentação inadequada;
- Sedentarismo;
- Uso de tabaco;
- Consumo excessivo de álcool;
- Estresse;
- Glicemia elevada;
- Colesterol e/ou triglicérides elevados;
- Sobrepeso;
- Obesidade.



São conhecidos como fatores não modificáveis:

- Sexo;
- Idade;
- Etnia;
- Histórico familiar.

TRATAMENTO

A hipertensão, na grande maioria dos casos, não tem cura. Mas, pode ser controlada com medicamentos anti-hipertensivos e mudança de hábitos, ampliando a qualidade e a expectativa de vida da pessoa hipertensa.

O tratamento não farmacológico, baseado na mudança de hábitos, deve ser pautado nos fatores modificáveis apresentados anteriormente, consistindo na interrupção definitiva do fumo e do consumo de bebidas alcólicas, na ingestão de alimentos saudáveis, na realização de atividades físicas, no cultivo de momentos de lazer, dentre outros cuidados.

Com relação à alimentação saudável, é recomendado: diminuir o sal dos alimentos, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor (como orégano, alecrim, manjericão, limão); evitar o consumo de produtos ultraprocessados (linguiça, salsicha, frios); observar o rótulo dos alimentos; evitar aqueles com alto teor de sódio e gorduras saturadas; procurar comer mais alimentos in natura; usar e abusar das ervas aromáticas e especiarias na cozinha, evitando temperos prontos.

Para a prática de atividades físicas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tempo mínimo ideal por semana seria 150min para adultos e 300min para crianças e adolescentes. E as atividades recomendadas são aquelas que sejam prazerosas para quem as pratica, como: dançar, caminhar, correr, pular, arrumar a casa e/ou brincar com seu animal de estimação.

CUIDADOS NA PANDEMIA

Nesse momento, em que o mundo vive a pandemia do novo coronavírus, o cuidado com a saúde se torna uma tarefa ainda mais importante. Pois, o isolamento social, além de reforçar o sedentarismo, pode também prejudicar nossa saúde mental.

Por esse motivo, separamos algumas recomendações de cuidados para esse cenário pandêmico.

Confira abaixo:

- Opte por praticar atividades físicas em sua casa ao invés de sair para espaços compartilhados, como academia;
- As atividades de vida diária são excelentes alternativas para manter uma rotina fisicamente ativa. Varrer a casa, passar pano no chão, arrumar o jardim, horta ou quintal, lavar louça, arrumar armários, pequenas reformas etc.;
- Na ausência de acessórios para execução de exercícios físicos resistidos (de força), utilize o peso corporal ou adapte utensílios diversos, por exemplo, garrafas pet para simular halteres;
- Reserve momentos para alongamento e relaxamento. Isso poderá ajudar no combate ao estresse e ansiedade decorrente do isolamento domiciliar;
- Evite permanecer muito tempo sentado, deitado, ou utilizando dispositivos eletrônicos. Busque intercalar momentos de inatividade física com momentos fisicamente ativos;
- Se você tem filhos, reforce a atenção para que eles não tenham comportamento sedentário. Tire as crianças e adolescentes do sofá e da frente das telas e convide-as para brincar e se exercitar. Integre seus filhos nas atividades domésticas cotidianas de sua casa.



FONTE

- Sociedade Brasileira de Cardiologia
- Biblioteca Virtual de Saúde/ Ministério da Saúde
- Faculdade de Saúde Pública da USP.
- Manual MSD

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO



WWW.CENTRALNACIONALUNIMED.COM.BR