

AS NOSSAS PRINCIPAIS DICAS PARA UMA PRESSÃO ARTERIAL SAUDÁVEL

OBRIGADO POR FAZER PARTE MAIO MÊS DE MEDIÇÃO.

Para mais informação visite
www.maymeasure.org

Se tiver algumas preocupações sobre algum dos temas acima abordados, procure por favor aconselhamento com o seu profissional de saúde.



MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

Apenas fazendo isto pode ajudar a reduzir a sua pressão arterial.



FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE

Estabeleça uma meta de 30 minutos de exercício físico diária. Para que o exercício seja significativo, deve sentir-se a aquecer, a respirar mais vigorosamente, e o seu coração deve bater mais rápido que normalmente.



COMA BASTANTES FRUTAS E VEGETAIS TODOS OS DIAS

Coma vegetais crus ou ligeiramente cozidos a vapor, em vez de fervidos, para obter a sua máxima nutrição. Evite fritos tantos quanto possível.



ADICIONE BETERRABA À SUA DIETA

Existe evidência de que o consumo regular de sumo de beterraba reduz a sua pressão arterial.



REDUZA O SAL

Reduza o consumo de sal. Não se esqueça que uma quantidade importante de sal está escondida nas comidas processadas e o teor de sal é muito alto na maioria do pão, cereais, sopas e molhos. Se possível, deve sempre ler o rótulo. Adotar uma dieta baixa em gorduras e que inclua muita fibra, como o pão, a massa, o arroz e cereais integrais tem sido associado a redução de pressão arterial.



REDUZA AS GORDURAS E O AÇÚCAR

Verifique sempre que possível o rótulo dos alimentos e tenha especial atenção às gorduras hidrogenadas ou 'trans', bem como ao açúcar escondido sobre outros nomes, como sacarose, dextrose, fructose, e glucose. Estes podem ser comumente encontrados em itens como os sumos de frutas e as bebidas gaseificadas.



PARE DE FUMAR

As suas artérias entopem mais rapidamente se fumar e isso pode provocar muitos outros problemas de saúde. A sua pressão arterial aumenta quando fuma.



REDUZA A INGESTÃO DE CAFEÍNA

Lembre-se que a cafeína está presente em algumas bebidas gaseificadas e também no café e chá.



FAÇA CHECK UPS REGULARES


Faça a medicação da sua pressão arterial por um profissional de saúde regularmente.



RELAXE O

stress contribui para aumentar a pressão arterial. Por isso, deve evitar situações de stress and permitir-se tempo para relaxamento.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)