



sob TENSÃO?

Diminua o risco de ataque cardíaco e AVC – Controle a sua tensão arterial

DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2013
7 de abril

Decisões que ajudam a manter a tensão arterial em valores normais

Hábitos alimentares saudáveis:

- Reduzir a ingestão de sal até 5 g por dia (uma colher de chá);
- Comer 2/3 peças de fruta, por dia e vegetais 2 vezes ao dia;
- Reduzir a ingestão de gordura.

Evitar bebidas alcoólicas:

- Limitar o consumo até 1 bebida por dia (mulher) e até 2 por dia (homem).
Não beber pelo menos em dois dias da semana.

Atividade física:

- Praticar atividade física regularmente (pelo menos 30 minutos por dia).

Manter um peso corporal adequado:

- A perda de peso corporal ajuda a regular a tensão arterial.

Tabaco:

- Deixar ou reduzir o consumo de todos os tipos de tabaco.
- Evitar a exposição a todos os tipos de tabaco.

Stresse:

- Aprender a gerir o stresse; reservar algum tempo para fazer algo que ajude a relaxar.