

A prevenção
é a melhor forma
de valorizar a

Vida

Escute o seu coração
e adote hábitos saudáveis

Conheça o 
Núcleo de
Atenção
à Saúde


Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

Boas práticas
para prevenir a **Hipertensão**



Popularmente conhecida como pressão alta, a hipertensão é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Conforme o Ministério da Saúde, “ela faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo”. **A doença é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de problemas como acidente vascular cerebral, aneurisma arterial, enfarte e insuficiência renal e cardíaca.**



Cuidar
da saúde
é uma atitude
para toda
a vida

Dicas

para controlar e prevenir a hipertensão

- É importante praticar exercícios físicos sob a orientação de um médico
- Tente se exercitar por 30 minutos, cinco vezes por semana
- Para melhorar sua condição física, experimente atividades como corridas leves alternadas com caminhadas, andar de bicicleta, ou até mesmo fazer hidroginástica
- Se você tem hipertensão, só se exercite após realizar exames clínicos, eletrocardiogramas, testes ergométricos e exames de sangue recentes
- Mantenha-se hidratado regularmente, não apenas quando sentir sede. Beba água, sucos naturais e água de coco
- Evite alimentos com alto teor de sal
- Priorize uma dieta rica em frutas, vegetais, legumes, grãos integrais e reduza a ingestão de gorduras, especialmente as de origem animal
- Consulte um nutricionista antes de iniciar qualquer dieta. Dietas milagrosas não são saudáveis e podem causar hipoglicemia, levando à redução do açúcar no sangue
- Encontre maneiras de controlar o estresse e realizar atividades que acalmem a mente
- Evite fumar e limite o consumo de bebidas alcoólicas



Hipertensão

Essa doença atinge, em média, 25% da população brasileira adulta. O percentual sobe para mais de 50% após os 60 anos de idade e ocorre em 5% das crianças e adolescentes do país.

Prevenir e controlar a pressão são as formas mais eficazes de evitar graves consequências como infartos, derrames e insuficiência renal terminal.



Clientes Unimed Nova Iguaçu contam com programas exclusivos no Núcleo de Atenção à Saúde. Esses programas têm por finalidade oferecer informação com foco principal na importância de cuidados básicos preventivos em vez de cuidados curativos, atendendo, assim, à demanda crescente da sociedade.

Eles recebem as primeiras orientações sobre o funcionamento do setor e passa a ter acompanhamento periódico, através de exames clínicos e orientações diversas.

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397