

CUIDAR Bem

SEJA BEM VINDO

**CONHEÇA UM POUCO SOBRE
HIPERTENSÃO ARTERIAL**

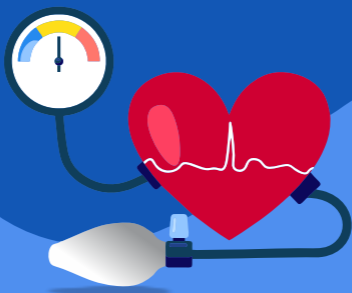
PREVENÇÃO

CAUSAS

SINTOMAS

DIAGNÓSTICO

ALIMENTAÇÃO



TCM PA

PREVENÇÃO



CONTROLE DO STRESS



**ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**



REDUÇÃO DO SAL



**EVITE O EXCESSO
(FUMO E ÁLCOOL)**



**PRATIQUE ATIVIDADE
FÍSICA REGULAR**

CAUSAS



HEREDITARIEDADE



OBESIDADE



STRESS



**HÁBITOS ALCOÓLICOS
E TABÁGICOS**



EXCESSO DE SAL

CONSEQUÊNCIAS

CONSEQUÊNCIAS



AVC



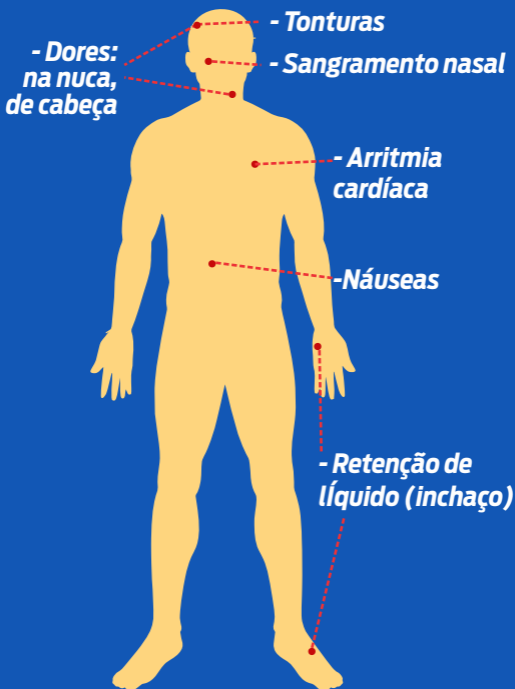
INFARTO




INSUFICIÊNCIA RENAL

↪ CAUSAS

SINTOMAS



DIAGNÓSTICO



*Medir a pressão
regularmente é a
única maneira de
diagnosticar a
hipertensão.*

HIPERTENSÃO ARTERIAL
(NOVA DIRETRIZ)

Pressão sistólica
130 e 139 mmHg

Pressão diastólica
85 e 89 mmHg

TRATAMENTO

TRATAMENTO



Mudança no estilo de vida:

- ***Alimentação saudável***
- ***Exercício físico regular***



- ***Tomar remédios anti-hipertensivos orais***



- ***Acompanhamento regular com cardiologista***

↻ DIAGNÓSTICO

ALIMENTAÇÃO

**RECEITAS QUE AJUDAM
A CONTROLAR A HIPERTENSÃO:**

SUCHÁ DE MARACUJÁ

SUCHÁ DE CAMOMILA

SAL DE ERVAS

SUCHÁ MARACUJÁ

INGREDIENTES:

• 500 ML DE CHÁ DE CAMOMILA

• 1 COLHER RASA (SOPA) MEL

• MEIA XÍCARA DE POLPA DE
MARACUJÁ (FRUTA)

• 3 FOLHAS DE HORTELÃ

MODO DE PREPARO:

*Bater todos os
ingredientes
no liquidificador
e se deliciar.*



MENU
ALIMENTAÇÃO



TCM PA

PARA TELA INICIAL
CLICK AQUI

SUCHÁ CAMOMILA

IDEAL PARA TOMAR A NOITE

INGREDIENTES:

• 300 ML DE INFUSÃO DE CAMOMILA

• 1 MAÇÃ EM PEDAÇOS

• 2 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA

• RODELAS DE LIMÃO SICILIANO

MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e se deliciar.



MENU
ALIMENTAÇÃO

SAL DE ERVAS

INGREDIENTES:

• 1/2 XÍCARA DE SAL

• 1/2 DE ALECRIM

• 1/2 DE MANJERICÃO

• 1/2 DE ORÉGANO

• 1/2 DE SALSINHA

MODO DE PREPARO:

- *Bata todos os ingredientes no liquidificador.*
- *Armazene em um pote de vidro com tampa.*
- *Consuma no lugar do sal comum.*



 **MENU**
ALIMENTAÇÃO

Fonte: Ministério da Saúde



TCM PA

PARA TELA INICIAL
CLICK AQUI

CUIDAR
Bem

40 anos TCM PA

www.tcm.pa.gov.br