



CONSIGO NO CORAÇÃO  
*Por uma boa tensão.*

# **Guia para o controlo da tensão arterial**

Com o apoio:



fundação  
portuguesa de  
cardiologia

# Sobre a tensão tenha mais informação.



## Qual é a Tensão Arterial Normal?

A tensão arterial normal é até **120/80** porque:

- É como o coração e as artérias se sentem melhor.
- Proporciona uma vida mais longa e com mais saúde.
- Permite fazer uma vida activa, com energia.



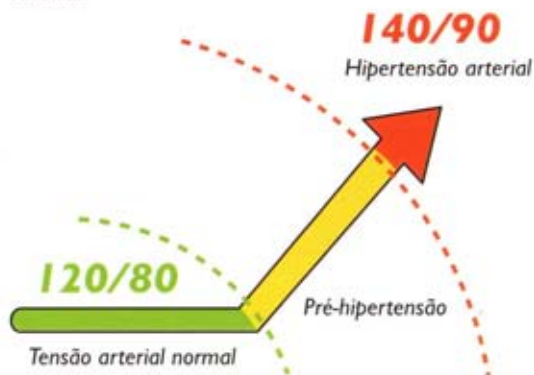
## O que é a Pré-Hipertensão Arterial?

Se a tensão está entre 120/80 e 140/90 este é um sinal para ter algum cuidado. Faça uma vigilância mais frequente da tensão arterial e tome medidas de correcção do estilo de vida. Procure uma alimentação mais saudável, modere o consumo de álcool, faça mais exercício, não fume, tenha uma vida mais calma.

## Hipertensão Arterial, o que fazer?



Se a sua tensão arterial é de 140/90 ou mais, avaliada pelo seu médico em pelo menos duas ocasiões, então tem hipertensão arterial. A hipertensão arterial deve ser tratada, porque põe em risco a sua saúde e a sua longevidade. Modifique o seu estilo de vida e tome regularmente os medicamentos prescritos pelo seu médico.



# Controle a sua tensão. Coma e beba com moderação.

## Coma alimentos

que  
baixam  
a tensão  
arterial.

- Fruta
- Legumes
- Saladas
- Vegetais
- Leite (magro, meio gordo)
- Iogurte (magro, meio gordo)
- Queijo fresco (sem sal)
- Tempere com especiarias e ervas aromáticas



## Evite alimentos salgados

que  
sobem  
a tensão  
arterial.

- Bacalhau
- Enchidos e charcutaria
- Queijo curado e semicurado
- Azeitonas
- Pão com muito sal
- Enlatados
- Bolachas
- Batatas fritas e aperitivos salgados

Se  
costuma  
beber  
respeite o  
limite:

**Cerveja** - 2 garrafas por dia ou

**Vinho** - 2 copos por dia ou

**Bebidas brancas / licores** - 2 cálices por dia

# Adopte estes hábitos de vida saudável.



**Faça exercício físico**



**Não fume**



**Tenha uma vida calma**



**Controle o seu peso**



**CONSIGO NO CORAÇÃO**  
*Por uma boa tensão.*