



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

5 Modos simples de baixar a sua tensão arterial



Atualmente os profissionais de saúde sabem que a tensão arterial alta é o principal fator de risco de AVC. O sangue é transportado por todo o corpo pelas artérias. Se a tensão arterial for demasiado elevada, os vasos sanguíneos, incluindo os que conduzem o sangue para o cérebro, ficam sob tensão, o que pode provocar um AVC. No entanto, podemos realizar algumas alterações simples para

baixar a tensão arterial e reduzir o nosso risco de desenvolver AVC (1).

1.Tomar medicação

Podem ser utilizados vários tipos diferentes de medicamentos para baixar a tensão arterial alta. Pode ser necessário tomá-los durante o resto da sua vida ou ser possível deixar de os tomar se a tensão arterial baixar devido a uma alteração na dieta e/ou no estilo de vida. Alguns dos medicamentos mais frequentemente prescritos são os inibidores da enzima de conversão da angiotensina (ECA). Estes aumentam a quantidade de sangue que o seu coração bombeia e elevam o fluxo sanguíneo, o que ajuda a baixar a quantidade de trabalho do seu coração e a baixar a sua tensão arterial (1) (2).

2. Alterar o estilo de vida

Vários fatores relacionados com o estilo de vida contribuem para uma tensão arterial alta e aumentam o seu risco de desenvolver AVC. Pode realizar algumas alterações simples, tais como, introduzir mais exercício físico, deixar de fumar e diminuir o consumo de bebidas alcoólicas. O consumo excessivo e esporádico ou o consumo frequente de bebidas alcoólicas em quantidades superiores às recomendadas por semana também contribui para a tensão arterial alta e, devido a este motivo tente não beber em excesso (1).

3. Melhorar a sua dieta

As pessoas que ingerem muito sal e quantidade insuficiente de potássio (presente em bananas e outros alimentos) têm uma maior probabilidade de ter tensão arterial alta. Tente não adicionar mais sal à sua comida – e evite alimentos pré-preparados, que já têm muito sal adicionado. É importante manter um peso saudável, pois a obesidade também aumenta o risco de AVC, por isso mantenha uma dieta saudável que inclua cinco porções de fruta e vegetais por dia (3).

4. Realizar frequentemente exames

É importante ter a noção sobre como deve estar a sua tensão arterial com base na sua idade e género. O valor da tensão arterial normal é igual ou inferior a 120/80 mmHg. Certifique-se de que a sua tensão arterial é medida frequentemente para detetar e tratar a tensão arterial alta. A partir dos 18 anos, todas as pessoas deveriam medir a sua tensão arterial, pelo menos, uma vez a cada cinco anos e, as pessoas com um risco aumentado de tensão arterial alta, deveriam medir a sua tensão arterial anualmente. A medição deve ser realizada em ambos os braços para verificar se existe alguma diferença (4).

5. Cuidar de si

As pessoas com doenças crónicas (problemas que têm de ser controlados durante um longo período de tempo) podem ter um maior risco de desenvolver tensão arterial alta. Estas condições incluem, doença renal, diabetes e apneia do sono. Manter os outros problemas de saúde controlados, assim como o seu estado geral de saúde através da redução do stress e de dormir pelo menos 6 horas por noite, também pode ajudar a reduzir o seu risco de tensão arterial alta e de AVC (1).

Referências bibliográficas:

1. https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/risk-factors/stroke-and-high-blood-pressure-ucm_493407.pdf?la=en#:~:text=High%20blood%20pressure.
2. <https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors>. Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.
3. Andrea Grillo et al. Sodium intake and hypertension. 2019 Aug 21. doi:10.3390/nu11091970.
4. Paul Muntner et. al. Measurement of blood pressure in humans: A scientific statement from the American Heart Association. Originally published 4 Mar 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/HYP.0000000000000087>.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)