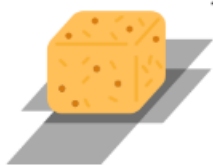


ENTÃO É O SAL?

Segundo a OMS, a dose diária de sal recomendada são 5 gramas, que corresponde a **1 colher de chá rasa**.

SABIA QUE....



1 cubo de caldo de carne = 5,3g de sal



1 lata salsichas = 22,56 g de sal



3 colheres maionese = 1,3 g de sal



2 fatias de mortadela = 4,1g de sal

SUGESTÕES PARA

SUBSTITUIR O SAL!

Utilizar temperos como:

- Cebola
- Manjeriço
- Limão
- Alho
- Pimentão
- Óregãos
- Cebolinho



QUANDO FOR ÀS COMPRAS...



Aprenda a ler os rótulos!

O RÓTULO TEM QUE INDICAR O TEOR DE SAL

CASO INDIQUE O TEOR DE SÓDIO, TERÁ DE REALIZAR A CONVERSÃO DE SÓDIO EM SAL:
 $SÓDIO (G) \times 2 = SAL (G)$

+ INFORMAÇÕES

Leia o QRcode!



PODE SEMPRE CONTAR COM A SUA EQUIPA DE SAÚDE!



Contacto:

21 710 7200

usf.rmigueis@arslvt.min-saude.pt



HIPERTENSÃO ARTERIAL

UM PROGRAMA DE PREVENÇÃO



Elaborado por:
Carolina Ruivinho, nº10593
Rita Garcez, nº10646

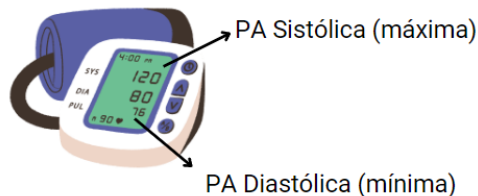
Docente Orientadora: Ana Callado
Orientadoras Clínicas: Enfª Cristina Correia e Enfª Joana Gonçalves

Março 2024

O QUE É A HTA?

A hipertensão arterial (HTA) caracteriza-se por uma **pressão sanguínea excessiva na parede das artérias**, que ocorre de forma crónica. Define-se hipertensão arterial quando a **pressão sistólica é maior ou igual a 140 mmHg**, ou a **pressão diastólica é maior ou igual a 90 mmHg** (DGS,2023).

A TENSÃO ARTERIAL!



Embora os valores considerados normais possam ser os apresentados, estes podem variar de pessoa para pessoa.

UMA PRESSÃO ARTERIAL
ELEVADA DE FORMA REGULAR
CONDUZ AO
DESENVOLVIMENTO DE
HIPERTENSÃO ARTERIAL!

SE NÃO CONTROLAR A TENSÃO ARTERIAL
CORRE O RISCO DE ...

Aumentar a probabilidade de vir a desenvolver:

- Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Insuficiência Cardíaca
- Insuficiência renal
- Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM)
- Doença vascular periférica
- Fibrilação auricular
- Disfunção erétil
- Perda de Visão



FATORES DE RISCO

- Obesidade
- Doenças renais
- Apneia do sono
- Consumo excessivo de álcool
- Tabagismo
- Sedentarismo
- Altos níveis de stress
- Padrões de sono inadequados



COMO EVITAR?

- Prática de atividade física
- Controlo do peso
- Evitar o consumo de tabaco e álcool
- Auto-vigilância da tensão arterial e acompanhamento regular em consulta
- Alimentação equilibrada e variada (dieta mediterrânica)
- Evitar o consumo de alimentos com teor de sal elevado