

Peso: _____ | Altura: _____ | IMC: _____

Pressão Arterial: _____ | Glicemia: _____



www.grupomeddi.com.br | @grupomeddi
#programamaisvida



**Mantenha distância
da hipertensão.**



**ORIENTAÇÕES
HIPERTENSÃO**

Prevenir a hipertensão é mais fácil do que você imagina. E só depende de você.



O QUE É HIPERTENSÃO?

Hipertensão arterial acontece quando a nossa pressão está acima do limite considerado normal, que, na média, é máxima em 120 e mínima em 80 milímetros de mercúrio, ou simplesmente 12 por 8 (valores inferiores a 14 por 9 podem ser considerados normais a critério médico).

O QUE CAUSA HIPERTENSÃO?

- Hereditariedade
- Obesidade
- Estresse
- Excesso de sal

COMO PREVENIR E TRATAR A HIPERTENSÃO?

Quem tem parentes hipertensos, está acima do peso, tem mais de 40 anos de idade, é portador de diabetes ou de outros fatores de risco para as doenças cardiovasculares (como colesterol elevado, tabagismo, estresse) deve medir a pressão regularmente e fazer a prevenção da doença, pois tem maior risco de se tornar hipertenso. Quem já é hipertenso (pressão igual ou acima de 14 por 9) ou tem a pressão arterial limítrofe (acima de 12 por 8 e inferior a 14 por 9) deve fazer controle periódico e seguir as orientações do médico.

DICAS:

- 1- Medir a pressão regularmente.
- 2- Pratique atividades físicas regularmente.
- 3- Mantenha o peso ideal, evite a obesidade.
- 4- Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
- 5- Reduza o consumo de álcool. Se possível,

não beba.

- 6- Abandone o cigarro.
- 7- Aumentar a ingestão de líquidos.
- 8- Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.
- 9- Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.

QUAL O NÍVEL DE SÓDIO RECOMENDADO?

O consumo recomendado pela Organização Mundial de Saúde são 5 g por dia, porém, o consumo médio do brasileiro segundo o estudo da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo são 12 g por dia.

SAL NOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

É importante saber que não se deve ingerir sal demais... e nem de menos. O problema é que a população brasileira consome duas vezes mais sal do que o recomendado. E grande parte desse sal vem por meio dos alimentos industrializados. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) fez um levantamento que mostra os “campeões” em alto teor de sódio.

Ao todo, foram analisados 496 produtos de 26 categorias de alimentos. Mesmo o queijo ricota, muito consumido em dietas, apresentou altas variações de sódio entre as marcas avaliadas. Mas o campeão foi o queijo parmesão ralado, que lidera o ranking com um teor médio de 1.981 miligramas de sódio por 100 gramas do produto.

Nas colocações seguintes, aparecem o macarrão instantâneo e a mortadela. O biscoito de polvilho tem quantidade média de 1.092 miligramas do ingrediente para cada 100 gramas - veja a lista dos campeões do sódio abaixo.

Queijo parmesão ralado	1.981
Macarrão instantâneo	1.798
Queijo parmesão	1.402
Mortadela	1.303

Mortadela de frango	1.232
Maionese	1.096
Biscoito de polvilho	1.092
Salgadinho de milho	779
Biscoito água e sal	741
Biscoito cream cracker	735
Hambúrguer bovino	701
Batata frita ondulada	624
Pão de queijo congelado	582
Queijo muçarela	577
Queijo prato	571
Pão de queijo	558
Queijo minas padrão	546
Queijo minas frescal	505
Batata palha	472
Biscoito de amido de milho	369
Biscoito recheado	288
Ricota fresca	191
Farinha láctea	106
Bebida láctea	93
Queijo petit suisse	45
Refrigerante de guaraná baixa caloria	12

*ANVISA



O brasileiro consome, em média, 11,75 gramas de sal (cloreto de sódio) e 4,7 gramas de sódio, quando o recomendado é 5 gramas e 2 gramas, respectivamente. O sódio representa aproximadamente 40% da composição do sal. O Programa +Vida leva a nossa empresa até você através de informações, eventos em empresas e serviços de Medicina e Saúde. Entre em contato conosco para maiores informações.

REALIZE OS SEUS EXAMES E CUIDE DA SUA SAÚDE. BUSQUE A UNIDADE MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ.

O Programa +Vida leva a nossa empresa até você através de informações, eventos em empresas e serviços de Medicina e Saúde. Entre em contato conosco através dos nossos canais de atendimento por telefone, e-mail ou site para:

- Esclarecer dúvidas sobre exames, convênios e realização de exames;
- Consultar tabela de preços;
- Registrar críticas, elogios e sugestões;
- Agendar seu exame;
- Agendar coleta móvel em casa ou no trabalho;
- Informar-se sobre resultados, entregas e o andamento de seu exame;
- Informar-se sobre endereços e horários de funcionamento das unidades;
- Acessar os resultados de exames.

