



## Como cuidar da sua pressão arterial? 9 dicas que vão te ajudar

A pressão arterial está relacionada com a atividade que o coração realiza para bombear o sangue a todos os órgãos do corpo. O sangue chega até eles por meio de tubos que são conhecidos como artérias.

Toda vez que ele é bombeado, é empurrado contra as paredes dos vasos sanguíneos e uma tensão gerada nas artérias, é o que chamamos de pressão arterial.

Um dos problemas mais comuns relacionados a ela é a hipertensão, também conhecida como pressão alta, que nada mais é do que a elevação da pressão arterial para números muito acima do considerado normal.

Quando isso acontece pode provocar lesões em vários órgãos do corpo, como o cérebro, o coração, os olhos e os rins. Também é possível desenvolver a hipertensão arterial secundária, que pode ser controlada por meio de tratamento médico.

A pressão pode variar durante o dia, dependendo da atividade que é realizada. Por exemplo, quando nos exercitamos, ela aumenta, mas quando se está dormindo, ela diminui.

A postura durante o dia também pode influenciar a pressão, e existem diversas formas para controlá-la e cuidar bem desse funcionamento do nosso organismo. Neste artigo, vamos esclarecer um pouco mais sobre esse assunto. Confira!

## Como saber se a pressão arterial está controlada?

O controle da pressão deve ser feito por meio de aparelhos específicos e, hoje em dia, podemos contar com diferentes dispositivos no mercado que nos ajudam a acompanhar esse funcionamento do corpo.

O mais utilizado é aquele encontrado nos consultórios e em hospitais, conhecido como esfigmomanômetro. Todo tipo de pessoa, inclusive as que compram em [delivery de verduras](#) ou que consomem alimentos mais gordurosos, já experimentaram esse aparelho.

Trata-se de um equipamento muito preciso e capaz de verificar a pressão comprimindo a artéria braquial. Entretanto, para ter uma medição correta e melhorar o atendimento, é muito importante que o paciente:

- Faça repouso por 10 minutos;
- Não tenha feito exercícios 1 hora antes;
- Não esteja com a bexiga cheia;
- Não tenha bebido álcool ou café;
- Não tenha fumado 30 minutos antes.

O paciente precisa estar sentado de maneira confortável, com os dois pés apoiados no chão e as costas encostadas na parede. O braço deve estar na altura do peito, bem esticado, e com a palma da mão virada para cima.

Sua pressão é medida com um aparelho medidor que comprime a artéria braquial. Ela é a continuação da artéria axilar, que passa pela parte inferior do músculo redondo maior.

Não existe nenhum tipo de contraindicação quanto à alimentação consumida antes, podendo ser [comidas congeladas](#) ou qualquer outro tipo.

Também pode-se medir a pressão de qualquer um dos braços e se houver alguma diferença, consideramos o resultado mais alto. Entretanto, se essa diferença for superior a 20mmHg, é muito importante investigar as causas.

Para não ter surpresas ao medir sua pressão arterial, é essencial cuidar bem da sua saúde, e vamos falar um pouco mais sobre como fazer isso adequadamente.

## Dicas para cuidar da pressão arterial

Tanto quem tem pressão alta quanto quem tem pressão baixa, ou até mesmo quem não sofre com nenhum desses problemas, deve cuidar da sua saúde, afinal, a pressão é fundamental para o bom funcionamento dos nossos órgãos.

Para evitar qualquer problema relacionado a ela e os prejuízos que isso pode trazer, algumas das principais dicas são:

## 1. Praticar atividades físicas

Uma das melhores atividades físicas para quem tem problemas com hipertensão é, sem dúvidas, a caminhada.

Para se ter uma ideia, de acordo com uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, a caminhada reduz a pressão arterial na primeira hora e mantém essa redução nas próximas 24 horas.

Também é muito importante realizar atividades físicas regularmente, principalmente os exercícios aeróbicos, visto que eles ajudam a melhorar tanto a circulação quanto o funcionamento dos pulmões.

## 2. Evitar bebidas alcoólicas

Optar por uma [entrega de marmita](#) de comida natural é uma opção adequada para garantir a saúde das artérias, mas, para além disso, também é muito importante evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Quando reduz-se a ingestão de álcool, a pressão é melhor controlada, mas isso não significa que você não pode beber uma cerveja de vez em quando.

O ideal é limitar o consumo aos finais de semana, mas sem exagerar e beber tudo o que você não bebeu a semana toda.

## 3. Parar de fumar

As substâncias tóxicas do cigarro elevam a nossa pressão e comprometem a saúde ao longo do tempo. Assim como precisamos cultivar uma boa alimentação, por meio de [alimentos veganos](#) ou não, também é preciso abandonar os hábitos ruins.

A nicotina aumenta a pressão arterial, portanto, mesmo que você escolha um cigarro com baixo teor dessa substância, continua se sujeitando às doenças cardíacas.

## 4. Consumir vitamina D

De acordo com um estudo realizado pela Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, 20% dos casos de hipertensão estão associados à falta de vitamina D no organismo.

Esse elemento pode ser encontrado na manteiga, gema de ovo, fígado, e, principalmente, na luz solar.

A falta dessa vitamina faz com que o organismo se esforce muito para manter o equilíbrio circulatório, e isso prejudica várias funções, como a irrigação das artérias.

## 5. Dormir bem à noite

Uma boa noite de sono é fundamental para manter a saúde do nosso organismo. Se você conversar com o profissional de uma [clínica médica especializada](#), vai descobrir que um repouso revigorante é a melhor forma de recuperar o organismo.

Por conta disso, deve ser considerado como prioridade dos hipertensos e das pessoas saudáveis também. Os distúrbios do sono podem aumentar os riscos de várias doenças, como insuficiência cardíaca, que dificulta o bombeamento do sangue.

Se a circulação do sangue está comprometida, o corpo começa a liberar adrenalina, e o hormônio do estresse contrai os vasos, aumentando a pressão.

Prepare bem o seu quarto evite distrações e interrupções, pois o foco deve ser total no relaxamento do corpo e da mente. Para ajudar a dormir, você pode optar por uma leitura agradável e evitar pegar no celular.

## 6. Perder peso

A Universidade Federal do Rio de Janeiro concluiu que o excesso de gordura na cintura pode influenciar nos problemas de hipertensão. Isso pode ser ainda mais grave para pessoas que ultrapassam os 102cm (para homens) e 88cm para mulheres.

Você pode se consultar com um [nutricionista esportivo](#) e seguir uma dieta que te ajude a perder a gordura abdominal, visto que ela aumenta as chances de diabetes, hipertensão e infarto.

Procure reduzir os alimentos gordurosos do seu cardápio, incluindo uma quantidade maior de frutas, legumes e verduras. Com relação à carne, prefira cortes magros, como músculo e filé mignon.

## 7. Reduzir o consumo de sal

Consumir muito sal pode aumentar a retenção de líquidos, o que ocasiona a hipertensão. Por essa razão, na hora de temperar seus alimentos, reduza a quantidade de sal e procure consumir menos enlatados e alimentos em conserva.

Atualmente, podemos encontrar o sal diet, um ingrediente muito interessante no cardápio do hipertenso. Ele substitui parte do cloreto de sódio por cloreto de potássio.

Juntamente com os exercícios que você fizer em uma academia para emagrecer, o sal diet ajuda a perder peso e é duplamente benéfico, já que reduz o sódio e aumenta o potássio.

Se preferir, também pode utilizar ervas aromáticas, tais como a salsa, cebolinha, tomilho, orégano, manjeriço, louro, sálvia, dentre outros. Além de deixar as refeições deliciosas, elas ficam ainda mais cheirosas.

## 8. Comer amêndoas e nozes

Para pessoas que gostam de beliscar entre as refeições, uma boa dica é consumir amêndoas e nozes. Esses alimentos são ricos em magnésio e vitamina E, vasodilatadores e antioxidantes naturais.

Eles ajudam a saciar a fome e são um petisco saudável que você pode consumir o dia todo, sem prejudicar a sua pressão arterial ou correr riscos de complicações cardíacas.

## 9. Visitar o médico regularmente

A visita ao médico não deve acontecer apenas quando você tem algum problema de saúde ou quer pegar uma receita de [manipulação de medicamentos](#).

Ir a um especialista, pelo menos uma vez por ano, é fundamental para garantir a saúde do corpo, o que inclui a pressão arterial.

Ele vai solicitar alguns exames de rotina para se certificar de que você está com a saúde estabilizada e evitar doenças que, muitas vezes, são silenciosas.

## Conclusão

A pressão arterial é fundamental para que todos os nossos órgãos recebam a quantidade ideal de sangue, algo vital para que eles funcionem bem.

Neste artigo, pudemos entender um pouco mais sobre esse processo e o que precisamos fazer para mantê-lo em pleno funcionamento. Seguindo nossas dicas, temos certeza de que você vai controlar a sua pressão e viver de forma mais saudável.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---