

Imagem: Pixel-Shot / Adobe Stock



PRESSÃO SOB CONTROLE: PEQUENAS ESCOLHAS, GRANDES RESULTADOS

◆ Dr. Caio Bruno Andrade Nascimento* ◆

A hipertensão arterial sistêmica (HAS), também chamada popularmente de “pressão alta”, é uma condição comum e muitas vezes silenciosa. Na maioria dos casos, não apresenta sintomas, mas pode causar complicações graves ao longo do tempo, como o infarto agudo do miocárdio, o acidente vascular encefálico e insuficiência renal, por isso, a prevenção é fundamental e deve fazer parte da rotina.

Um dos principais pilares da prevenção é manter uma alimentação equilibrada

Também é importante evitar alimentos ultraprocessados, como embutidos, salgadinhos e refeições prontas, dando preferência a alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras.

A prática regular de atividades físicas também tem papel importante. Exercícios como caminhada, corrida leve, ciclismo ou natação ajudam a melhorar a circulação sanguínea e contribuem para o controle da pressão. O ideal é manter uma rotina ativa, com pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana.

Manter um peso adequado é outro fator relevante. O excesso de peso sobrecarrega o sistema cardio-

vascular e pode aumentar o risco de hipertensão. Pequenas mudanças de hábito, feitas de forma consistente, já podem trazer benefícios significativos.

É importante também controlar o estresse, que pode influenciar diretamente a pressão arterial. Técnicas de relaxamento, boa qualidade de sono e momentos de lazer ajudam a manter o equilíbrio físico e mental.

Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e não fumar são medidas essenciais para a saúde cardiovascular. O tabagismo, em especial, danifica os vasos sanguíneos e contribui para o desenvolvimento de diversas doenças.

Por fim, medir a pressão periodicamente permite identificar alterações precocemente e iniciar o tratamento quando necessário.

A prevenção da hipertensão está diretamente ligada a um estilo de vida saudável. Com atitudes simples e consistentes é possível reduzir significativamente os riscos e promover mais qualidade de vida ao longo dos anos. ●

***Dr. Caio Bruno Andrade Nascimento** é natural de Conselheiro Lafaiete (MG), católico e médico formado pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Trabalhou como médico de equipe de saúde da família (ESF) no interior do Estado de São Paulo e, atualmente, é residente em Psiquiatria pelo Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).