






O que eu posso fazer para melhorar a minha pressão arterial elevada?

TARGET: **BP**[™]



Modificação	Recomendação	Intervalo aproximado de redução da PAS
 Redução de peso	Manter o peso corporal normal (IMC=18,5 a 24,9 kg/m ²)	5 mmHg
 Plano alimentar DASH	Dieta rica em frutas, verduras, produtos lácteos com baixo teor de gordura, e reduzida em gordura	11 mmHg
 Restringir a ingestão de sódio	<1500 mg de sódio por dia	5 a 6 mmHg
 Atividade física	Ser mais ativo fisicamente. Ter como objetivo, pelo menos, 90 a 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana.*	5 a 8 mmHg
 Moderação no consumo de álcool	Não mais do que duas doses/dia para homens e uma dose/dia para mulheres	4 mmHg

*Os adultos também devem realizar atividades de fortalecimento muscular 2 dias ou mais por semana.
PA = pressão arterial, IMC = índice de massa corporal, PAS = pressão arterial sistólica, DASH = Abordagens dietéticas para parar a hipertensão (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Melhores intervenções não farmacológicas comprovadas para a prevenção e o tratamento da hipertensão
De acordo com a Diretriz sobre práticas clínicas de hipertensão de 2017