

Cartilha do Hipertenso nº 5 de 8

Informações: Sociedade Brasileira de Hipertensão
Tel. (11) 284-0215 – Fax (11) 289-3279
E-mail: sbh@uol.com.br
Homepage: <http://www.sbh.org.br>

Redação: Prof. Dr. Décio Mion Jr., Profa. Dra. Angela M.G. Pierin, Dra. Katia Coelho Ortega – Liga de Hipertensão do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Apoio:

AstraZeneca 

CARDIOVASCULAR

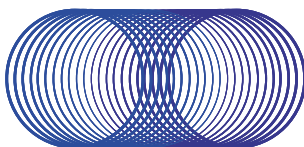
Segurança. Com a responsabilidade do líder

HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA

IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

CARTILHA DO
HIPERTENSO
Nº 5 ■ 2001

DEPARTAMENTO DE
LIGAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL



SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO

Como o exercício físico ajuda no controle da pressão alta?

O exercício físico ajuda a baixar a pressão. Muitas vezes, quem tem pressão alta e começa a fazer exercícios pode diminuir a dose dos medicamentos, ou mesmo ter a pressão arterial controlada sem o uso de remédios. O exercício físico adequado não apresenta efeitos colaterais e traz vários benefícios para a saúde, tais como ajudar a controlar o peso e a pressão arterial, diminuir as taxas de gordura e açúcar no sangue, elevar o “bom colesterol”, diminuir a tensão emocional e aumentar a auto-estima. Para realizar exercícios físicos adequadamente, siga as seguintes dicas.

Dicas para realizar atividades físicas

- 1** Não obrigue o corpo a grandes e insuportáveis esforços. Quem não está acostumado a fazer exercícios e resolve “ficar em forma” de uma hora para outra prejudica a saúde. Vá com calma.
- 2** Pergunte ao médico se sua pressão está controlada e se você pode começar a se exercitar.

3 Faça um teste ergométrico (caminhar na esteira ou pedalar bicicleta, medindo a pressão arterial e a frequência cardíaca). O médico ou um professor de educação física pode orientar sobre a melhor forma de fazer exercício.

4 Os exercícios dinâmicos, como andar, pedalar, nadar e dançar, são os mais indicados para quem tem pressão alta. Devem ser feitos de forma constante, sob supervisão periódica e com aumento gradual das atividades.

5 A intensidade dos exercícios deve ser de leve a moderada, pelo menos 30 minutos por dia, três vezes por semana. Se puder, caminhe diariamente. Se não puder cumprir todo o tempo do exercício em um só turno, faça-o em dois turnos.

6 Os exercícios estáticos, como levantamento de peso ou musculação, devem ser evitados, porque provocam aumento muito grande e repentino da pressão.

7 Ao realizar exercícios, contente-se com um progresso físico lento, sem precipitações e com acompanhamento médico. Procure realizá-los com prazer.