



## Atividade Física para Hipertensos

### **POR QUE O EXERCICIO FÍSICO É IMPORTANTE PARA HIPERTENSOS?**

A prática regular de atividade física ajuda a reduzir a pressão arterial, fortalecer o coração e melhorar a circulação sanguínea além disso, o exercício físico pode ajudar a controlar o peso e reduzir o stress.

### **ATIVIDADES RECOMENDADAS**

- Caminhadas: Uma das formas mais simples e eficazes de manter o corpo ativo. Pode ser feita diariamente com uma intensidade moderada.
- Ciclismo leve: Um excelente exercício cardiovascular, desde que seja realizado em ritmo moderado e constante.
- Natação: A água ajuda a diminuir o impacto nas articulações, sendo uma atividade suave e eficaz.
- Alongamento e Yoga: Ajuda no relaxamento muscular, melhora a flexibilidade e alivia o stress, um fator importante no controle da hipertensão.
- Musculação leve: Foco em repetições com cargas leves e sem forçar ao extremo.



## RECOMENDAÇÕES PARA HIPERTENSOS

1. Consultar um médico: Antes de iniciar qualquer atividade física, consulte o seu médico para garantir que ela é adequada ao seu estado de saúde.
2. Iniciar devagar: Comece com exercícios leves e aumente a intensidade de forma gradual.
3. Monitorar a pressão arterial: Verifique a pressão arterial antes e depois dos exercícios, garantindo que estejam em níveis seguros.
4. Evitar esforços intensos e de alta pressão: Exercícios que exigem grande esforço ou que elevem rapidamente a frequência cardíaca devem ser evitados sem acompanhamento adequado.

**Hidrate-se bem durante os exercícios, prefira horários mais frescos do dia, como manhã cedo ou fim da tarde, utilize roupas leves e confortáveis e interrompa os exercícios se sentir dor no peito, tontura, falta de ar ou mal-estar.**

**DICA APDH: MANTER-SE ATIVO É UMA FORMA PODEROSA DE CONTROLAR A SUA DOENÇA.**