



Dica de Saúde:

## HIPERTENSÃO X INVERNO

Você sabia que há uma relação direta entre a queda de temperatura climática e o aumento da pressão arterial?

Isso ocorre por um mecanismo natural do nosso organismo chamado de homeostasia, ou seja, independente da temperatura ambiente, a fisiologia humana realiza um conjunto de mecanismos para manter a temperatura corporal ideal constante.

Um desses mecanismos é a ativação do sistema simpático, caracterizado pelo aumento dos batimentos cardíacos e **constricção** dos vasos sanguíneos, mesmo nos indivíduos que não são hipertensos.

Precisamos de atenção redobrada no inverno, pois a mortalidade é 50% superior que nas demais estações.



### **Seguem algumas dicas para evitar a hipertensão e outros agravos nos dias frios:**

- Manter-se agasalhado, facilitando a homeostase orgânica;
- Praticar atividades físicas regulares - mesmo caminhadas de rotina colaboram para a modulação da pressão arterial;
- Controlar o peso e o balanço energético – deve haver atenção sobre a relação entre alimentos ingeridos e o nível/tipo de atividade física;
- Diminuir a ingestão de sal na alimentação para limites aceitáveis (5g/dia);
- Aos já hipertensos, usar regularmente a medicação prescrita.

**Antes de tudo, conheça o “comportamento” da sua pressão arterial nos extremos climáticos e assuma o controle de sua saúde!**

**Everson Bertazo**

**Enfermeiro AIS – Coren/SC 134.791**

Fonte: SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. Blog do Coração. **O impacto do clima frio sobre a saúde cardiovascular.** Disponível em: <http://www.socesp.org.br/blogdocoracao/2011/07/06/no-inverno-aumento-a-mortalidade-por-doenca-cardiovascular/>. Acesso em: 17 jun. 2019.