



# NÃO DEIXE A HIPERTENSÃO ARTERIAL PASSAR DESPERCEBIDA

**SIGAS AS  
RECOMENDAÇÕES  
DO SEU MÉDICO  
ASSISTENTE**





### O que é?

Hipertensão arterial é uma doença crónica caracterizada por **níveis elevados de pressão sanguínea nas artérias**. A pressão arterial envolve duas medidas, a sistólica (“máxima”) e a diastólica (“mínima”).





# Como diagnosticar?

Na maioria das vezes a hipertensão arterial não provoca sintomas, embora raramente se possa associar a cefaleias (dores de cabeça), vertigens, entre outros. De uma forma geral, **define-se hipertensão arterial como um valor superior a 140 mmHg (sistólica) / 90 mmHg (diastólica), em mais do que uma determinação.**





# Que consequências?

A hipertensão arterial **umenta**  
**significativamente o risco de enfarte agudo do**  
**miocárdio e acidente vascular cerebral.**

Além disso, pode causar insuficiência renal,  
problemas oftalmológicos, sexuais, entre outros.





# Como prevenir?

Deve:

- **Ter uma alimentação equilibrada, com restrição de sal**
- **Praticar exercício físico regular**
- **Controlar o peso**





# Que tratamento?

O controlo da pressão arterial deverá ser contínuo (para toda a vida). Tal pode evitar ou atrasar as complicações. Para além das medidas preventivas referidas, deve

**seguir as indicações médicas de:**

- **Vigiar a pressão arterial regularmente**
- **Cumprir a medicação prescrita**

