

O QUE PODE FAZER PARA TER VALORES DE PRESSÃO ARTERIAL NORMAL?

1. Medir a tensão arterial de acordo com as indicações do Médico/Enfermeiro de Família.
2. Cumprir as prescrições do seu Médico.
3. O remédio da hipertensão é para toda a vida, a menos que o seu Médico lhe diga o contrário.



4. Tentar atingir o seu peso ideal.
5. Moderar o consumo de álcool.
6. Reduzir o consumo de sal.

7. Evitar refeições pré-cozinhadas e alimentos ricos em sal (charcutaria, enlatados, molhos).



8. Ingerir mais fruta, legumes e leguminosas.

9. Utilizar preferencialmente gorduras vegetais, como o azeite.

10. Deixar de fumar.

11. Praticar exercício físico, regularmente.



12. Guarde tempo para si.
Relaxe!



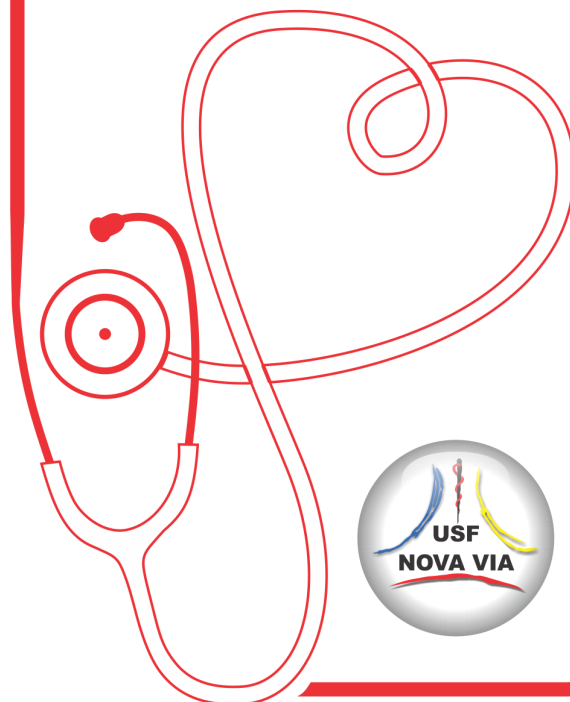
SE TIVER DÚVIDAS, FALE COM O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA!

Autores: Dra. Ângela Teixeira, Dr. Miguel Azevedo, Dra. Mariana Martins, Dra. Eva Gomes
Data de elaboração: Junho de 2007
Data da última revisão: Junho de 2013
Data da próxima revisão: Junho de 2016

Unidade de Saúde Familiar Nova Via
Rua da Boa Nova, 325, Valadares
Tel: 22 713 74 17 / 22 713 02 06

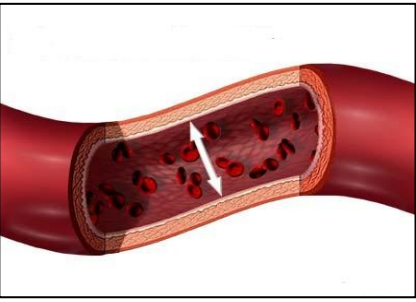


Hipertensão Arterial



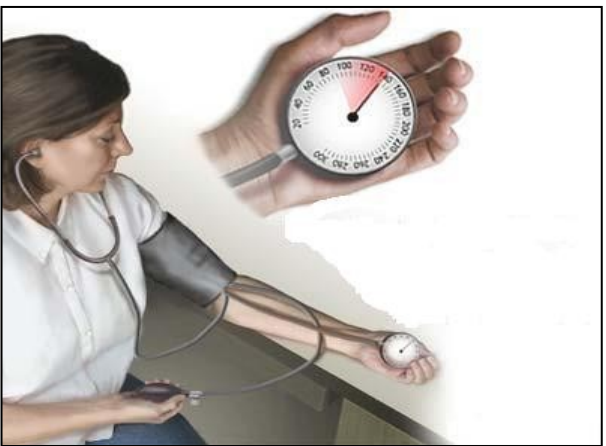
O QUE É A PRESSÃO ARTERIAL?

É a pressão do sangue contra as paredes das artérias. Esta pressão é produzida pelo coração ao bombear o sangue para todas as partes do corpo.



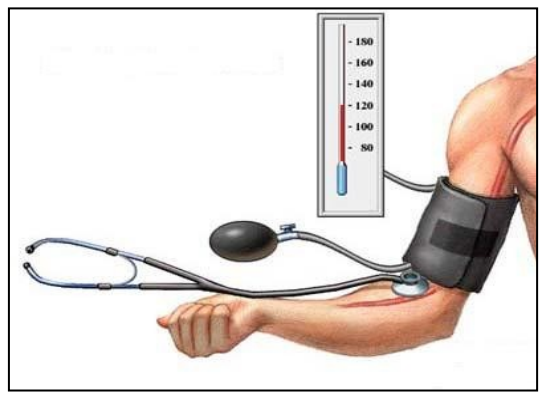
O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

É uma doença crónica em que a pressão arterial está elevada, isto é, a Máxima superior ou igual a **140mmHg** ou a Mínima superior ou igual a **90mmHg**.



COMO SEI SE TENHO A PRESSÃO ARTERIAL ELEVADA?

A Hipertensão Arterial não dá sintomas. Por isso, o primeiro passo para saber se a sua pressão arterial está elevada é medi-la.



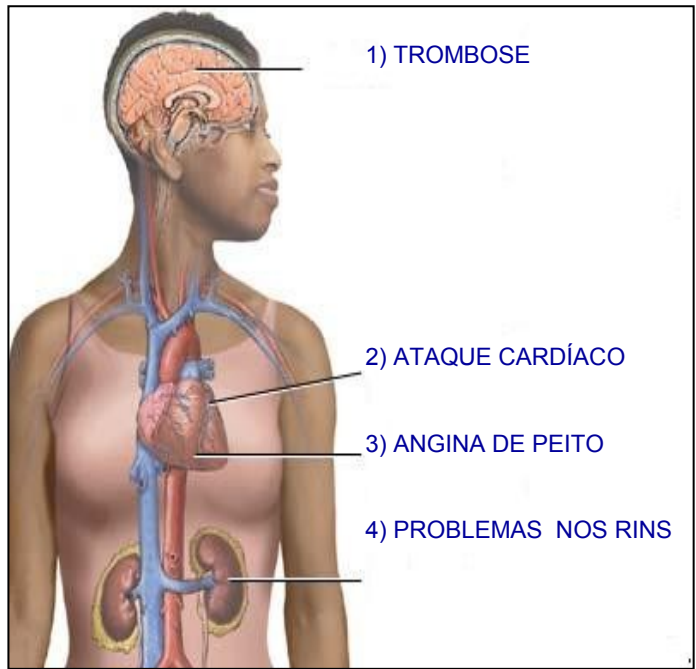
Deve medir a pressão arterial em repouso (pelo menos 5 minutos), em posição sentada, sem que tenha feito exercício recentemente e sem ter fumado ou ingerido estimulantes (por ex: café).

QUAIS OS VALORES IDEAIS A ATINGIR?

Valor Ideal	Abaixo de 120/80mmHg
Hipertenso	Abaixo de 140/90mmHg — no consultório OU Abaixo de 130-135/85mmHg — em casa

QUAIS AS COMPLICAÇÕES SE NÃO CONTROLAR A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

O coração e as artérias ficam em esforço permanente. Passado algum tempo, podem começar a afetar alguns órgãos (por ex.: coração, cérebro, rim, olhos).



O risco de complicações cardiovasculares é maior se à hipertensão arterial se juntarem outros fatores, como tabagismo, obesidade, sedentarismo (não fazer exercício físico) e diabetes, entre outros.