

Hipertensão Arterial

NÃO SE ESQUEÇA!

- Controle frequentemente a sua tensão arterial, registre o valor, a data da medição e leve-a consigo para as consultas;
- Qualquer alteração significativa deve ser comunicada ao seu médico ou enfermeiro;
- Quem sofre de hipertensão arterial terá de fazer um controlo e medicação para toda a vida.

Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

Elaborado por: HDES

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Abril 2021



Hipertensão Arterial



Hipertensão Arterial

O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

É a elevação da tensão arterial acima do valor considerado normal para a idade. Pode ser encarado como doença ou como factor de risco para o desenvolvimento de outras doenças, visto que, na maioria das vezes, não provoca sintomas ou então os que provoca são gerais, como dores de cabeça, tonturas, mal-estar...

A tensão arterial não controlada pode provocar lesões no coração, no cérebro, nos rins e outros órgãos.

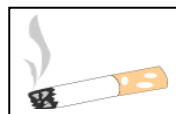
Vários factores devem ser considerados para determinar se a tensão arterial é elevada e podem ser precisas várias leituras acima dos valores normais para determinar se tem hipertensão.

Designa-se por hipertensão arterial as situações em que se verificam valores superiores ou iguais a 140/90 mmHg nos adultos com mais de 18 anos.

FACTORES DE RISCO

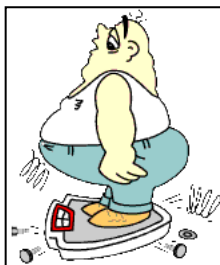
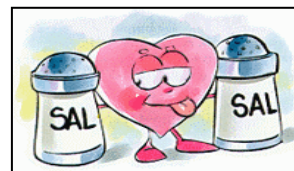
Existem vários factores de risco que facilmente podem ser mudados, entre os quais os mais importantes são:

Tabaco



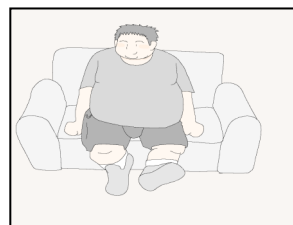
Álcool

Excesso de Sal



Obesidade

Sedentarismo



COMO PREVENIR?

Adoptar um estilo de vida saudável ajuda a prevenir e a controlar a hipertensão arterial.

COMO CONTROLAR?

- Alimentação saudável e equilibrada com aumento do consumo de frutas, vegetais, cereais e alimentos lácteos pobres em gorduras;
- Evitar alimentos com excesso de sal;
- Não fumar ;
- Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Efectuar actividade física moderada, como por exemplo, caminhadas;
- Reduzir/ manter o peso ideal;
- Evitar situações de stress;
- Fazer vigilância da tensão arterial;
- Se o seu médico lhe prescrever medicação para a hipertensão arterial, deve tomá-la conforme recomendado e sem interrupções.

Consulte o seu médico ou enfermeiro se necessitar de esclarecimentos.