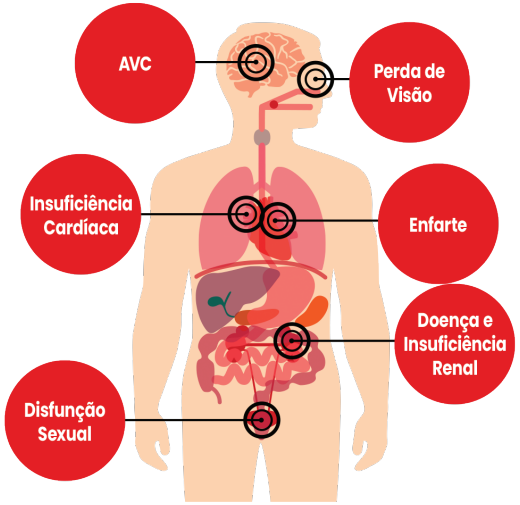
O que é a Hipertensão Arterial?

A pressão arterial é a força do sangue na parede das artérias durante a circulação. Esta pressão aumenta transitoriamente perante esforços físicos ou emocionais retornando a valores normais após o seu fim. Mas quando ocorre de forma mantida – quando a máxima é maior ou igual a 140mmHg (vulgo 14) ou a mínima é maior que 90mmHg (vulgo 9) já se chama Hipertensão Arterial.

Qual o risco da Hipertensão Arterial?

A hipertensão arterial não detetada ou não controlada põe em **risco a sua saúde e a sua qualidade de vida**.

É o **principal factor de risco para mortalidade** porque aumenta o risco de doenças como:



A Hipertensão Arterial é frequente?

Cerca de 40% dos Portugueses são hipertensos!

Tem questões sobre a hipertensão arterial?

Aponte aqui e pergunte ao seu médico, enfermeiro ou farmacêutico:

LISBOA

Avenida Visconde de Valmor, n.º 12, R/C dto A
1000-291, Lisboa
Telefone: +351 217 960 097
Fax: +351 217 960 098
Email: geral@sphta.org.pt

PORTO

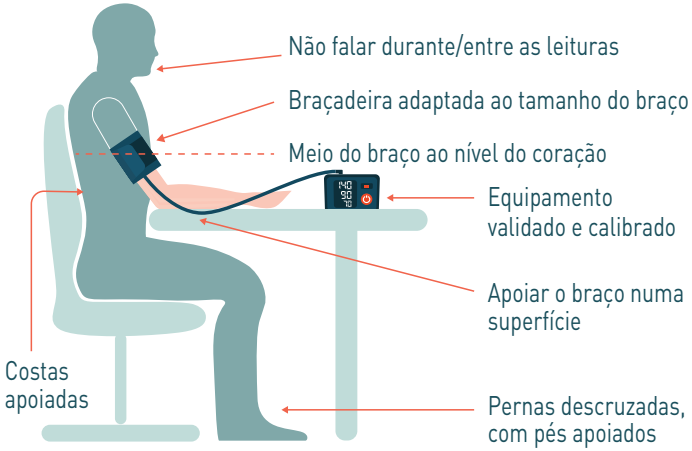
Rua António Bessa Leite, 1216
4150-744, Porto
Telefone: +351 226 092 559
Fax: +351 914 525 233
Email: geral.norte@sphta.org.pt

SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO
Portuguese Society of Hypertension

Hipertensão Arterial no adulto

CONHEÇA MELHOR A HIPERTENSÃO ARTERIAL!

Núcleo de Internos da Sociedade Portuguesa de Hipertensão



Como medir a pressão arterial?

Para medir corretamente a pressão arterial deve:

- Usar um aparelho validado, preferencialmente manga de braço (braçadeira)
- Estar confortável e descansar 3 a 5 minutos antes da medição
- Sentar-se com as costas apoiadas e pernas descruzadas
- Evitar medir se sentir alguma perturbação emocional ou física (dor, stress, pressa...)
- Evitar fumar, comer, tomar café ou fazer exercício pelo menos 30min antes

Lembre-se de não falar durante ou entre medições!

Como interpretar os valores de Pressão Arterial?

Categoria	Sistólica (máx)	Diastólica (min)
Normal	Menos de 130	Menos de 85
Normal-Alta	**130**-139	**85**-89
Hipertensão **Grau 1**	**140**-159	**90**-99
Hipertensão **Grau 2**	**160**-179	**100**-109
Hipertensão **Grau 3**	Mais de **180**	Mais de **110**

O diagnóstico de hipertensão arterial é feito quando uma pessoa apresenta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, medições com valores superiores ou iguais a **140/90mmHg** (realizadas em aparelho validado e por profissional treinado – farmacêutico, enfermeiro, médico...).

Que sintomas se associam à hipertensão arterial?

A hipertensão arterial é silenciosa porque **não dá sintomas!** Por isso, não se pode saber se a pressão arterial está bem controlada apenas por não ter sintomas – é necessário medir.

Com o passar dos anos, ao danificar os vasos e restantes órgãos (coração, cérebro, rins), pode dar sintomas decorrentes dessas complicações.

A hipertensão arterial é SILENCIOSA!

O que posso fazer para controlar a minha pressão arterial?

- **Evitar o sedentarismo** e praticar **atividade física regular** adaptada às suas rotinas
- **Privilegiar uma alimentação equilibrada e variada**, rica em fruta e legumes e pobre em gorduras
- **Não fumar**
- **Evitar ou reduzir consumo de álcool**
- **Limitar o consumo de sal** (reduzir e usar alternativas: ervas aromáticas, alho...)
- **Manter um peso saudável**

- Discutir com o seu médico que **valores-alvo** são adequados à sua situação clínica
- Tomar a medicação **diariamente** e como prescrito
- Medir regularmente a pressão arterial e registá-la para rever com o seu médico

Tenha um papel ATIVO no controlo da hipertensão!