

**POLIENF + PORTO**  
O NOVO SERVIÇO DE ENFERMAGEM LDA .

# Hipertensão Arterial

**Mês de Maio**  
**Mês do Coração**



**Educação para a Saúde**  
**Porto, Maio 2015**

Rua Augusto Luso, nº 20, 4450-072, Porto  
Telefone: 226005387 / 226006519  
[www.polienfporto.pt](http://www.polienfporto.pt)



## **A Hipertensão Arterial é um reconhecido fator de risco das doenças cardiovasculares.**

Em Portugal, existem cerca de dois milhões de hipertensos. Destes, apenas metade tem conhecimento de que têm Tensão Arterial elevada, apenas um quarto está medicado e apenas 16% estão controlados. Em termos cardiovasculares é o principal fator de risco.

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é a principal causa de morte em Portugal. A cada hora morrem dois portugueses vítimas de AVC.

### **Hipertensão Arterial, o que é?**

Hipertensão Arterial é toda a situação em que se verificam valores de Tensão Arterial aumentados. Para esta caracterização, consideram-se valores de Tensão Arterial sistólica superiores ou iguais a 140 mmHg (milímetros de mercúrio) e/ou valores de tensão arterial diastólica superiores a 90 mmHg.

Com frequência, apenas um dos valores surge alterado.

### **Quais são os fatores de risco?**

- Obesidade;
- Consumo exagerado de sal;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Sedentarismo;
- Má alimentação;
- Tabagismo;
- Stress;
- Idade.



## Como prevenir?

A adoção de um estilo de vida saudável constitui a melhor forma de prevenir a ocorrência de Hipertensão Arterial.

- Preferir uma alimentação rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras;
- Reduzir a ingestão de sal na alimentação;
- Praticar exercício físico, como por exemplo, caminhar;
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fumar;
- Controlar o peso.



## Quais os sintomas que estão associados à doença?

Habitualmente, na fase inicial da doença, a Hipertensão arterial não produz qualquer sintoma. Em alguns casos, podem surgir:

- Dores de cabeça;
- Tonturas;
- Mal-estar geral.



## Vigie a sua tensão arterial!

A ausência de quaisquer sintomas durante a fase inicial da doença faz da medição regular da Tensão Arterial um hábito a seguir.

Todos os adultos, em particular os obesos, os diabéticos e os fumadores ou com história de doença cardiovascular na família, devem vigiar frequentemente a sua Tensão Arterial.

## Quais as formas de tratamento?

**Não há uma cura** para a Hipertensão Arterial, mas na maioria dos casos é controlável.

Existem medidas que contribuem diretamente para a descida da Tensão Arterial:

- **Adoção de um estilo de vida saudável;**
- **Diminuição do consumo do sal;**
- **Prática regular de exercício físico;**
- **Tratamento farmacológico.**

O **exercício físico** escolhido deve compreender movimentos cíclicos (marcha, corrida, natação ou dança, são boas escolhas). Os hipertensos devem evitar atividades que aumentem a Tensão Arterial durante o esforço, como levantar pesos.

Se algum tempo depois de ter posto em prática estas medidas, não tiver registado uma descida adequada da Tensão Arterial, poderá tornar-se necessário recorrer ao **tratamento farmacológico**.

Convém sublinhar que os medicamentos não curam a Hipertensão Arterial, apenas ajudam a controlar a doença. Por isso, uma vez iniciado o tratamento, ele deverá ser, em princípio, mantido ao longo de toda a vida.



**Cuide da sua SAÚDE...**

**Avalie regularmente a sua Tensão Arterial.**