

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



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.