

O que é a Hipertensão Arterial ?

O nosso coração bombeia o sangue para todo o corpo através das artérias. A Pressão Arterial (PA) é a força com que o sangue circula no interior das artérias.

A Hipertensão Arterial (HTA) surge quando a pressão do sangue se torna muito alta, ficando acima dos valores normais!



1 em cada 3 portugueses sofre de HTA!



Sintomas de Alerta!

dor de cabeça
tonturas
enjoo
visão desfocada
dor no peito
sensação de falta de ar
palpitações
derrame ocular

Principais causas de HTA ?



Como vigiar ?

A única forma de saber se tem pressão arterial alta é avaliá-la regularmente.



1º PASSO: ter um medidor de pressão arterial

Se não tiver acesso a um bom medidor de pressão arterial em casa, procure uma farmácia. Idealmente deve ser um aparelho automático de medição no braço.



2º PASSO: estar calmo e sentado

Avalie a pressão arterial após 5 minutos de descanso, num ambiente calmo. Deve estar na posição sentada, com as costas apoiadas e o braço ao nível do coração.



3º PASSO: registar os valores e comparar com os valores normais

Registe as medições efetuadas, bem como o dia e a hora. Se a sua pressão arterial estiver alta, deve procurar ajuda de um médico e mostrar os registos.

O que pode acontecer ?



Enfarte Agudo do Miocárdio
Insuficiência cardíaca
Acidente Vascular Cerebral (AVC) Aneurisma
Insuficiência Renal
Perda gradual de visão
Impotência/disfunção sexual

NORMAL	ALTA	HIPERTENSÃO
inferior 130	entre 130 e 140	superior 140
inferior 80	entre 80 e 90	superior 90

A avaliação da PA deve ser feita pelo menos durante 3 -4 dias, preferencialmente 7 dias consecutivos, em 2 períodos do dia: de manhã e à tarde.

A HTA tem cura ?

A hipertensão arterial é uma doença crónica e, por isso, dura toda a vida.

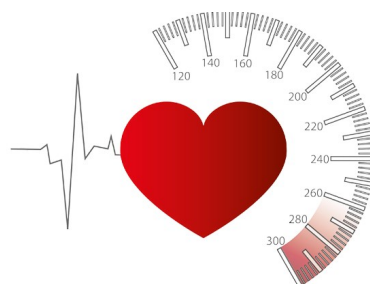
No entanto, é possível controlar a hipertensão adotando um estilo de vida saudável e com o uso adequado de medicamentos.

Como prevenir a HTA e os seus malefícios ?



CUIDE DE SI CUIDE DO SEU CORAÇÃO!

Tire as suas dúvidas com a sua equipa de saúde da USF CelaSaúde



Hipertensão Arterial



Data de elaboração / Data da última atualização	Novembro/2023
Versão	
Autoria	Sandra Godinho
Revisão	Filipa Bernardo
PO.03-Proc.08-MOD.05	