

COMO EVITAR OU MANTER A HTA CONTROLADA?



Consuma alimentos frescos e saudáveis, evitando gorduras e açúcares



Reduza o consumo de sal (use alternativas como ervas aromáticas)



Não fumar
Evitar ou reduzir o consumo de álcool



Evite o sedentarismo e pratique atividade física regularmente



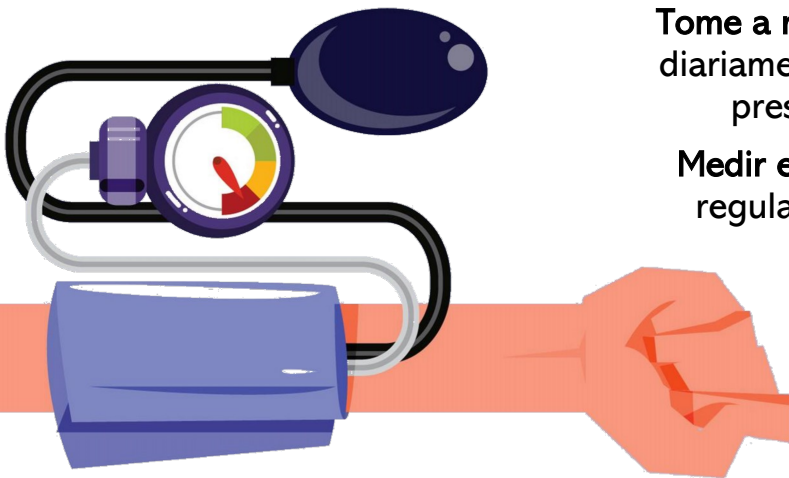
Mantenha um peso saudável



Discuta com a sua equipa de saúde qual o valor alvo de tensão arterial

Tome a medicação diariamente como prescrito

Medir e registar regularmente



HIPERTENSÃO E SAÚDE CARDIOVASCULAR

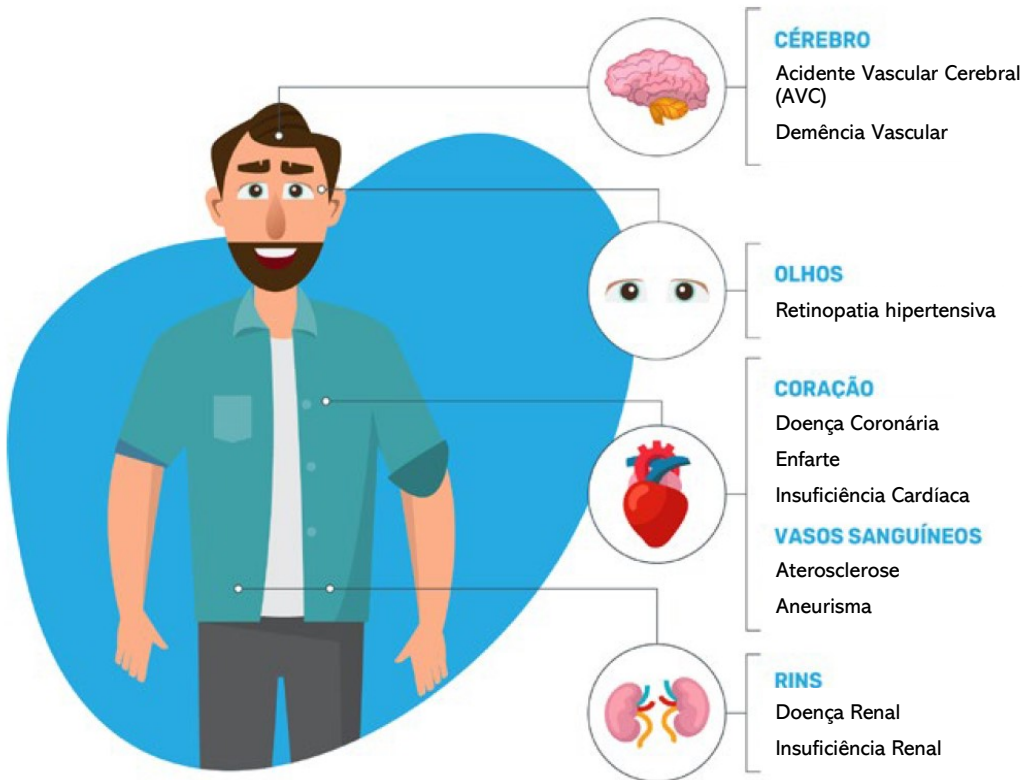


Sabia que uma pessoa com hipertensão não controlada tem 2 vezes mais risco de enfarte?

A pressão arterial é a força exercida pelo sangue na parede das artérias. Esta pressão aumenta quando fazemos esforço físico ou estamos ansiosos, retornando a valores normais após o seu fim.

Mas quando está elevada, de forma mantida, chama-se Hipertensão Arterial (HTA).

A HTA não detetada ou não controlada é o principal fator de risco para doenças como:



QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

A hipertensão arterial não apresenta sintomas!

Com o passar do tempo, ao danificar os vasos sanguíneos e os órgãos por onde passam (coração, cérebro, rins), pode dar sintomas decorrentes dessas complicações.

Por isso, é **NECESSÁRIO MEDIR**, para se perceber se está controlada ou não.

COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico é feito quando uma pessoa apresenta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, valores $\geq 140/90$ mmHg (realizadas por um profissional de saúde em aparelho validado).

PAS < 120 e PAD < 80	PAS 120-129 e/ou PAD 80-84	PAS 130-139 e/ou PAD 85-89	PAS 140-159 e/ou PAD 90-99	PAS 160-179 e/ou PAD 100-109	PAS \geq 180 e/ou PAD \geq 110	PAS \geq 140 e PAD < 90
Ótima	Normal	↓	↓	↓	↓	↓
Reavaliar até 2 anos		Normal-Alta	↓	↓	↓	↓
		Reavaliação: 1 ano	HTA Grau I	HTA Grau II	HTA Grau III	Hipertensão Sistólica isolada
			Reavaliação: 2 meses	Reavaliação: 1 mês	Reavaliação: 1 semana	

Conselhos para uma correta medição:

- Utilize um aparelho preferencialmente para avaliação no braço e não no punho
- Evite fumar, comer, tomar café ou fazer exercício pelo menos 30 min antes
- Esteja confortável e descanse 3 a 5 minutos antes da medição
- Sente-se com as costas apoiadas e pernas descruzadas
- Avalie sempre no mesmo braço (pref. esquerdo), apoiado e colocado ao nível do coração