

## COMPLICAÇÕES DA HTA

O coração e as artérias ficam em esforço permanente e passado algum tempo pode começar a afetar alguns órgãos como o coração, cérebro, rins, olhos, etc, podendo surgir Acidentes Vasculares Cerebrais, Hipertensão ocular, Enfarte cardíaco, Angina de peito e problemas renais.

## CONSELHOS ÚTEIS

Recorra ao seu médico de família se a sua pressão arterial não está bem controlada apesar de cumprir bem o tratamento (valores superiores a 140/90mmhg).

## SINAIS DE ALARME

Recorra ao serviço de urgência se as tensões estiverem descontroladas e com:

- Dor de cabeça muito intensa e repentina
- Vertigens
- Visão desfocada
- Dor no peito ou sensação de falta de ar
- Desmaio

**A hipertensão Arterial é um forte e perigoso inimigo da sua Saúde. Controle-a!**

**No caso de dúvidas,  
contacte o seu médico ou  
enfermeiro de família!**

### Bibliografia

- Sociedade Europeia de Cardiologia/Sociedade Europeia de Hipertensão, Recomendações para o tratamento da Hipertensão, 2018.
- Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 026/2011 de 29/09/2011 atualizada em 19/03/2013: Abordagem Terapêutica da Hipertensão Arterial
- Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 020/2011 de 28/09/2011 atualizada em 19/03/2013: Hipertensão Arterial: definição e classificação.
- Direção-Geral da Saúde. Informação 2014, 1ª edição: Processo Assistencial Integrado do Risco Cardiovascular no Adulto.

### Fonte de Imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



**Autores:** Dra Silvana Moreira , Enf. Rosa Silva, SC M. Ribeiro

**Data de atualização:** 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

**Aprovação em Conselho Geral:** 04/01/2023



# O QUE DEVE SABER SOBRE HIPERTENSÃO



**USF Vale de Cambra**

Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra

Telefone: 256 423 666

Email: [usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt)

## O QUE É A PRESSÃO ARTERIAL?

É a pressão do sangue que circula pelo interior das artérias do corpo. Esta pressão arterial é produzida pelo coração ao bombear o sangue para todas as partes do corpo.

## O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

É uma doença crónica que ocorre quando a pressão arterial está elevada, isto é, a pressão arterial máxima é superior ou igual a 140 mmHg e a pressão arterial mínima é superior ou igual a 90 mmHg, medidas pelo menos em duas ocasiões diferentes.

## COMO SEI SE TENHO HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A Hipertensão Arterial não dá sintomas. O primeiro passo para saber se a sua pressão arterial está elevada é medi-la.



## COMO DEVO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL?

- Para medir a pressão arterial deve ter a bexiga vazia, não ter efetuado exercício físico recentemente e não ter bebido bebidas estimulantes (ex: café) ou fumado;
- Deve medir a pressão arterial em local calmo, após 5 minutos de repouso, sentado com as costas encostadas na cadeira e os pés assentes no chão; e os braços apoiados a nível do coração (evitar a contração muscular);
- Usar braçadeira tamanho adequado ao braço Braçadeira padrão (12–13 cm de largura e 35 cm de comprimento), braçadeiras maiores se > 32 cm. Braçadeiras menores para braços mais finos;
- Retirar a roupa do braço e não falar nem se mexer durante as medições da pressão arterial;
- Efetuar a 2 medições com intervalo de 1 a 2 minutos, e manhã e ao final do dia, durante pelo menos 3 dias e, preferencialmente, nos 6-7 dias consecutivos que antecedem a consulta médica ou de enfermagem.

<b>Valor Ideal</b>	Abaixo de 120/80 mmHg
<b>Hipertensão</b>	Acima de 140/90 mmHg no consultório Acima de 135/85 mmHg no domicílio

## QUE CUIDADOS DEVO TER?

- Evite o excesso de sal: Restrição de sal para <5g/dia. Cozinhe sem sal e caldos de temperos. Retire o saleiro da mesa. Evite os enchidos, enlatados e pré-cozinhados. Beba água com baixo teor em sódio;
- Faça uma alimentação equilibrada. Evite as gorduras, coma mais fruta e verduras. Ao almoço e jantar procure ter sempre um prato de vegetais (sopa ou salada);
- Não fume; Evite o álcool em excesso: máximo 1 copo por dia, exceto nos homens com menos de 65 anos que podem ser 2 copos de vinho por dia
- Pode tomar café e chá em quantidade moderada (2 a 3 chávenas por dia);
- Mantenha-se ativo. Faça exercício físico regular. Por exemplo, caminhar, natação e andar de bicicleta pelo menos 30 minutos de em 5-7 dias por semana;
- Atinja o seu peso ideal. O IMC ideal é cerca de 20-25kg/m<sup>2</sup> e o perímetro abdominal deve ser inferior a 94 cm em homens e inferior a 80cm em mulheres;
- Não se esqueça de tomar a medicação prescrita pelo seu médico. Não pare de tomar a medicação sem indicação médica;