

Lembre-se...

- Deve manter hábitos de vida saudáveis.
- Não falte à consulta de vigilância.
- Caso tenha uma avaliação de tensão arterial normal, **não abandone o tratamento**, salvo indicação médica, pois caso o faça a tensão voltará a subir.
- A vida da pessoa hipertensa é normal desde que mantenha a sua tensão arterial controlada.



Mod. HDS - 82-F.21

Serviço de Cardiologia

Piso 7

Secretariado:

Tel.: 243 300 872

E.mail: sec.card@hds.min-saude.pt

Horário: dias úteis, das 9h às 17h

HIPERTENSÃO E O SEU CORAÇÃO



SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

Hospital Distrital de Santarém, EPE
Av. Bernardo Santarém - 2005-177 Santarém
Tel: 243 300 200 - Fax: 243 370 220
Site: www.hds.min-saude.pt

Folheto Informativo

O que é?

Hipertensão Arterial (HTA) é quando uma pessoa apresenta, **em pelo menos 2 ocasiões diferentes, um dos valores (máxima ou mínima) ou ambos acima de 140/90 mm/Hg**, determinados por um profissional treinado utilizando um aparelho calibrado.

Valores de referência:

Graus	Tensão Arterial mm/Hg	
	Sistólica	Diastólica
Ótima	< 120	< 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Normal Alta	130 - 139	85 - 89
Hipertensão	≥ 140	≥ 90

Fonte: Sociedade Portuguesa de Hipertensão, 2013

Quais os sintomas?

Inicialmente a Hipertensão não provoca quaisquer sintomas.

Contudo em alguns casos pode manifestar-se através de:

- Dores de cabeça
- Tonturas
- Mal-estar geral
- Visão turva
- Falta de ar

A hipertensão não controlada pode ter graves consequências para todos os órgãos, em especial o coração, o cérebro e o rim.

Fatores de risco modificáveis	Fatores de risco não modificáveis
Excesso de peso ou obesidade	Predisposição hereditária
Inatividade física	
Dieta rica em sal e gorduras	Idade avançada
Dieta pobre em fruta fresca e vegetais	
Consumo excessivo de álcool	Raça negra
Tabagismo	Sexo masculino
Stress	

Como controlar?



ADOTE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



Reduza a ingestão de sal na alimentação, substituindo-o por limão e ervas aromáticas.



Utilize como gordura de adição o azeite.



Faça uma dieta rica em fruta e vegetais frescos.



Não fume.



Pratique exercício físico.



Tome a medicação nas doses e horários recomendados pelo seu médico.



Controle o peso.



Se consumir bebidas alcoólicas faça-o de forma moderada.