

## CONTACTOS

### Sede - Lisboa

R. Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º Dto.  
1070-153 Lisboa  
Tel.: 213 815 000 \_ Fax: 213 873 331  
Email: fpcardio@mail.telepac.pt  
www.fpcardiologia.pt

### Delegação Norte

R. da Torrinha, 254 - Loja E  
4050-610 Porto  
Tel.: 222 038 082 \_ Fax: 222 038 083  
Email: fpcardio.norte@gmail.com  
www.fpcardionorte.org

### Delegação Centro

Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º  
3000-350 Coimbra  
Tel.: 239 838 598 \_ Fax: 239 827 996  
Email: fpc-centro@netcabo.pt

### Delegação Madeira

Av. Arriaga, 50 - 1º Sala 1  
9000-064 Funchal  
Tel.: 291 232 803  
Email: fpcmadeira@gmail.com

SOCIEDADE  
PORTUGUESA DE  
HIPERTENSÃO  
Portuguese Society of Hypertension



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA

Apoios:  
**CONTINENTE**



**POR SI  
E POR QUEM  
GOSTA DE SI.  
MEÇA  
REGULARMENTE  
A TENSÃO  
ARTERIAL.**

UM CONSELHO DA FUNDAÇÃO  
PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA  
E DA SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE HIPERTENSÃO.



## ALGUNS CONSELHOS SOBRE A HIPERTENSÃO ARTERIAL



A hipertensão arterial é um factor de risco de doença cardiovascular sem sintomas típicos nem queixas sugestivas. **É geralmente assintomática.**



A trombose cerebral (AVC) ou o ataque cardíaco são as complicações mais comuns de uma hipertensão não controlada, com alguns anos de existência. **Pode ser tarde quando surgem as primeiras manifestações da doença.**



Medir a tensão arterial é a única forma de saber se a tensão arterial está alta. **Meça regularmente a sua tensão arterial.**



Registrar, sempre que mede a sua tensão arterial ajuda a certificar-se que ela está controlada. **Registe a sua tensão sempre que a meça**, assim não se esquece dos valores que tem vindo a apresentar.



Medir e registar são fundamentais para se confirmar se a medicação que o seu médico lhe receitou está a resultar. Não pare a medicação por sua iniciativa. Faça a medicação conforme o seu médico lhe receitou.



O seu médico de família também está preocupado com a sua hipertensão. Mostre-lhe o registo que tem feito, só assim se pode ajustar a medicação ao seu caso. **Fale com o seu médico de família, ele vai ajudá-lo a controlar a sua hipertensão.**

## A HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial (HTA) é um factor de risco importantíssimo de doença cardiovascular e por isso deve andar controlada. Os valores recomendados são:

TENSÃO ARTERIAL	MÁXIMA	MÍNIMA
A tensão está alta quando é	Igual ou Maior que 140	Igual ou Maior que 90
A tensão ideal é	Até 120	Até 80
Se é diabético tem que ter tensão	Menor que 130	Menor que 80

Mais de metade da população portuguesa não sabe que é hipertensa. Da outra metade que já sabe ser hipertensa, apenas 11% tem a tensão controlada. Uma percentagem elevada, 28%, está medicada mas não consegue manter a sua tensão dentro dos valores recomendados.

Em geral não se consegue detectar uma causa específica de hipertensão. Na maioria dos doentes não existe uma causa única que explique a hipertensão, mas sim um conjunto de situações que contribuem para que ela se instale, se mantenha, sem sintomas. Sem que o doente se aperceba ela vai provocando lesões em órgãos importantes para a vida como são as artérias, o coração, o cérebro e os rins.



**O consumo excessivo de sal** contribui muito para o aparecimento da hipertensão arterial. Cerca de 25 a 30% do sal que ingerimos diariamente é adicionado aos alimentos quando os preparamos na cozinha ou quando nos servimos do saleiro à mesa. Os outros 70 a 75%

são adicionados durante o processamento industrial dos alimentos. A leitura dos rótulos nem sempre é esclarecedora, uma vez que é o **sódio** que vem mencionado.



A hipertensão arterial está muito associada ao **excesso de peso** e à **obesidade**. Reduções no peso dos doentes traduzem-se não só em descidas dos valores da tensão como na melhoria da resposta à terapêutica. A balança é um amigo do doente hipertenso. É mais fácil perder 1Kg do que 10Kg, por isso **pese-se regularmente**, só assim pode vigiar o seu peso e tomar as medidas que evitam ganhos excessivos.



Combater o **sedentarismo** é uma medida importantíssima para controlar a sua tensão arterial. Praticar uma **actividade física**, como é por exemplo andar a pé, com regularidade, constitui a medida não farmacológica mais importante que pode fazer e que está ao seu alcance. Além disso, a actividade física ajuda a combater o excesso de peso. Dedique **30 minutos por dia todos os dias da semana** a uma actividade física que lhe dê prazer, pois é só pelo prazer que lhe proporciona que a vai manter e à qual se vai dedicar com alma e coração.



Se fuma, **apague de vez esse cigarro**. O tabagismo é um factor facilitador da hipertensão arterial. As inúmeras substâncias químicas que compõem o fumo do cigarro, de onde se destaca a nicotina, aumentam a viscosidade sanguínea, aumentam a facilidade com que o sangue coagula, aumentam a pressão arterial e o número de batidas do coração por minuto. O fumo passivo, aquele que inalamos por estarmos em ambientes de fumo, provoca as mesmas alterações no nosso organismo que o fumo activo, a única diferença está na intensidade da exposição.