



10 Mandamentos *do* Hipertenso

na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



fundação
portuguesa de
cardiologia

www.fpcardiologia.pt

 www.facebook.com/FPCardiologia

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00
e-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt

DELEGAÇÃO NORTE:
Rua da Torrinha, 254 Loja E
4050-610 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpcardio.norte@gmail.com

DELEGAÇÃO CENTRO:
Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA:
Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25 B
9050-199 FUNCHAL
Tel: 291 22 66 83 - Fax: 291 22 66 92

COLABORAÇÃO:
 **ROTTAPHARM** | 
Laboratórios Delta, S.A.



na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



**Seja Diferente,
Previna o Acidente !**

Os 10 Mandamentos do Hipertenso

(A alteração de certos estilos de vida é uma regra de ouro para prevenir e controlar a Hipertensão)

A Hipertensão Arterial é, em Portugal, o mais importante factor de risco de acidentes vasculares cerebrais (AVC) e enfartes de miocárdio.

Não ignore, a hipertensão prejudica a sua Saúde e a sua Qualidade de Vida!



1

Medir a pressão arterial pelo menos uma vez por ano, só assim serão diagnosticados os mais de 3 milhões de portugueses hipertensos que não sabem que o são.

2

Para tratar a Hipertensão Arterial são fundamentais as seguintes medidas higieno-dietéticas: perder peso, reduzir o consumo de álcool, deixar de fumar, reduzir o consumo de sal e de gorduras saturadas, fazer exercício físico.

3

Tomar regularmente os medicamentos que lhe forem receitados. Saiba que 1 em cada 4 hipertensos nem sequer faz o tratamento.

4

O objectivo é reduzir a pressão arterial para menos de 140/90mmHg. Com a ajuda do seu médico acabará por conseguir.

5

A medicação para a hipertensão arterial é para toda a vida. Se parar, a pressão arterial volta a subir, por vezes abruptamente, atingindo valores muito elevados. É vantajoso utilizar fármacos que se tomem uma só vez por dia, para facilitar a adesão à terapêutica.

6

Não espere ter sempre valores tensionais iguais; a pressão arterial varia constantemente. No verão a pressão arterial é habitualmente mais baixa que no Inverno.

7

A causa mais frequente de hipertensão arterial não controlada é a do hipertenso que não toma regularmente os comprimidos. É importante a utilização constante dos fármacos e muitas vezes é necessário associar medicamentos para se conseguir o efeito desejado. Só o seu médico deve alterar as dosagens prescritas.



8

No doente medicado, algumas subidas bruscas de pressão arterial, podem ser devidas a crises de ansiedade. Tranquilizar o doente e ajustar a terapêutica é fundamental.

9

Se baixar 5 ou 6 mmHg na sua pressão arterial mínima e ou 10mmHg na sua pressão arterial máxima, poderá obter como benefício uma redução de risco de AVC de 42% e de enfarte do miocárdio de 16%.

10

Controlar o nosso factor de risco cardiovascular número 1, significa conseguir reduzir a mortalidade cardiovascular, que é responsável por cerca de metade das mortes em Portugal.

Medição da Pressão Arterial em casa

Em certos casos de hipertensão ligeira os valores da pressão arterial podem estar mais elevados na presença do médico (efeito da bata branca). Existem outros factores que podem causar subidas temporárias da pressão arterial:

- Stress; Fumar; Frio; Exercício; Caféina e certos medicamentos.

Siga as instruções do seu médico sobre quando e quantas vezes deve medir a sua pressão arterial e qual o Monitor Digital a utilizar.

Valores da pressão arterial medidas em casa superiores a 130-135/85 mm Hg são considerados elevados.

Nos doentes com mais de 80 anos reduzir a TA para níveis de sistólica de 140 a 145 mm Hg e evitar descer a sistólica para valores abaixo de 130 e a diastólica para valores inferiores a 65 mm HG.

Classificação da Hipertensão

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 a tensão	Menor que 130	Menor que 80