

O que posso fazer para melhorar a minha saúde?

O primeiro passo no tratamento da Hipertensão Arterial passa por adotar um estilo de vida saudável, alterando hábitos na sua rotina diária:

- Não fume 
- Reduza a ingestão de sal, condimentando mais a comida com ervas aromáticas em vez de sal
- Reduza às bebidas alcoólicas (máximo de 2 copos de vinho por dia)
- Reduza à cafeína 
(máximo de 2 cafés/dia)
- Diminua ao peso até atingir o seu peso ideal
- Pratique exercício de forma regular (exemplo: caminhadas durante 1 hora, durante 3 dias da semana)
- Coma refeições ricas em legumes, fruta e com pouca gordura
- Existe medicação para baixar a tensão arterial que deve ser tomada se houver indicação do seu médico.

Quando devo recorrer ao meu médico de família?

Quando a pressão arterial não está bem controlada (superior a 140/90), apesar de estar a cumprir corretamente o tratamento.

Deve recorrer ao seu médico de forma mais rápida se a pressão arterial andar acima de 180/100 ou ainda de forma urgente se esses valores forem acompanhados de dor de cabeça muito intensa, tonturas ou vertigens, dor no peito ou sensação de falta de ar.

Elaborado e revisto por: Mariana Reis

Data de revisão: Fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Técnico: Fevereiro 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Conselho Técnico



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



ARS NORTE
Administração Regional
de Saúde do Norte, I.P.



HIPERTENSÃO ARTERIAL



 USF
RUÃES

O que é a Hipertensão Arterial?

As artérias do corpo humano são como canos que transportam o sangue do coração para o resto do corpo. Chama-se Hipertensão Arterial quando a pressão com que o sangue corre nessas artérias está aumentada ao longo do tempo.

O que significam os números?

A pressão arterial (ou tensão arterial) é medida com base em dois números, que são a pressão arterial sistólica (a máxima) e a pressão arterial diastólica (mínima).

Exemplo: 120/80 significa que 120 é a pressão máxima que o sangue atinge nas artérias num dado momento e 80 é a pressão mínima atingida.

Em Portugal, existe o hábito de dizer 12/8 em vez de 120/80, mas o mais correto é com os números todos que aparecem no mostrador do aparelho de medir as tensões.

Fala-se de Hipertensão Arterial quando a maioria das medições estão com um dos valores ou ambos (máxima ou mínima) acima de 140/90.

Quais os sintomas?

Na maioria das vezes, a Hipertensão Arterial não dá sintomas, isto é, uma pessoa pode ser hipertensa durante anos sem sentir qualquer sintoma. Daí a importância de medir a pressão arterial. Nalguns casos, principalmente quando a pressão arterial atinge valores muito elevados (por exemplo 200/110 mmHg), podem ocorrer dores de cabeça, tonturas, cansaço fácil ou sensação de visão turva.



Porque é preocupante?

Imagine que numa casa a água corre na canalização com uma pressão superior àquela para que a canalização foi construída. Em pouco tempo surgirão avarias: fugas, desgaste de bomba, mau funcionamento das torneiras, etc. É também isso que acontece no corpo humano. Uma vez diagnosticada, a Hipertensão Arterial é um problema que no futuro poderá provocar problemas cardiovasculares, como enfartes, insuficiência cardíaca, acidentes vasculares cerebrais (AVC), insuficiência renal e problemas de visão.