



# Hipertensão arterial

## PREVINE-SE E CONTROLA-SE!

Saber mais sobre a hipertensão arterial é o primeiro passo para prevenir e controlar esta doença que evolui sem sintomas, mas que tem grandes riscos para a saúde.

### ATENÇÃO À TENSÃO!

A pressão arterial – ou tensão, como é mais conhecida – é a força que o sangue exerce quando passa nos vasos sanguíneos. Essa pressão é maior quando o coração bombeia sangue – é a **pressão sistólica** ou **máxima** – e menor quando o coração está em repouso – é a **pressão diastólica** ou **mínima**. Assim, da sua medição resultam dois números:

PRESSÃO ARTERIAL	MÁXIMA (SISTÓLICA)	MÍNIMA (DIASTÓLICA)
ÓTIMA	Menos de 120 mmHg	Menos de 80 mmHg
NORMAL	Entre 120 e 129 mmHg	Entre 80 e 84 mmHg
NORMAL-ALTA	Entre 130 e 139 mmHg	Entre 85 e 89 mmHg
HIPERTENSÃO ESTÁDIO 1	Entre 140 e 159 mmHg	Entre 90 e 99 mmHg
HIPERTENSÃO ESTÁDIO 2	160 e 179 mmHg	100 e 109 mmHg
HIPERTENSÃO ESTÁDIO 3	≥180	≥110
HIPERTENSÃO SISTÓLICA ISOLADA	≥140	<90

### SEM SINTOMAS, MAS COM RISCOS

Qualquer pessoa pode apresentar, numa dada altura, valores elevados de pressão arterial sem que isso seja sinónimo de doença. O risco existe quando o sangue exerce uma força excessiva sobre as artérias de forma continuada ao longo do tempo – é a **hipertensão arterial**. Evolui sem sintomas: os danos vão-se instalando de uma forma silenciosa em órgãos como o coração, os rins, os olhos, os pulmões e o cérebro. Com consequências: a doença cardíaca, o AVC (Acidente Vascular Cerebral) e a insuficiência renal são alguns dos riscos existentes se a pressão arterial não for bem controlada.

**COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA** - Encontrará aconselhamento profissional rigoroso e atualizado sobre as formas mais adequadas de prevenir e controlar a hipertensão, interpretar os valores obtidos e esclarecimento sobre a sua medicação.

**UTENTE:**

**FARMÁCIA:**

### MAIS VALE MEDIR

A hipertensão não se sente ao início, mas mede-se:

- Uma **pessoa saudável, com mais de 18 anos**, deve medir a pressão arterial, pelo menos, uma vez por ano;
- Uma **pessoa fumadora, com diabetes, excesso de peso ou antecedentes familiares de doença cardiovascular** deve medir com mais frequência, de acordo com a orientação médica.

### Medir é fácil:

**Na farmácia**, beneficiando do aconselhamento farmacêutico;

**Em casa**, com a ajuda de aparelhos próprios, que devem ser certificados e cujas instruções devem ser respeitadas, de modo a garantir resultados rigorosos. Pode adquiri-los e pedir ajuda para perceber o seu funcionamento, na sua Farmácia.

### PREVENIR É O MELHOR CAMINHO

Faça uma alimentação saudável: coma mais legumes e frutas, reduza a ingestão de gorduras, e diminua o consumo de sal, que contribui para o aumento da pressão arterial. Na farmácia pode encontrar substitutos do sal, sem sódio;

Limite o consumo de álcool e café, estes fazem subir a pressão arterial;

Pratique atividade física com regularidade: estimula a circulação sanguínea e ajuda a manter o peso ideal

Não fume: a nicotina faz o coração bater mais depressa e estreita os vasos sanguíneos, aumentando a pressão arterial e lesando a sua parede

Meça regularmente a pressão arterial: conhecer os valores permite adotar medidas corretivas, se necessário. Caso esteja a tomar medicamentos para a pressão arterial, cumpra a terapêutica: as doses e horários devem ser respeitados e a toma não deve ser interrompida por iniciativa própria.

**TEL.:**