

QUE FAZER PARA CONTROLAR A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

- Durma:

- as horas necessárias à recuperação das actividades do dia a dia (em média 8 horas);

- Conduza:

- com calma e precaução;

- Exercício:

- pratique com regularidade e moderação;

- Alimentação:

- evite o excesso de álcool, sal e gorduras;

- Tabaco:

- não fume;

- Avalie:

- a pressão arterial semanalmente e de preferência sempre no mesmo local, à mesma hora e com o mesmo monitor;

- Cumpre as prescrições médicas:

- tomar sempre os medicamentos da hipertensão arterial.
- caso não cumpra a sua Pressão Arterial pode alterar, aumentando os riscos de problemas cardiovasculares.

Existem problemas que o coração nunca vai esquecer!

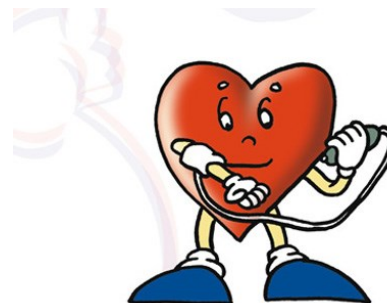
A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UM DELES!

A HIPERTENSÃO ARTERIAL deve ser PREVENIDA e CONTROLADA com cuidados simples do dia a dia!

A FORÇA DE VONTADE É UM DELES! NUNCA A PERCA.

Quem lhe deu este folheto está a AJUDÁ-LO.

EXPONHA AS DUAS DÚVIDAS!



GUIA DE INFORMAÇÃO SOBRE A HIPERTENSÃO ARTERIAL



Morada: Rua Soeiro da Costa, lote 36
2580-504 Carregado
Telefone: 263 857 480
E-mail: geral@casaminha.com
Site: www.casaminha.com

O QUE É A PRESSÃO ARTERIAL?

É a pressão que o sangue exerce na parede dos vasos sanguíneos.

Os valores da pressão arterial, são determinados, entre outras causas, pela pressão a que o sangue circula nos vasos do organismo, em consequência da acção de bombeamento que o coração efectua a cada pulsação.

- Pressão Sistólica:

- é a pressão máxima atingida.

- Pressão Diastólica:

- é a pressão mínima atingida.

PRESSÃO ARTERIAL NORMAL

A OMS (Organização Mundial de Saúde) define que a pressão arterial normal do adulto deve ser igual ou inferior a 130mmHg para a pressão sistólica e igual ou inferior 80mmHg para a diastólica.



HIPERTENSÃO ARTERIAL

- Hipertensão Arterial:

- quando a pressão sistólica é igual ou superior a 140mmHg e/ou a diastólica é igual ou superior a 90mmHg.
- é um factor de risco muito importante no aparecimento de doenças cardiovasculares.
- está associada a estilos de vida pouco saudáveis e constitui em associação com a doença cardiovascular a principal causa de morte e incapacidade nas sociedades ocidentais.



COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO ARTERIAL:

Acidente Vascular Cerebral (AVC);

Enfarte agudo do miocárdio ou outros problemas cardíacos;

Problemas nos olhos;

Problemas nos rins;

(...)

QUAIS OS FACTORES DE RISCO ASSOCIADOS À HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Tabagismo;

Álcool;

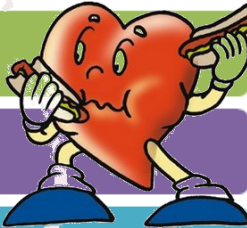
Obesidade;

Stress;

Sedentarismo;

Idade superior a 65 anos na mulher e a 55 anos no homem;

Alimentação desequilibrada.



COMO DEVE INFORMAR-SE ACERCA DOS VALORES DA SUA PRESSÃO ARTERIAL?

A única forma segura de saber se tem a pressão arterial elevada é avaliando-a regularmente!

Tenha **SEMPRE** presente que a Hipertensão Arterial na maioria dos casos **NÃO DÁ SINTOMAS!**