

# HIPERTENSÃO ARTERIAL

## PREVINE-SE E CONTROLA-SE

A SUA SAÚDE | [www.bluepharmagenericos.pt](http://www.bluepharmagenericos.pt)

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. Os valores são medidos em milímetros de mercúrio, com a sigla mmHg.

Assim, da sua medição resultam dois números:

PRESSÃO ARTERIAL	MÁXIMA (SISTÓLICA)	MÍNIMA (DIASTÓLICA)
IDEAL	Menos de 120 mmHg	Menos de 80 mmHg
NORMAL	Entre 120 e 129 mmHg	Entre 80 e 84 mmHg
NORMAL-ALTA (Pré-hipertensão)	Entre 130 e 139 mmHg	Entre 85 e 89 mmHg
HIPERTENSÃO ESTADIO 1	Entre 140 e 159 mmHg	Entre 90 e 99 mmHg
HIPERTENSÃO ESTADIO 2	Entre 160 e 179 mmHg	Entre 100 e 109 mmHg
HIPERTENSÃO ESTADIO 3	≥ 180 mmHg	e/ou ≥ 110 mmHg

Fonte: The European Society of Hypertension (ESH) and European Society of Cardiology (ESC). (2013). Guidelines for the management of arterial hypertension.

Quem tem pré-hipertensão tem risco elevado de vir a desenvolver hipertensão arterial, com todos os riscos associados.

### 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 mantida ao longo do tempo – é a Hipertensão.

A hipertensão 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 se a pressão arterial não for bem controlada.

### MAIS VALE MEDIR

A hipertensão não se sente. Mas mede-se e cada pessoa deve conhecer os seus valores:

- ▶ 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.

### PREVENIR É O MELHOR CAMINHO

- ▶ Faça uma alimentação saudável, coma mais legumes e frutas, reduza a ingestão de gorduras e diminua o sal, que faz aumentar a pressão arterial;
- ▶ Limite o consumo de álcool e café em excesso, faz subir a pressão;
- ▶ Pratique atividade física com regularidade, pois estimula a circulação do sangue e ajuda a manter ou mesmo perder peso;
- ▶ Não fume. A nicotina faz o coração bater mais depressa e estreita os vasos sanguíneos, aumentando a pressão 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.

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

infoSaúde  
bluepharma®  
GENÉRICOS

MORADA  
Bluepharma Genéricos  
São Martinho do Bispo  
3045-016 Coimbra - Portugal

TELEFONE +351 239 800 300  
FAX +351 239 800 333  
EMAIL [genericos@bluepharma.pt](mailto:genericos@bluepharma.pt)