



**Não Fique Indiferente**

**Cuide de si e da sua saúde**



**SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO  
LISBOA**

*Avenida Visconde de Valmor, n.º12, R/C dt.º-A  
1000-291 Lisboa  
Telefone +351 21 796 00 97  
Fax +351 21 796 00 98  
Email: geral@sphta.org.pt*

Coordenador: Enfermeiro Fernando Júlio Bernardino  
Pinto

Conselho Técnico: Enfermeira Madalena Fátima Silva

Equipa:

Enfermeiro Artur Jorge Correia de Almeida

Enfermeiro André Morgado Monteiro

Trabalho realizado por:

Mara Jesus 34B Licenciatura em Enfermagem

João Aguiar 34A Licenciatura em Enfermagem



UCC Mangualde

Av. Montes HERMINIOS, N.º99

3530-110 Mangualde

E-mail: ucc.mangualde@arscentro.min-saude.pt

Horário de trabalho;

2.º a 6.º feira: 08:00 às 20:00

Sábados, Domingos e Feriados: 09:00 às 17:00 H

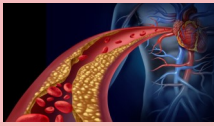


## *Hipertensão Arterial*



Unidade de  
Cuidados na  
Comunidade  
Mangualde

**A saúde é a nossa preocupação**



## Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial é um dos principais problemas da atualidade com o qual temos de nos preocupar, estimando-se que em Portugal a sua prevalência na população adulta seja de 42,6%.

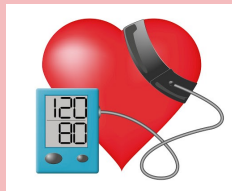
Caracteriza-se por uma pressão sanguínea excessiva na parede das artérias, acima dos valores considerados normais. Resulta de duas medidas:

- ◆ A sistólica ou “máxima”, cujo valor aparece em primeiro lugar e mede a força com que o coração se contrai e “expulsa” o sangue do seu interior;
- ◆ A diastólica ou “mínima”, sendo o segundo valor e represente a medição da pressão quando o coração relaxa entre cada batimento.

Define-se como hipertensão arterial se uma pressão máxima é maior ou igual a 140mmHg, ou a pressão mínima é maior ou igual a 90mmHg.

## Tipos de hipertensão

- ◆ Primária, na qual não é conhecida a causa, sendo a mais frequente (aproximadamente 90-95% dos casos);
- ◆ Secundária, nos doentes em que a causa é identificável e poderá ser tratada com uma intervenção específica e dirigida.



## Sintomas

- ◆ Dores de cabeça;
- ◆ Tonturas;
- ◆ Zumbidos;
- ◆ Aumento dos batimentos cardíacos;
- ◆ Dor no peito;
- ◆ Falta de ar.

## Causas

- ◆ Stress;
- ◆ Excesso de peso;
- ◆ Ingestão excessiva de sal, açúcar ou de álcool;
- ◆ Tabaco;
- ◆ Colesterol elevado.

## Consequências

- ◆ Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- ◆ Ataque cardíaco;
- ◆ Insuficiência Cardíaca;
- ◆ Insuficiência Renal;
- ◆ Perda gradual da visão;
- ◆ Disfunção Erétil;
- ◆ Doença Arterial Periférica.

## Prevenção

- ◆ Não fumar;
- ◆ Ter uma alimentação saudável;
- ◆ Fazer exercício físico regular;
- ◆ Evitar consumo excessivo de álcool;
- ◆ Manter o peso corporal controlado.

## Diagnóstico

O seu diagnóstico baseia-se na medição dos valores de pressão arterial ( $\geq 140/90$  mmHg). Os mesmos tem de estar acima dos considerados normais, em mais do que uma avaliação. Ou seja, um valor de pressão arterial elevado isoladamente não significa que a pessoa seja hipertensa.

