

DETECÇÃO

DETECÇÃO PRECOCE

Existem motivos importantes que justifiquem que os portugueses devam medir a pressão arterial regularmente.

Todos os adultos devem medir a sua pressão arterial, pelo menos uma vez por ano, se ela for normal.

RECOMENDAÇÕES

1. **A adopção de um estilo de vida saudável** proporciona geralmente uma descida significativa da pressão arterial, que pode ser suficiente para baixar até valores tensionais normais. As vantagens que advêm de não ser, nestes casos, necessário recorrer a medicamentos (ou ser possível reduzir a sua quantidade).
2. **Reduzir o consumo de sal.** A diminuição do consumo de sal reduz a pressão arterial em grande número dos hipertensos. Esta redução pode ser efectuada, não adicionando sal (ou reduzindo gradualmente a sua quantidade) quer durante a confecção dos alimentos, quer à mesa evitando ainda ingerir alimentos salgados.
3. **Exercício físico,** através de uma prática física regular pode-se reduzir significativamente a pressão arterial. O exercício escolhido deve compreender movimentos cíclicos (marcha, natação, dança). Os hipertensos devem evitar esforços (levantar pesos, empurrar móveis pesados), que aumentam a pressão arterial durante o esforço.
4. Quando as outras medidas forem insuficientes teremos de recorrer a medicamentos, no entanto à que ter presente que os medicamentos não curam a Hipertensão Arterial, somente a controlam, por isso, uma vez iniciado, **o tratamento deverá em principio ser continuado e mantido por toda a vida.**

Lembre-se que:

- A Hipertensão Arterial é uma doença muito comum.
- A maioria das pessoas não tem sintomas ("Doença silenciosa").
- Nunca se esqueça de tomar a medicação .
- Não deixe acabar a medicação.
- Não falte às consultas médicas.
- Se tiver alguma dúvida traga sempre os medicamentos que estiver a tomar.
- Não se esqueça de anotar e trazer os registos das medições efectuadas por si próprio.
- Evite o sal nos seus alimentos, deixe de fumar, faça exercício.



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR
BUARCOS

A saúde quando nasce é para todos!

A HIPERTENSÃO
ARTERIAL

É UMA FORTE
E PERIGOSA
INIMIGA
DA SUA SAÚDE.



Contactos:

Centro de Saúde da Figueira da Foz
Rodovia Urbana • 3080-254 FIGUEIRA DA FOZ
Telfs.: 233 407 885 - 933 196 270 - 926 364 470
916 345 122 • Fax: 233 422 304

SEJA
MAIS FORTE
QUE A
HIPERTENSÃO.
CONTROLE-A

Apoio:  

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Juntos
Vamos combater
a Hipertensão Arterial



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR
BUARCOS

A saúde quando nasce é para Todos!

