

HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial (HTA) é uma doença crónica na qual há uma elevação persistente, em várias medições e em diferentes ocasiões, da pressão arterial sistólica (PAS) $\geq 140\text{mmHg}$ e/ou da pressão arterial diastólica (PAD) $\geq 90\text{mmHg}$ e a maioria das vezes não dá sintomas.

É fator de risco para doença vascular cerebral (AVC), doença coronária (enfarte), insuficiência cardíaca, fibrilhação auricular, insuficiência renal, doença vascular periférica, disfunção erétil e alterações cognitivas.



Como avaliar a pressão arterial – algumas regras:

1. A medição deve ser efetuada num ambiente acolhedor;
2. Realizada sem pressa;
3. Procure estar sentado e relaxado durante, pelo menos, 5 minutos antes;
4. Com a bexiga vazia;
5. Não deve ter fumado nem ingerido estimulantes (café por exemplo) na hora anterior;
6. Com o membro superior desnudado;
7. Usando braçadeira de tamanho adequado;
8. A medição deve passar a ser realizada no membro superior em que foram detetados valores mais elevados.

Intervenções no estilo de vida que deve fazer para prevenir e melhorar a HTA:

- ✓ Opte por uma dieta variada, nutricionalmente equilibrada, rica em legumes, leguminosas, verduras e frutas e pobre em gorduras (totais e saturadas);
- ✓ Pratique de forma regular exercício físico: 150 minutos por semana;
- ✓ Mantenha um peso adequado, ou seja:
 - Índice de massa corporal ($\text{IMC} = \text{peso}/\text{altura}^2$) $< 25 \text{ Kg/m}^2$
 - Perímetro da cintura $< 94 \text{ cm}$ no homem e $< 80 \text{ cm}$ na mulher;
- ✓ Evite o consumo excessivo de álcool;
- ✓ Diminua o consumo de sal ($< 5,8 \text{ g/dia}$);
- ✓ Deixe de fumar.

A HTA necessita de acompanhamento regular. Faça a sua vigilância com a sua Equipa de Saúde.

