

O que é a Pressão Arterial?

- A PA é a força com que o sangue circula pelo interior das artérias;
- A Hipertensão Arterial (HTA) ocorre quando esta pressão está elevada de forma crónica;
- Na maioria dos casos (95%), não há uma causa conhecida para a HTA;
- Aproximadamente uma em cada 3 pessoas adultas, em Portugal, tem hipertensão;
- A HTA pode surgir na sequência de múltiplos fatores comportamentais e estilos de vida errados, atuando sobre um fundo genético;
- Se corrigidos, podem prevenir a hipertensão e algumas das suas complicações.



Classificação dos Grupos Tensionais

CLASSIFICAÇÃO	PRESSÃO ARTERIAL (mmHg)	
	Sistólica	Diastólica
Normal	≤ 120	≤ 80
Pré-hipertensão (Limitrofe)	121-139	81-89
Hipertensão, estágio I (Leve)	140-159	90-99
Hipertensão, estágio II (Moderada)	160-179	100-109
Hipertensão, estágio III (Grave)	≥ 180	≥ 110

Factores de risco

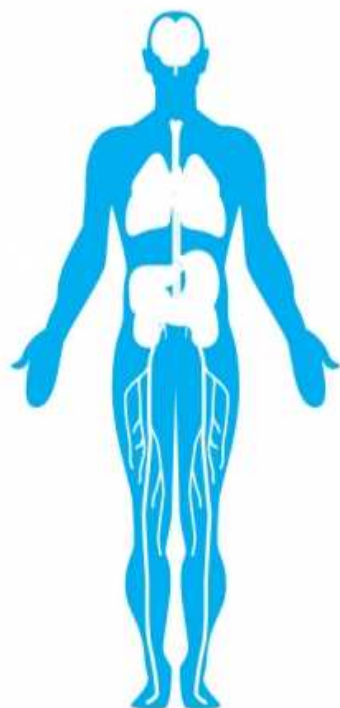
- Obesidade;
- Ingerir muito sal;
- Consumir álcool de forma exagerada;
- Tabagismo;
- Stress;
- Não praticar atividade física regular;
- Idade;
- Histórico de hipertensão na família.



Órgãos mais afectados pela Pressão Arterial Alta

Com o passar dos anos, a Pressão Arterial Alta elevada e não controlada acaba por lesar os vasos sanguíneos e alguns órgãos vitais.

Órgãos mais afetados pela HTA



Cérebro

acidente vascular cerebral



Olhos

cegueira e patologia da retina



Coração

enfarte do miocárdio, insuficiência cardíaca congestiva



Rins

insuficiência renal

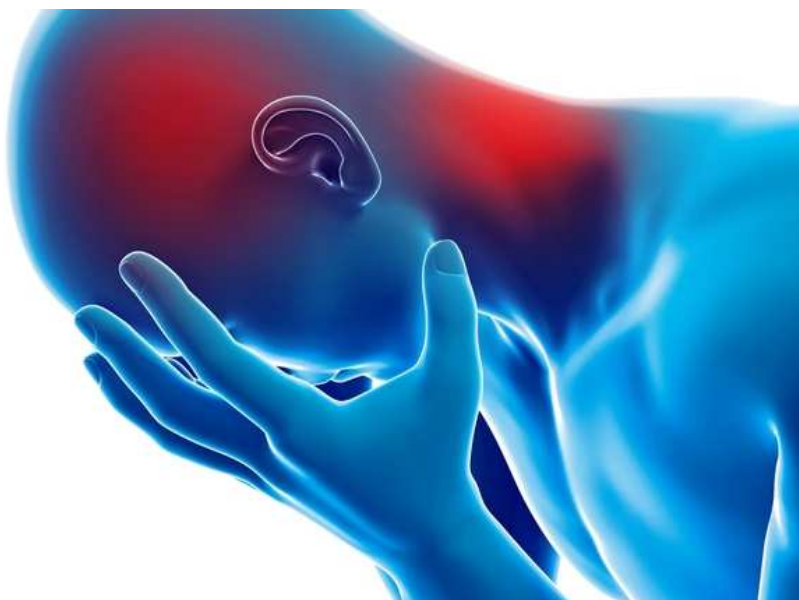


Artéria

doenças arteriais dos membros inferiores

Principais sintomas da Pressão Arterial Alta

- A Hipertensão muitas vezes não apresenta sintomas
- Se aparecerem pode surgir um ou vários sintomas:
 - Dor de cabeça (região da nuca);
 - Visão turva;
 - Tonturas;
 - Sangramento nasal;
 - Zumbidos esporádicos;
 - Náuseas;
 - Falta de ar;
 - Cansaço.



A Pressão Arterial Alta aumenta o risco de:

- Enfarte, AVC;
- Insuficiência cardíaca;
- Doença arterial periférica;
- Aneurisma da aorta;
- Embolia pulmonar;
- Insuficiência renal crónica;
- Retinopatia hipertensiva;
- Nefropatia hipertensiva.

Previna-se

- Mantenha um peso saudável;
- Deixe de fumar;
- Reduza o sal, álcool e café;
- Reduza os molhos e gorduras;
- Pratique actividade física adequada;
- Faça a medicação prescrita;
- Meça regularmente a tensão arterial;
- Vá periodicamente ao médico.

Hipertensão

Doença silenciosa, previna-se.



Actividade física

Benefícios:

- Diminui a pressão arterial;
- Controla o peso corporal;
- Melhora o perfil lipídico;
- Melhora a mobilidade;
- Melhora a força muscular;
- Melhora a resistência física;
- Aumenta a densidade óssea;
- Aumenta a auto estima;
- Melhora a sensação de bem estar.

