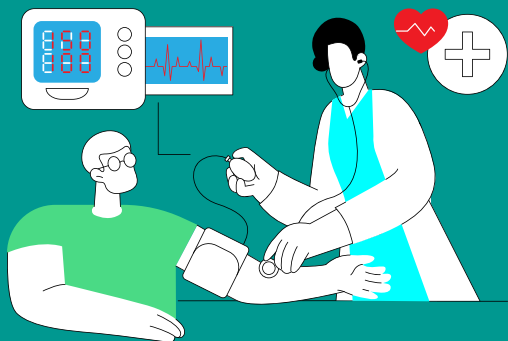


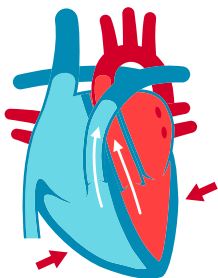


Hiper- tensão

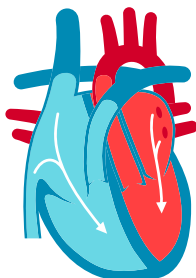
Portuguese version

O que é a pressão arterial?

O coração é como uma bomba. Permite que o sangue seja enviado por todo o corpo, tanto para os órgãos quanto para os músculos. Quando o coração se contrai, ele ejeta sangue para o corpo. Isso causa pressão nas artérias, chamada pressão arterial.



Sístole



Diástole

Circulação sanguínea no coração

Quando o coração se contrai e bombeia o sangue através do sistema circulatório (sístole), a pressão nas artérias é mais alta (valor mais alto ou pressão sistólica). Quando o músculo cardíaco relaxa e se enche de sangue novamente (diástole), a pressão nas artérias diminui gradualmente (valor mais baixo ou pressão diastólica).

Como medir a sua pressão arterial corretamente?



relaxar 5 min numa cadeira



ter uma braçadeira do tamanho correspondente à circunferência do braço



evitar beber café ou álcool e fumar 30 minutos antes da medição da pressão



registar a pressão medida num caderno com a data e a hora. Tomar também nota de quaisquer sintomas



a tensão arterial pode ser medida em qualquer farmácia.

A pressão arterial é normal se for inferior a **140/90 mmHg**.
O pulso é normal se estiver entre 50 e 80 batimentos por minuto.

O que é a hipertensão?

A hipertensão ocorre quando a força do sangue contra as paredes das artérias é muito alta, de forma consistente. Sintomas:



dores de cabeça, tontura



visão turva, zumbido nos ouvidos



fadiga

A pressão arterial pode variar dependendo de:



atividade física



estresse, irritação, nervosismo



dor

O que causa a hipertensão?



idade



sobrepeso



predisposição familiar



falta de atividade física



uma alimentação rica em sal e/ou
desequilibrada



tabaco e álcool



certos medicamentos



stress

Quais são os perigos da hipertensão?

A hipertensão pode levar a doenças cardíacas e vasculares ao longo do tempo. Os riscos são os seguintes:



derrame cerebral (AVC)



angina de peito, ataque cardíaco, insuficiência cardíaca



insuficiência renal



distúrbios circulatórios e dor nas pernas ao caminhar



problemas de visão



disfunção sexual em homens

Como mudar o meu estilo de vida

1. Levando uma dieta equilibrada

comer produtos integrais, peixe pelo menos uma vez por semana, produtos lácteos como iogurte, queijo cottage ou quark e pouca gordura animal.

Verduras
cozidas / cruas
saladas



Proteínas

ovo
peixe
tofu
carne
lentilhas
feijão seco
feijão vermelho

Carboidratos, açúcares, amidos, farinhas

massas
mandioca
arroz
batata
pão
rissóis à base de
farinha

escolha óleo de colza ou azeite
limite o óleo de palma e de coco

2. Reduzindo o consumo de sal

Aqui estão algumas dicas para limitar o sal:



5 g de sal por dia
máximo (1 colher de chá)



temperar com ervas aromáticas, especiarias, alho, cebola, pimenta ou caril



evitar
snacks e biscoitos salgados
refeições prontas
sopas de pacote
charcutaria
queijo



água mineral com baixo teor de sódio
(menos de 150 mg por litro)

3. Deixando de fumar



não fumar

4. Reduzindo o consumo de álcool



O álcool aumenta a tensão.

limitar o seu consumo de álcool
a um mínimo absoluto

não beber mais de um copo para
mulheres e dois copos para homens, e
apenas em ocasiões especiais

não beber álcool todos os dias

5. Movendo-se regularmente

Porque isso reduz a pressão arterial e melhora a circulação sanguínea no corpo.

Qual atividade é recomendada?

Cada movimento extra conta!



6. Reduzindo o estresse

Com o tempo, o estresse leva à hipertensão.



aprender a relaxar praticando, por exemplo, exercícios de controle da respiração (ioga)



relaxamento muscular



planejar momentos de relaxamento todos os dias



cuidar do seu sono

7. Tratamento medicamentoso:



alguns medicamentos demoram vários dias a fazer efeito



tomar a sua medicação nas doses, frequências e horários prescritos



falar com o seu médico se tiver problemas para tomá-los todos os dias



A hipertensão na web



Portuguese version 2025

SANTÉ SANS-PAPIERS

PLATEFORME NATIONALE POUR LES SOINS DE SANTÉ
PIATTAFORMA NAZIONALE PER L'ASSISTENZA MEDICA
NATIONALE PLATFORM GESUNDHEITSVERSORGUNG