

## Cuidados com a medicação da HTA



Deverá sempre informar o seu Médico de Família sobre se está a fazer correctamente a terapêutica e, se não está, qual o motivo esquecimento, efeitos secundários da medicação, medo, etc., para que ele saiba ajustar a medicação para o seu caso concreto.

## Complicações da HTA

A HTA se não estiver controlada aumenta o risco de ter um enfarte agudo do miocárdio ou um acidente vascular cerebral (AVC) - também conhecido por trombose.



Se tiver valores de pressão arterial constantemente elevados, surgem também danos em órgãos importantes, como os rins, a visão ou mesmo o cérebro

prevenir é o  
melhor  
remédio para o



## Quando recorrer a um Serviço de Urgência?

Se sofrer de Hipertensão Arterial e sentir:

- ✓ Dores cabeça muito fortes
- ✓ Dores no peito
- ✓ Sensação de falta de ar
- ✓ Alterações da visão

### Vigie a sua Pressão Arterial

periodicamente



### Controle o seu peso



### Faça exercício físico

Em caso de dúvida:

**Contacte o seu Médico ou Enfermeira de Família**

Elaborado por:  
USF Arandis



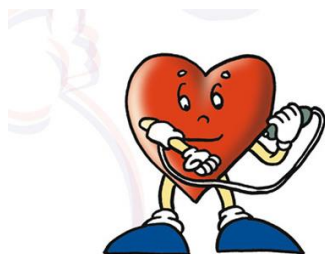
# HIPERTENSÃO

## O que é isso?



2022

## O que é Hipertensão Arterial?



A pressão arterial é a pressão com que o sangue circula nas artérias. É constituída por

dois valores: a pressão arterial sistólica (PAS) que resulta do impulso dado pelo coração ao sangue, e a pressão arterial diastólica (PAD), quando o coração relaxa. Se os valores de PAS ultrapassarem os 140 mmHg ou os de PAD forem superiores a 90mmHg, consideramos que existe Hipertensão Arterial (HTA)

## Quais os sintomas?

A HTA normalmente não se manifesta, excepto se existirem valores muito elevados (ex.: 180/110mmHg) altura em que podem surgir:

- Dores de cabeça
- Tonturas
- Palpitações
- Visão embaçada ou visão dupla
- Náuseas
- Falta de ar



## Quem tem mais risco de ficar Hipertenso?



O controlo da pressão arterial é feito com aparelhos de medição manuais ou automáticos



## Como tratar a HTA

Apesar de existir uma grande quantidade de medicamentos eficazes, o mais importante é a adopção de hábitos de vida saudáveis



Estas medidas são essenciais para conseguir um rápido e melhor controlo da HTA, mas por vezes tem de ser complementadas com medicação. O seu Médico de Família poderá ter necessidade de lhe dar um ou mais medicamentos, aumentar as doses ou mudar se não resultarem. Frequentemente são necessários vários ajustes até se conseguir um bom controlo da pressão arterial