

Como medir a tensão arterial?

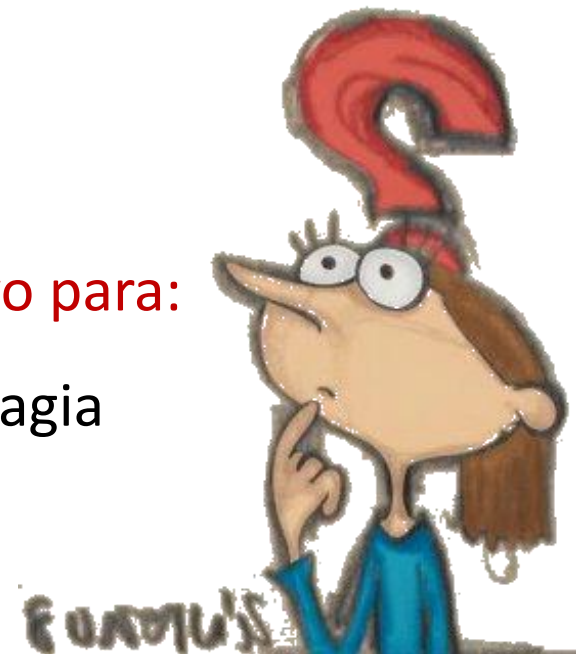


O diagnóstico precoce é importante!

PORQUÊ ?

A hipertensão arterial é **fator de risco** significativo para:

1. Doença vascular cerebral (trombose e hemorragia cerebral)
2. Doença coronária (enfarte)
3. Insuficiência cardíaca congestiva
4. Insuficiência renal
5. Doença vascular periférica
6. Demência
7. Fibrilhação auricular
8. Disfunção erétil



Quais os benefícios no tratamento e controlo da pressão arterial ?

Para as pessoas com menos de 60 anos de idade:

- ✓ Redução de acidentes vasculares cerebrais (trombose ou derrame no cérebro) de **42%**
- ✓ Redução de eventos coronários (enfartes) em **14%**

*Norma nº 026/2011 de 29/09/2011,
da Direção-Geral de Saúde*



Quais os benefícios no tratamento e controlo da pressão arterial ?

Para as pessoas com mais de 60 anos de idade:

- ✓ Redução da mortalidade total de **15%**
- ✓ Redução da mortalidade cardiovascular de **36%**
- ✓ Redução da incidência de acidente vascular cerebral (trombose ou derrame cerebral) de **35%**
- ✓ Redução de doença coronária de **18%**

*Norma nº 026/2011 de 29/09/2011,
da Direção-Geral de Saúde*



Assim...

Se nunca mediu a sua tensão arterial, faça-o!!!

Onde?

1. Junto do seu Médico ou Enfermeiro de família, no Centro de Saúde;
2. Em programas de rastreio de Hipertensão Arterial itinerantes que estejam a decorrer na sua, ou perto da sua, localidade;
3. Numa farmácia;
4. Ter um aparelho (esfingomanómetro) eletrónico em casa ou no local de trabalho e realizar medições periódicas.



Nas crianças...



A **hipertensão** arterial
é um problema que
está a aumentar!



A tensão arterial deve ser **medida** em todas as crianças nas consultas de vigilância , a **partir dos 3 anos de idade**.

Se existir **história na família** de doença do coração, do rim ou de outras que possam estar relacionadas com hipertensão, a medição deve começar **antes dos 3 anos de idade**.

Saúde Infantil e Juvenil: Programa Nacional/Direção-Geral da Saúde

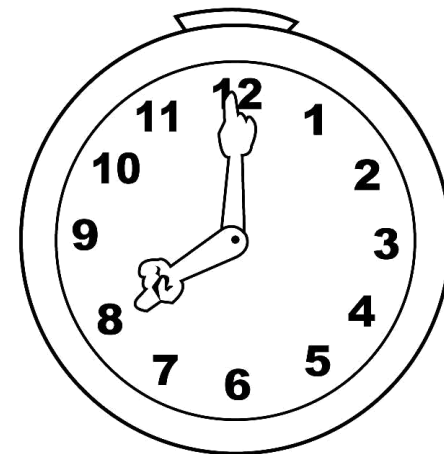
Como medir a tensão arterial?

- ✓ Ambiente calmo;
- ✓ Sem pressa;
- ✓ Sentado e relaxado;
- ✓ Bexiga vazia;
- ✓ Não deve ter fumado nem ingerido estimulantes (café, álcool, tabaco, etc.) uma hora antes;
- ✓ Braço desnudado, a manga não deve estar apertada e o braço deve estar apoiado numa mesa e colocado ao nível do coração;
- ✓ Uso de braçadeira de tamanho adequado (que ocupe entre metade a 80% do diâmetro do braço);
- ✓ Os pés devem estar apoiados no chão;
- ✓ Não cruze as pernas;
- ✓ Não fale durante a medição.



Quando medir?

2 medições de manhã antes de tomar o pequeno-almoço, com um intervalo de pelo menos 2 minutos entre cada medição



Quais os valores ideais?

Valor ideal	Abaixo de 120/80 mmHg
Se for Hipertenso ou Diabético	Pelo menos abaixo de 140/90 mmHg

IMPORTANTE!!!

A medições devem ser sempre registadas!!!

Utilize um **caderno, bloco de notas ou agenda** e anote sempre que medir a sua tensão arterial. Também pode pedir ao profissional de saúde que lhe medir a tensão que o faça.

Traga esse registo consigo para que possa mostrar ao seu médico ou outro profissional de saúde.



Como registar?

Desenhe uma tabela com **data e hora**, **tensão arterial sistólica** (TAS), também conhecida por “máxima”, **tensão arterial diastólica** (TAD), também conhecida por “mínima” e **frequência cardíaca** (FC) ou pulso (nº de batimentos por minuto).

Exemplo:

Data e Hora	TAS ("máxima")	TAD ("mínima")	FC (pulso ou frequência cardíaca)	Observações
09/01/2013 10h	127	82	72	No Centro de Saúde
15/02/2013 11h	136	85	84	
22/02/2013 10h	182	112	100	

**Marque uma consulta
com o seu médico de
família e mostre este
registo!!!**

**NÃO ESPERAR!!! Deve ir ao
médico o mais rapidamente
possível!!!**

Como fazer a leitura no aparelho?



Que aparelho usar?

- ✓ Nem todos os aparelhos são recomendados;
- ✓ Deve preferir os aparelhos automáticos de medição da pressão arterial no braço;
- ✓ Aconselhe-se junto do seu **Enfermeiro ou Médico de família**;
- ✓ Deve calibrá-los de acordo com as recomendações do fabricante e para tal deve dirigir-se ao local onde adquiriu o produto;
- ✓ Verifique se o produto tem a **marcação CE** na embalagem antes de o comprar;
- ✓ Para verificar quais os **aparelhos validados**, pode também consultar:

• www.infarmed.pt

• Linha do Medicamento da Infarmed 800 222 444

• <http://www.bhsoc.org//index.php?cID=246>



Para esclarecimento de dúvidas pode contactar:

✓ O seu Médico ou Enfermeiro de família no seu Centro de Saúde

✓ Direção Geral de Saúde:

www.dgs.pt (Norma nº 020/2011 de 28/09/2011)

✓ Sociedade Portuguesa de Cardiologia:

www.spc.pt

✓ Sociedade Portuguesa de Hipertensão

www.sphta.org.pt

✓ Associação dos Hipertensos de Portugal

Rua 1.º de Dezembro, n.º 64, 1º

2000-096 Santarém

Telefone: 243 357 625

Telemóvel: 914 398 185

E-mail: miguel.santamarta@hotmail.com



Não se esqueça!

Ouça o seu coração!

42,2% dos
Portugueses com
mais de 18 anos
são **hipertensos** !



Meça a sua tensão arterial hoje!