

HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é?

Quantas pessoas sofrem desta doença?

Como prevenir?



O que sabemos AGORA (2012)

O que sabíamos em 2008



45,6% dos portugueses com mais de 18 anos são hipertensos



64% dos hipertensos não sabem que o são



Apenas 33,9% dos doentes estão a ser tratados



Somente 7,6% têm a doença controlada

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



Apenas 23,2% dos hipertensos não sabem que o são



74,9% dos doentes estão a ser tratados



42,6% têm a doença controlada



Dados do Estudo da Prevalência, Tratamento e Controle da Hipertensão Arterial em Portugal (recolhidos em 2003 e atualizados ao longo dos últimos anos).

PHYSA – Portuguese Hypertension and Salt Study – Profs. Jorge Polónia e Luís Martins

Estamos a melhorar ...



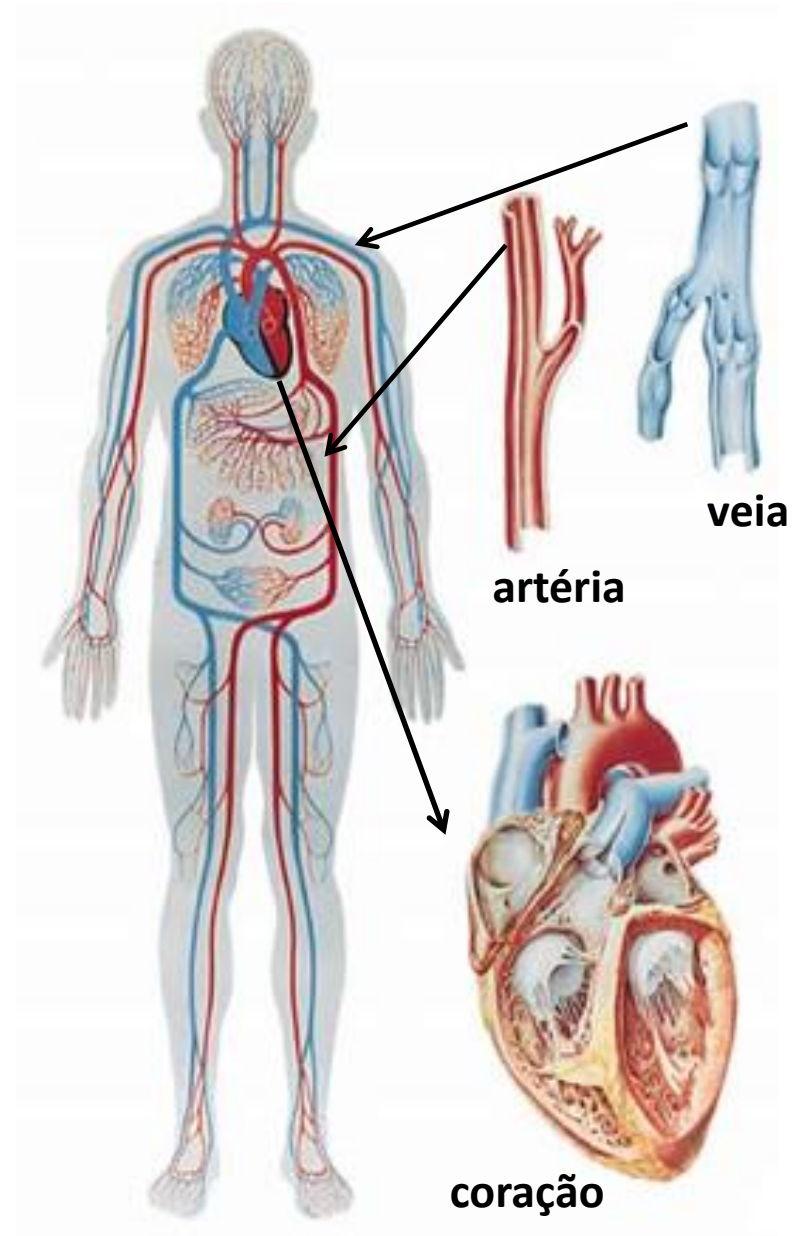
**Mas, ainda há
muito a fazer!!!**



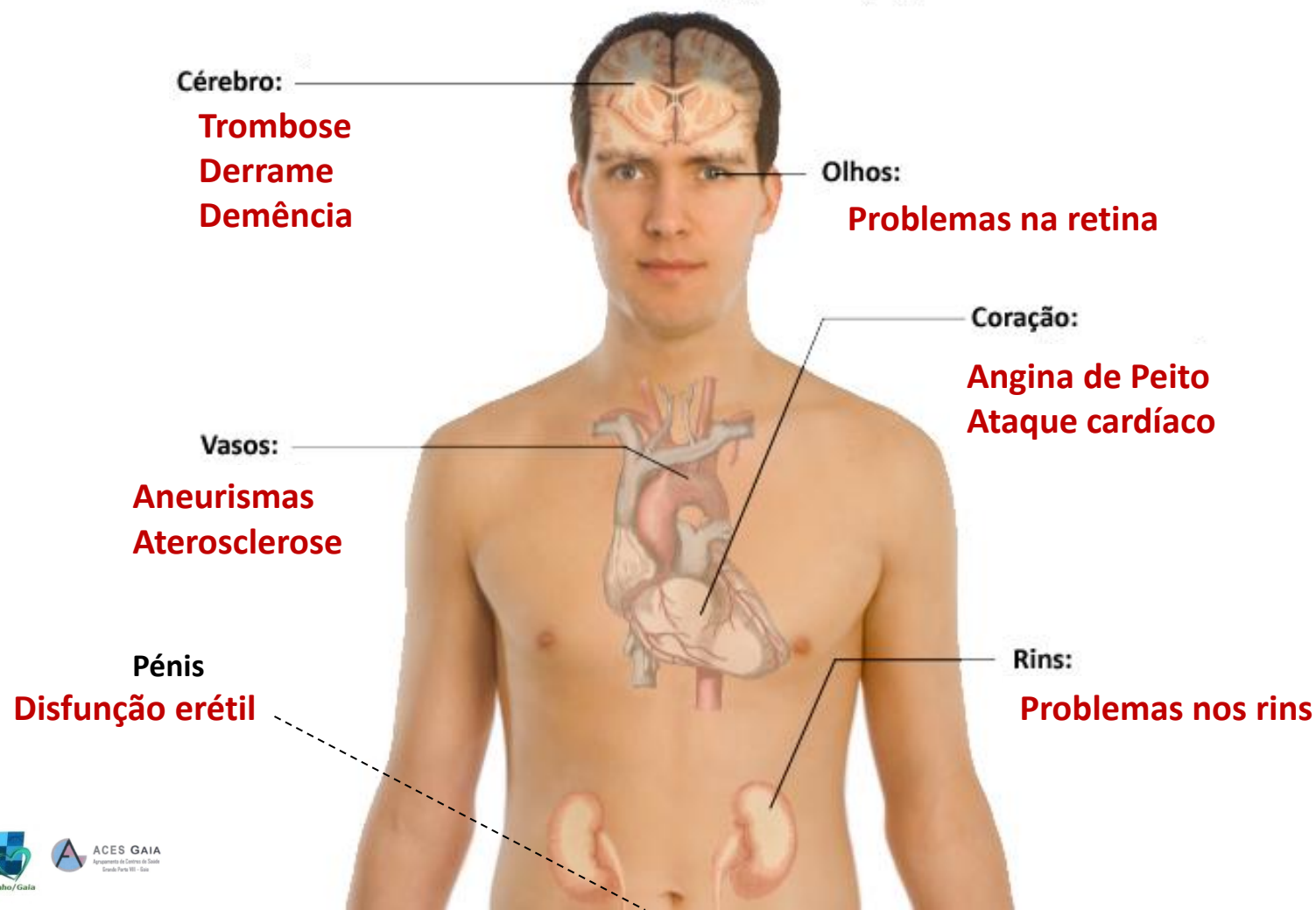
HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é?

As artérias e as veias do corpo humano são como “**tubos**” que transportam o sangue. O coração é a “**bomba**” que faz o sangue circular por esses “tubos” e chegar a todas as partes do corpo.



A hipertensão arterial pode dar origem a **outras doenças**, pois “desgasta” o coração e as artérias!!!



HIPERTENSÃO ARTERIAL

O que é? É uma doença crónica em que a pressão arterial está elevada!
ou seja...

A **Máxima** é igual ou superior a **140 mmHg** ou a

Mínima é igual ou superior a **90 mmHg**.



“Máxima” ou Sistólica: mede a pressão dentro dos vasos durante a contração do coração.

“Mínima” ou Diastólica: mede a pressão dentro dos vasos quando o coração se relaxa.

“Pulso” ou Frequência Cardíaca: mede os batimentos cardíacos por minuto.

Quais os valores ideais?



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

IMPORTANTE! Nas **crianças** os valores são diferentes dos apresentados nesta tabela. São específicos para a idade, peso e estatura. As medições devem ser SEMPRE efetuadas junto de um médico ou enfermeiro.

Quais os sintomas?

Na maioria das vezes, a hipertensão é um **problema silencioso**, ou seja, **não sentimos nada**.



Assassino Silencioso

Contudo, quando a pressão arterial atinge **valores muito altos** poderá sentir:

- dores de cabeça intensas
- tonturas
- cansaço fácil
- visão turva
- dor no peito
- falta de ar



Se acontecer...**procure um médico!!!**



Nas crianças a **hipertensão** arterial é um problema que **está a aumentar!**

Obesidade

Modificação dos estilos
de vida:
**inatividade
física ...**

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

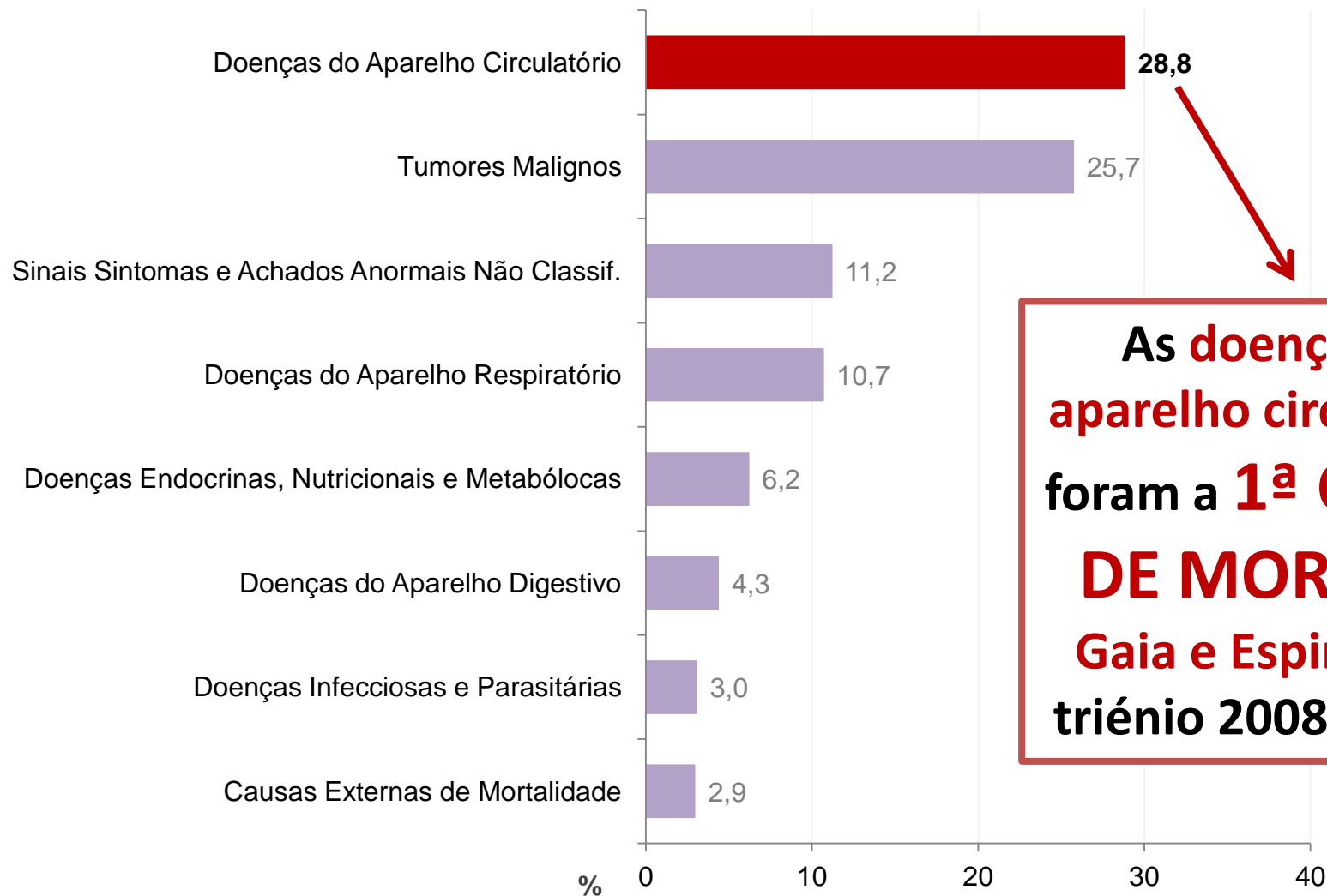


O que é que faz aumentar a tensão arterial e as complicações associadas?

1. Álcool;
2. Tabaco;
3. Obesidade;
4. Dieta não saudável com excesso de consumo de gorduras e sal;
5. Sedentarismo ou inatividade física;
6. Stress;
7. Causas genéticas/hereditárias.
8. Pessoas que têm ou tiveram doença cardiovascular (trombose, enfarte, angina de peito, etc.)



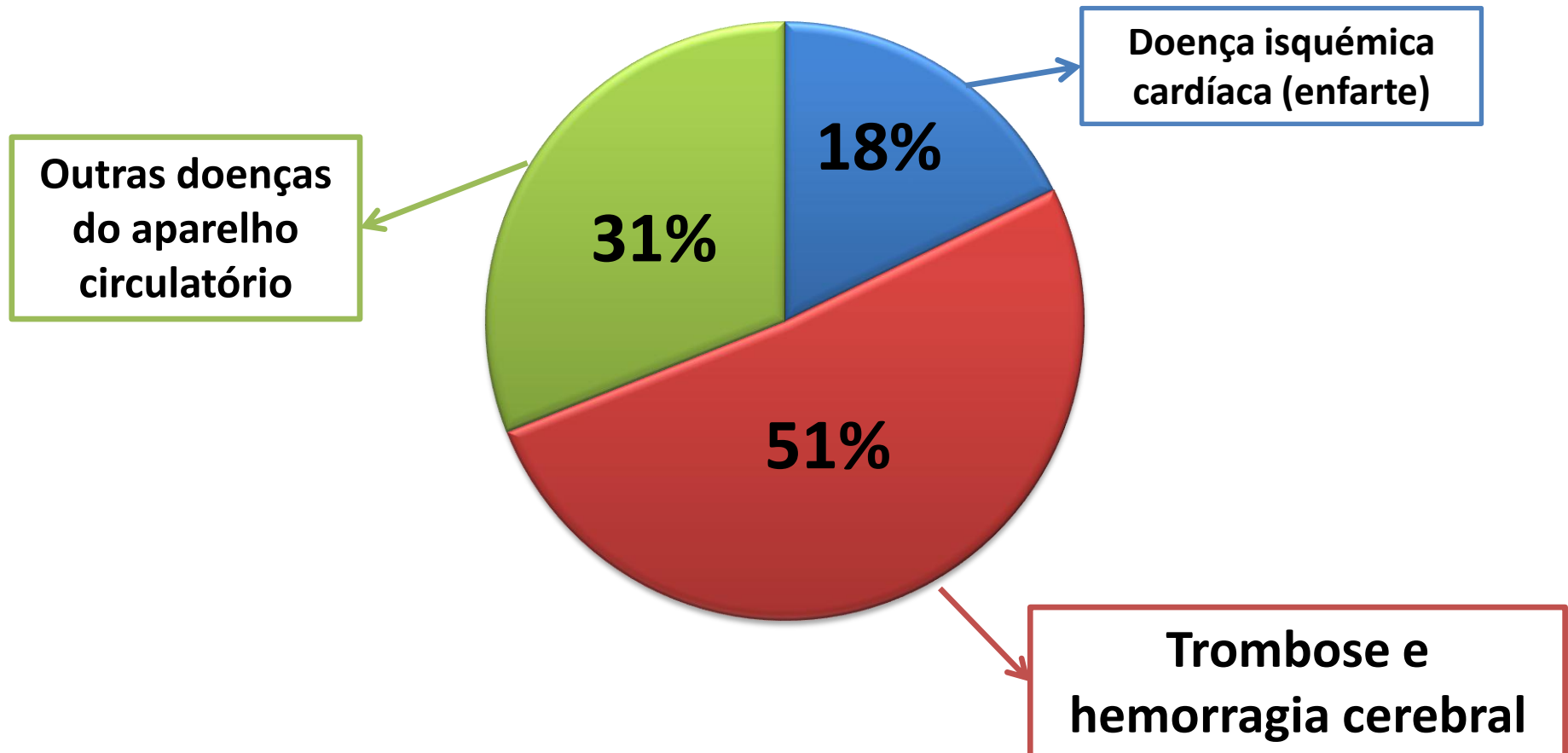
Quais são as principais causas de morte em Gaia e Espinho?



As doenças do aparelho circulatório foram a 1ª CAUSA DE MORTE em Gaia e Espinho, no triénio 2008/2010!!!

Fonte: webmort@lidades (ARS)

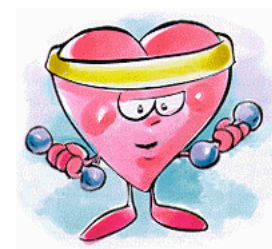
Dentro das doenças do aparelho circulatório, quais são as que mais matam?



Fonte: webmort@lidades (ARS)

O que é que podemos fazer para controlar a tensão arterial?

1. **Dieta variada**, equilibrada, rica em legumes, leguminosas, verduras e frutas e pobre em gorduras.
2. **Diminuição do consumo de sal** (para < 5,8 g/dia).
3. **Restrição do consumo excessivo de álcool** (máximo 2 bebidas/dia).
4. **Deixar de fumar.**
5. Prática regular e continuada de **exercício físico** (30 - 60 minutos, 4 a 7 dias/semana).
6. Controlo e manutenção do **peso corporal**.
7. **Medir a tensão** de acordo com as indicações do seu Médico ou Enfermeiro de família.
8. **Cumprir a medicação**, caso o seu Médico a recomende e nunca se esquecer que o medicamento da hipertensão é para **tomar SEMPRE!**
9. Guarde algum tempo para si e **relaxe!**



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!