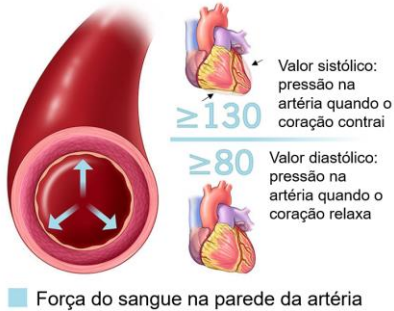


Hipertensão Arterial

O que é a Hipertensão Arterial?



A hipertensão arterial é uma doença em que a pressão que o sangue faz nas artérias está persistentemente elevada. Ao longo do tempo esta pressão origina danos nas artérias e consequentemente doenças em vários órgãos. O valor a partir do qual se considera hipertensão depende do contexto, mas geralmente é $> 130/80$ mmHg.

O que causa esta doença?

A hipertensão arterial vai-se desenvolvendo ao longo do tempo. Existem vários fatores que aumentam o risco de desenvolver esta doença, nomeadamente estilos de vida pouco saudáveis, o consumo excessivo de sal (e a sua retenção no nosso corpo), a obesidade e a diabetes.

A hipertensão arterial dá sintomas?

Não. A hipertensão arterial não causa sintomas, e muitas pessoas desconhecem que a têm. Medir a tensão arterial é o único modo de saber se a tem.

Quais as consequências da hipertensão?

A pressão arterial persistentemente elevada causa lesão nas artérias. Dado que temos artérias em todo o nosso organismo, a hipertensão pode ter consequências em vários órgãos, sendo os mais frequentes o coração (com os enfartes e anginas), o cérebro (com os AVCs), o rim (com a doença renal crónica) e o olho (com a retinopatia). Estes problemas podem ser prevenidos se controlar a sua tensão arterial.

O que posso fazer para controlar a hipertensão?

- 1 **Consuma, no máximo, 5 gramas de sal por dia**, o que corresponde a **1 colher de chá rasa**
 - Opte por comprar produtos com baixo teor em sal - o rótulo deve indicar uma quantidade de sal inferior a 1,5g por 100g
 - Cozinhe sem adicionar sal. Substitua-o por ervas aromáticas ou especiarias como pimenta preta, alho ou sumo de limão
- 2 Adote a **Dieta Mediterrânea** como base da sua alimentação (folheto Alimentação Saudável)
 - Consuma abundantemente produtos vegetais, produzidos localmente, frescos e da época. Destacam-se produtos hortícolas, fruta, pão com cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosas
 - Use o azeite como principal fonte de gordura
 - Opte por consumo frequente de pescado. Reduza o consumo de carnes vermelhas (no máximo, 1 a 2 vezes por semana)
- 3 **Combata o excesso de peso e a obesidade** (folheto Obesidade)
 - A perda de peso permite reduzir a pressão arterial. Recomenda-se um índice de massa corporal entre 20 e 25 kg/m²
- 4 **Pratique exercício físico**
 - Seja mais ativo! Sugere-se a realização de 30 minutos de atividade física moderada a intensa cerca de 5 a 7 dias por semana
- 5 **Deixe de fumar**
 - Os fumadores apresentam pressão arterial mais elevada. Peça ajuda ao seu médico para deixar de fumar