

**Mesmo que se sinta bem, controle regularmente a tensão arterial. Qualquer pessoa pode ter hipertensão ou vir a desenvolvê-la, porém o seu aparecimento está associado aos seguintes factores:**

### **História familiar**

Algumas famílias tendem a ser propensas ao desenvolvimento de tensão alta.

### **Idade**

A hipertensão é mais comum em adultos, no entanto pode ocorrer em qualquer idade. Geralmente é detectada entre os 30 e os 50 anos.

### **Género**

Até aos 50 anos, a hipertensão é mais frequente nos homens. A partir dos 50 anos, os números são praticamente iguais entre os dois sexos.

### **Peso corporal**


A tensão arterial alta é mais frequente em pessoas com excesso de peso e obesidade.

### **Consumo de Sal**

A ingestão excessiva de sal pode desenvolver ou agravar a hipertensão.

### **Stresse**

A exposição a situações de stresse parece favorecer a manifestação da hipertensão.

A photograph of an elderly couple walking away from the camera on a sandy beach. The woman is on the left, wearing a light-colored jacket and dark shorts, carrying a bag. The man is on the right, wearing a dark jacket and shorts, also carrying a bag. They are walking near the water's edge. In the background, there are palm trees and a hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and serene.

**Se está a tomar medicação,  
cumpra o seu tratamento  
e não o interrompa sem  
indicação médica.**



**Instituto de Administração da Saúde e  
Assuntos Sociais, IP-RAM**

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde  
<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

**Mantenha o Seu  
Coração Saudável**

## O que é a tensão arterial?

É a tensão que o sangue exerce nas paredes dos vasos sanguíneos. Em regra, nos adultos, os valores normais de tensão arterial, são de 120/80 mmHg.



## O que é hipertensão? (tensão arterial elevada)

- Suspeita-se de tensão arterial elevada quando apresentar, em pelo menos dois dias diferentes, valores iguais ou superiores a 140/90 mmHg.
- Cerca de metade das pessoas que sofrem de hipertensão arterial não tem sintomas e, por essa razão, é fundamental medir periodicamente a tensão arterial.
- Se é hipertenso, mesmo que se esteja a sentir bem, não deixa de estar vulnerável às doenças cardiovasculares como o ataque cardíaco e o acidente vascular cerebral (AVC), que podem levar à morte.
- Siga os conselhos dos profissionais de saúde no que diz respeito à medicação, à alimentação e à prática de actividade física.



## Deixe de fumar

Ao eliminar o hábito de fumar, independentemente da idade ou do tempo durante o qual fumou, o seu coração e pulmões começam a funcionar melhor. Um ano após deixar de fumar, o risco de sofrer um ataque cardíaco diminui em cerca de 50%.

## Evite bebidas alcoólicas

As bebidas alcoólicas podem ser muito prejudiciais à saúde. Beba água, mesmo sem ter sede. Os sumos e néctares contêm grandes quantidades de açúcar, mas podem ser uma alternativa, desde que não sejam ingeridos diariamente. De preferência, opte por sumos naturais.

## Mantenha-se fisicamente activo

Seja fisicamente activo. Caminhar a pé todos os dias, é uma excelente forma de se mexer.



## Pratique uma alimentação saudável

- Faça uma alimentação com várias refeições ligeiras ao longo do dia.
- Prefira os alimentos cozidos, cozidos a vapor, estufados, assados, grelhados e evite os fritos.
- Reduza o sal e alimentos salgados (aperitivos, enchidos, enlatados); reduza o açúcar (doces, bolos, mel, gelados, refrigerantes), reduza as gorduras e os alimentos muito gordos (fritos, carnes, margarinas, natas).
- Aumente as quantidades e as variedades de legumes e frutas.



## Mantenha um peso corporal adequado

Se tem peso a mais, procure perder peso, pois ajuda a melhorar a tensão arterial.

## Consulte o seu médico regularmente

Consulte o seu médico, todos os anos, mesmo que se sinta bem.