" Agora, sê uma boa avózinha...
**e toma a tua medicação para a tensão arterial "**
**#Porquesim**



# TOME A SUA MEDICAÇÃO

SERVIER

SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO
Portuguese Society of Hypertension

International Society of Hypertension

# O QUE É A HIPERTENSÃO?

É o **aumento da pressão arterial** acima de 140/90 mmHg e que requer tratamento. Não é algo que se note ou se sinta; **É uma doença silenciosa.**

## 50% dos hipertensos não estão controlados[1]



**A hipertensão pode ter origem na herança genética ou nas escolhas de estilo de vida[2]**

## Fatores de risco para a hipertensão

- Inatividade física
- *Stress*
- Excesso de peso
- Consumo excessivo de álcool
- Consumo excessivo de sal
- Tabagismo
- Cafeína
- Açucar

**1.** . Polónia J, Martins L et al. *PHYSA - Journal of Hypertension* 2014; 32:1211-1221; **2.** WHO. https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/; Abril 2013.

# PORQUE É QUE É IMPORTANTE CONTROLAR A SUA TENSÃO ARTERIAL?

**A hipertensão é o principal fator de risco para a mortalidade[1]**

pois aumenta o risco de[2]

**AVC**



**Enfarte do Miocárdio**



## Meça a sua tensão arterial: é simples e rápido

O que deve avaliar:

**Pressão Arterial Sistólica (máxima)**

= quando o coração contrai

**Pressão Arterial Diastólica (mínima)**

= quando o coração relaxa




**PA normal**
**120-139 mmHg / 70-89 mmHg**

**Hipertensão**
**≥ 140/90 mmHg**

AVC - Acidente vascular cerebral; PA - pressão arterial.

**1.** Poulter N et al. Hypertension. *Lancet.* 2015; 386:801-812; **2.** WHO, https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/; Abril 2013.

## COMO SE PODE PROTEGER?

**De forma a proteger-se, lembre-se que a sua medicação só é eficaz se a tomar todos os dias.**

Algumas dicas para se recordar:




**Ponha um alarme no telemóvel**



**Associe-o a outro hábito**



**Faça um visto quando tomar a sua medicação**



**Peça a alguém para o lembrar**

**Uma melhoria nos valores de tensão arterial (<140/90 mmHg) não significa que esteja curado.**

**Deve continuar o tratamento tal como prescrito pelo médico**

Para mais informações, consulte as nossas páginas:

**www.porquesimservier.pt/**

**#Tomeasuamedicação**

**#Porquesim**



# Por favor ouça as crianças

## porque elas preocupam-se consigo





# TOME A SUA MEDICAÇÃO

SERVIER

SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO
Portuguese Society of Hypertension

International Society of Hypertension