



¿Qué es la hipertensión?

A tensão arterial elevada é uma doença em que o sangue nas artérias é bombeado com demasiada força. Isto faz com que o sangue empurre as artérias e possa causar pequenas fissuras. Quando o corpo repara as fissuras, as artérias tornam-se mais rígidas e mais estreitas. Isto coloca-o(a) em risco de sofrer um ataque cardíaco ou um AVC. Muitas vezes, não existem sinais que indiquem que a tensão arterial está elevada. É por isso que é importante verificá-la.

O que é a tensão arterial elevada?

- 1 **Aguarde, pelo menos, 30 minutos** depois de tomar cafeína, fazer exercício físico ou fumar.
- 2 **Vá à casa de banho**, uma bexiga cheia pode fazer aumentar os valores da tensão arterial.
- 3 **Sente-se com as costas encostadas à cadeira**, as pernas descruzadas e os pés apoiados no chão.
- 4 **Coloque o braço numa mesa** à altura do peito com a palma da mão para cima.
- 5 **Coloque a braçadeira à volta do seu braço despidido**, mas certifique-se de que não está demasiado apertada. Se esta não servir, poderá ser necessário comprar uma braçadeira de outro tamanho.
- 6 **Sente-se em silêncio**, não fale nem se mexa.
- 7 **Ligue o monitor de tensão arterial, prima novamente o botão e aguarde a leitura.** Se o seu monitor de tensão arterial não enviar automaticamente o resultado para a sua equipa de cuidados de saúde, aponte-o para o analisar na sua próxima consulta.



Resultados da pressão arterial

Como parte do seu programa de tensão arterial, a sua equipa de cuidados de saúde quer que faça um controlo durante 7 dias:

- Duas vezes todas as manhãs
- Duas vezes todas as noites

Aqui está uma tabela para que a possa controlar, assinalando a caixa com um cada vez que verificar a tensão arterial.

	AM		PM	
Segunda-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terça-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quarta-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quinta-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexta-feira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se você tiver dores de cabeça, confusão, olhos embaçados, dor no peito ou dificuldade para respirar, vá ao pronto-socorro.