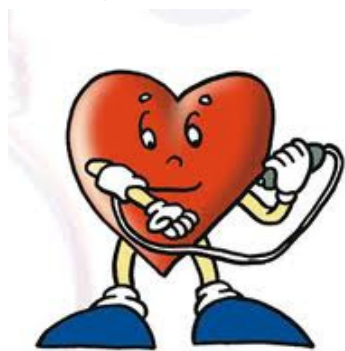


Sinais de Alarme

Como Medir a Tensão Arterial?

- Escolha um lugar tranquilo, com uma temperatura amena;
- Repouse 15 minutos antes da medição;
- Evite substâncias estimulantes, como o café, álcool ou tabaco até 30 minutos antes;
- Evite roupas apertadas;
- Apoie o braço onde será feita a medição à altura do coração;
- A medição no braço é mais fiável que a no pulso;
- Anote o dia, hora e valor obtido.



Bibliografia: www.fpcardiologia.pt

Fundação Portuguesa de Cardiologia

Chegar a tempo ao hospital pode evitar sérios problemas. Se conseguir identificar os sinais de alarme vai ajudar-se a si, a amigos, familiares e colegas de trabalho!

Ataque cardíaco

Se sentir...

- Desconforto no centro do peito, pode durar poucos minutos ou "ir e vir";
- Desconforto na parte superior do corpo (braços, pescoço ou estômago);
- Falta de fôlego, náuseas, vômitos, suores frios.

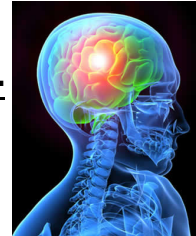
Ligue imediatamente 112

Lembre-se: Apesar de alguns ataques cardíacos serem bruscos e intensos, na maioria dos casos começam de forma lenta, apenas com uma leve sensação de desconforto no peito.

AVC (Acidente Vascular Cerebral)

Se subitamente sentir...

- Entorpecimento, formigueiro ou fraqueza na cara, braço ou perna (especialmente num dos lados do corpo);
- Sensação de confusão: dificuldade de falar e compreender;
- Dificuldade de visão, em andar, equilibrar-se ou coordenar movimentos;
- Dor de cabeça forte, sem causa aparente.



**Mês de Maio
Mês do Coração**



**Meça a sua Tensão
Arterial regularmente!**

**Dirija-se ao Gabinete de Enfermagem para
medir a sua tensão arterial!**

Ligue imediatamente 112

O que fazer?

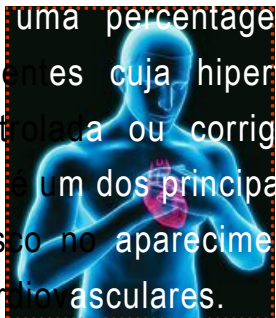
Tensão e Hipertensão Arterial

Existem inúmeros factores que podem fazer com que a pressão sobre as artérias aumente em excesso, estamos neste caso perante um cenário de hipertensão.

Em Portugal existem cerca de dois milhões de hipertensos, mas deste número apenas:

- 50% sabe que sofre desta patologia;
- 25% está medicado;
- 11% tem a tensão efectivamente controlada.

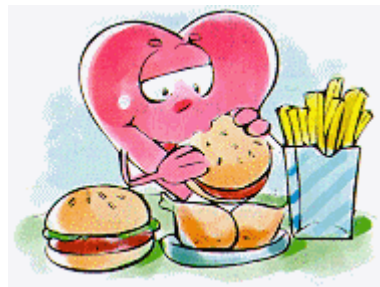
Por existir uma percentagem alta de doentes cuja hipertensão não é controlada ou corrigida, a hipertensão é um dos principais factores de risco no aparecimento de doenças cardiovasculares.



Principais factores de desgaste para o coração

O coração tem uma grande capacidade de se adaptar aos diferentes estados emocionais e físicos pelos quais passamos. No entanto, como todas as “máquinas”, sofre um desgaste de acordo com as situações a que é sujeito.

O stress, o tabaco, o colesterol, a hipertensão ou a obesidade são alguns dos mais importantes factores de desgaste para o coração e como tal, representam um maior risco de doença cardíaca.



- Meça a Tensão Arterial regularmente, uma vez que a hipertensão geralmente não causa sintomas;
- Pratique actividade física, mas evite esforços excessivos — a prática de uma actividade física regular consegue em muitos casos uma descida dos níveis de tensão, escolha exercícios como a natação, a marcha, a corrida ou a dança e evite esforços físicos bruscos, como levantar pesos ou empurrar objectos pesados pois aumentam a tensão arterial durante o esforço.
- Coma de forma saudável e reduza o sal: Deixar de utilizar sal de mesa, substitua-o por ervas aromáticas ou sumo de limão, evite alimentos naturalmente salgados ou que tenha sido adicionado sal na sua preparação como os enchidos, enlatados e comidas pré-preparadas; evite as bebidas alcoólicas e se tem excesso de peso tente reduzi-lo através de uma dieta moderada.

