

## Ter atenção em....

- ♥ Avaliar/Controlar regularmente os valores da sua tensão arterial e frequência cardíaca (de acordo c/ a recomendação do/da seu/sua médico/a).
- ♥ Quanto aos valores esperados, o valor superior tensão arterial sistólica deve ser inferior 130 mmHg e o valor da tensão diastólica deve ser até 85 mmHg. São considerados valores normais-altos 130-139 mmHg para tensão arterial sistólica e 85-89 mmHg para tensão arterial diastólica, podendo neste caso apresentar maior risco para a hipertensão arterial. A frequência cardíaca (pulso) deve estar entre os limiares programados no dispositivo, que podem variar em cada caso.
- ♥ Avaliar com o mesmo aparelho, num local calmo, após cerca de 5 minutos de descanso, sem ter realizado exercício ou consumido estimulantes ou fumado nos últimos 30 minutos.
- ♥ Avaliar pelo menos durante 3-4 dias, preferencialmente durante 7 dias seguidos, em dois momentos, de manhã e à noite, duas medições seguidas com cerca de 1 a 2 minutos de intervalo (ou de acordo com indicação médica), numa posição sentada, com as costas e braços apoiados e no braço que demonstrou tensão arterial mais elevada (salvo alguma contra-indicação médica).
- ♥ Registrar todos os valores para dar conhecimento ao/à médico/a na próxima consulta.
- ♥ Uma rotina ativa reduz a incidência de doenças crónicas, possibilita um controlo mais adequado dos fatores de risco na doença cardiovascular tais como a HTA, evitando o declínio cognitivo e a depressão.

### REGISTE A SUA TENSÃO ARTERIAL E PULSO:

DATA	TENSÃO ARTERIAL	PULSO
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	

## Serviço Cardiologia / UCIC



## HIPERTENSÃO ARTERIAL

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

CONTACTOS ENTRE AS 11H E AS 20H:  
Enfermaria: 21 434 83 13  
UCIC: 21 434 82 00/8314



HOSPITAL PROFESSOR  
DOUTOR FERNANDO FONSECA

## SEGUNDO A ORGANIZAÇÃOMUNDIAL

### DE SAÚDE (OMS)...

“...Elevação persistente, em várias medições e em diferentes ocasiões, da pressão arterial sistólica (PAS) igual ou superior a 140 mmHg e/ou da pressão arterial diastólica (PAD) igual ou superior a 90 mmHg”

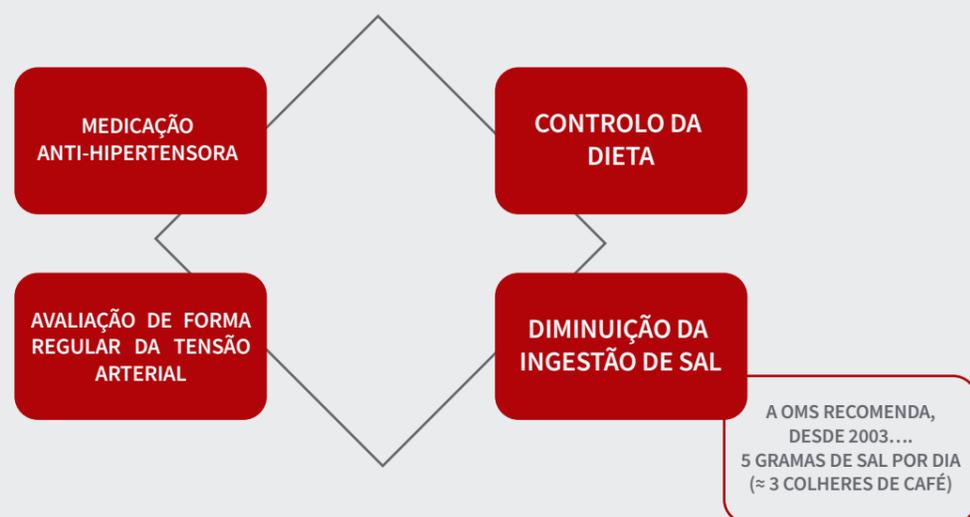
As pessoas em idade adulta, devem fazer pelo menos 150 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividades de alta intensidade.

### O QUE ACONTECE NA HIPERTENSÃO ARTERIAL?



O tratamento da Hipertensão Arterial visa “obter a redução e controle dos valores tensionais

### COMO CONTROLAR A HIPERTENSÃO ARTERIAL?



⌵ DIMINUIR O CONSUMO DE SAL ⌵

⌆ AUMENTAR O CONSUMO DE ERVAS AROMÁTICAS ⌆

## COMO UTILIZAR AS ERVAS AROMÁTICAS

<b>AIPO</b>	Sopas, saladas, carne (estufada, guisada ou cozida)	<b>COENTROS</b>	Saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas, favas.
<b>AÇAFRÃO</b>	Sopas, pratos de peixe, caldeiradas, arroz e certos molhos.	<b>COLORAU</b>	Estufados, assados, ensopados, porco, pratos de peixes.
<b>ALECRIM</b>	Marinadas de carne, aromatizar a água da cozedura das massas, batatas e arroz.	<b>COMINHOS</b>	Carne de Porco, borrego estufados
<b>ALHO</b>	Temperar refogados no geral, carne, peixe, hortícolas, arroz, pizzas, feijão e sopas.	<b>ESTRAGÃO</b>	Preparação de vinagretes, saladas, peixes, omeletes, molhos.
<b>CEBOLA</b>	Utilizada em variadíssimos pratos, sendo um excelente substituto do sal.	<b>FUNCHO</b>	Tempero de saladas, gratinados ou refogados, saladas, molhos, chá.
<b>CEBOLINHO</b>	Aromatizar omeletes, pratos de queijos, sopas, vinagretes, molhos de iogurte, carne e peixe.	<b>GENGIBRE</b>	Preparação de carnes e peixes, bebidas, sopas, frutos do mar, saladas, manteiga aromatizadas
<b>CARIL</b>	Peixe, moluscos, molhos, aves, ovos, arroz, massas, estufados.	<b>HORTELÃ</b>	Aromatizar bebidas (chás, sumos), temperar carnes, sopas, saladas e ervilhas.
<b>MANJERICÃO</b>	Carnes, peixes, sopas, massas, cozinhados com tomate, vinagres aromatizados.	<b>OREGÃOS</b>	Saladas, carnes, peixe, massas, guisados, estufados.
<b>LOURO</b>	Peixe, carne (porco, vacas), feijão, sopas, ovos e batatas cozidas.	<b>PIMENTA</b>	Muito vasto, pode ser usada em praticamente todas as preparações culinárias
<b>SALSA</b>	Peixe, sopas, saladas, carne .	<b>SEGURELHA</b>	Saladas, carnes, sopas, leguminosas, batata, cenoura e sopas de peixes.
		<b>TOMILHO</b>	Aves, molhos, sopas, saladas, guisados, estufados, pratos com tomate e queijo.