

## Formação nas empresas

Mantendo a aproximação da SPH como vetor de informação privilegiado para prevenir o contágio cultural da Hipertensão Arterial e celebrando o Dia Mundial da Hipertensão junto da comunidade, no passado dia 17 de maio foram conduzidas duas sessões informativas em suas empresas na área de Lisboa. Ambas as sessões foram moderadas pelo Professor Luís Bronze e o tema apresentada pela Dra. Heloísa Ribeiro, tendo sido abordadas questões fundamentais sobre HTA desde a sua definição à prevenção e tratamento.

**SOCIEDADE PORTUGUESA DE HIPERTENSÃO**  
Portuguese Society of Hypertension

# HIPERTENSÃO ARTERIAL

**O que é?**  
Pressão arterial > 140/90 mmHg em avaliações repetidas

**Relevância**

- ✓ Principal fator de risco para doença cardiovascular como AVC e Enfarte do Miocárdio;
- ✓ Afeta cerca de 42% da população portuguesa;
- ✓ 2/3 dos hipertensos estão medicados e menos de metade controlados;

**Como se deteta?**

**MEDIR PRESSÃO ARTERIAL**

Lista de aparelhos validados: [www.strokedo.org](http://www.strokedo.org)

- ✓ Efetuar pelo menos meia hora depois de tomar café, fumar ou fazer exercício;
- ✓ Após 3-5 minutos de repouso;
- ✓ Costas apoiadas, sem cruzar as pernas e com antebraço apoiado e braço desnudo ao nível do coração;
- ✓ Efetuar 2 medições com 1 min de intervalo;

**Prevenção e Tratamento**

- ✓ Redução do sal (1 colher de chá/dia/pessoa ~5 gr/dia)
- ✓ Dieta equilibrada;
- ✓ Peso adequado;
- ✓ Não fumar;
- ✓ Consumo moderado de álcool;
- ✓ Praticar exercício físico;
- ✓ Cumprir a medicação prescrita

**DIARIAMENTE**

Mais informações em:  
<https://www.sphita.org.pt/pt>

Junto da empresa Multipessoal contámos com a presença de cerca de 50 funcionários que participaram ativamente.



Nas empresas Whitestar Asset Solutions e Norfin Serviços procedeu-se à gravação da apresentação para divulgação interna, tendo alcançado 52 pessoas no total.

