



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

Os Valores da Hipertensão

Entenda os valores

Classificação	Pressão Sistólica (mmHg)	Pressão Diastólica (mmHg)
Ótima	Menor que 120	Menor que 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Normal Alta	130 - 139	85 - 89
Hipertensão Estágio 1 - 2	140 – 179	90 - 109
Hipertensão Estágio 3	Maior que 180	Acima de 110
Hipertensão Sistólica isolada	Maior que 140	Menor que 90
Hipertensão Diastólica isolada	Menor que 140	Maior que 90

O que é a pressão arterial?

A pressão arterial é a força que o sangue exerce nas paredes das artérias quando é bombeado pelo coração.

A medição é feita em milímetros de mercúrio (mmHg) e expressa em dois números.

- **Pressão sistólica (o número superior);** aparece em primeiro lugar e mede a força com a qual o coração se contrai e “expulsa” o sangue do seu interior
- **Pressão diastólica (o número inferior);** é o segundo valor e diz respeito à medição da pressão quando o coração relaxa entre cada batimento.

Quando a pressão arterial é normal permite que o sangue se distribua por todo o corpo, chegando a todos os órgãos, embora o valor da pressão arterial não seja sempre igual variando (dentro dos valores normais) durante todo o dia.

A APDH recomenda; Mantenha-se em movimento!



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

O que esses números significam?

- **Pressão arterial Ótima:** Mantê-la abaixo de 120/80mmHg é o ideal para reduzir o risco de doenças cardiovasculares.
- **Pressão arterial Normal:** Se a sua pressão esta entre os 120–129mmHg para a sistólica e entre os 80-84mmHg para a diastólica, estará em risco de desenvolver hipertensão.
- **Pressão arterial Normal Alta:** Se a sua pressão esta entre os 130-139mmHg para a sistólica e 85-89mmHg para a diastólica, precisa de mudar o seu estilo de vida, consultar um médico e faça medições regulares enquanto não tem consulta médica.
- **Hipertensão Estágio 1 e 2:** Se a sua pressão esta entre os 140–179mmHg para a sistólica e entre os 90-109mmHg para a diastólica, estará com os valores perigosamente altos e é necessário tratamento médico e mudanças no estilo de vida para evitar complicações futuras.
- **Hipertensão Estágio 3:** Quando a pressão arterial excede os 180-110mmHg, é uma emergência médica que requer cuidados médicos imediatos para evitar danos graves na sua saúde.

Em determinados momentos, o valor da pressão arterial pode aumentar devido as esforços físicos ou emocionais, e após a resolução dessas situações, é normal que os seus valores voltem aos níveis considerados normais. Com o avançar da idade a pressão arterial também aumenta.

DICA APDH: Saber os oque significam os valores pode salvar vidas.