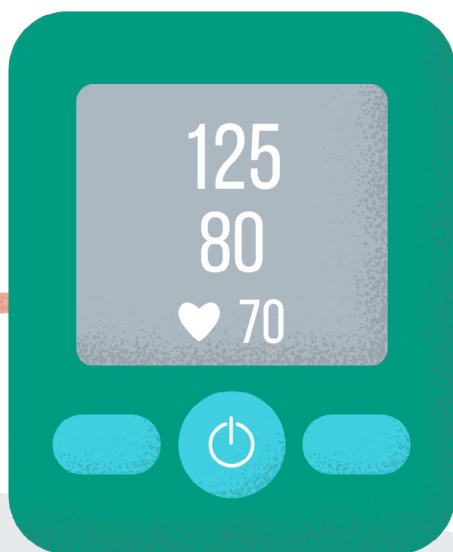




HIPERTENSÃO

Guia de Saúde



ÍNDICE



3 - 4

**Hipertensão
em Portugal**

5 - 10

**Conhecer
a hipertensão**

11 - 17

**Controlar
a hipertensão**

HIPERTENSÃO EM PORTUGAL



Hipertensão arterial: um sinal de alarme



A hipertensão arterial é um grave problema de saúde pública e o principal fator de mortalidade e morbilidade no mundo. É a principal causa de doença cardiovascular e de morte prematura. Esta patologia, como não provoca dor nem apresenta outros sintomas, é uma ameaça silenciosa. Ou seja, a hipertensão arterial não se sente, mede-se.

A hipertensão arterial é uma doença crónica. Uma vez diagnosticada, é possível controlá-la com a adoção de um estilo de vida saudável e medicação.

Números da hipertensão em Portugal

43% da população (entre os 18 e os 79 anos, em Portugal Continental) sofre de hipertensão arterial, são mais de três milhões de hipertensos.

60% dos portugueses acima dos 65 anos têm hipertensão.

63% dos hipertensos têm conhecimento da sua doença.

70% dos hipertensos estão medicados.

46% dos hipertensos medicados têm a tensão efetivamente controlada.

7% dos hipertensos medicados desconhecem a patologia.

90% dos casos não têm uma causa conhecida para a hipertensão.

CONHECER A HIPERTENSÃO



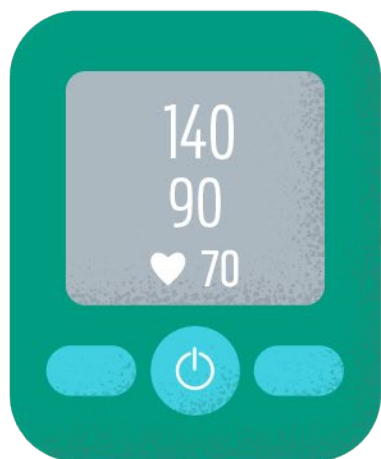
O que é a hipertensão arterial?

A **tensão** ou **pressão arterial** consiste, de um modo simples, na força com que o sangue passa pelas paredes das artérias. A sua medição baseia-se em dois valores: a “máxima” (ou sistólica) e a “mínima” (ou diastólica).

- “Máxima”/Sistólica: aparece em primeiro lugar, mede a força com que o coração contrai e envia o sangue para todo o corpo.
- “Mínima”/Diastólica: é o segundo valor, que mede a pressão quando o coração relaxa entre cada batimento.

A **hipertensão arterial** caracteriza-se por uma pressão sanguínea excessiva na parede das artérias, acima dos valores considerados normais, que ocorre de forma continuada num estado de repouso. Neste estado, o coração tem de fazer mais esforço do que o normal.

Estamos perante um caso de hipertensão arterial quando a pressão máxima é maior ou igual a 140 mmHg (vulgo 14) ou a pressão mínima é maior ou igual 90 mmHg (vulgo 9).



Fatores de risco

São vários os fatores de risco associados ao desenvolvimento da hipertensão arterial. Alguns deles podem mesmo ser modificáveis.

Fatores não modificáveis



IDADE

A pressão arterial tem tendência a aumentar com a idade, uma vez que os vasos sanguíneos vão perdendo a sua elasticidade ao longo dos anos.



SEXO

Antes dos 45 anos, a hipertensão arterial surge mais frequentemente nos homens. Contudo, a partir dos 65 anos, após o início da menopausa, as mulheres estão em maior risco de desenvolver hipertensão arterial.



HEREDITARIEDADE

Quando existem antecedentes familiares de hipertensão arterial a probabilidade de desenvolver este problema aumenta. O risco é ainda maior quando, além da predisposição genética, há uma adoção de estilos de vida pouco saudáveis.

Fatores modificáveis

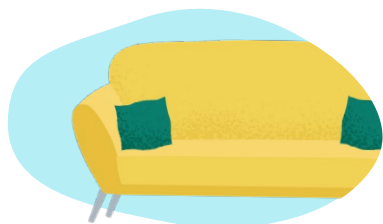
ALIMENTAÇÃO INADEQUADA E CONSUMO EXCESSIVO DE SAL

O consumo exagerado de alimentos com baixo valor nutricional como ultraprocessados, ricos em calorias e pobres em nutrientes essenciais contribui para o desenvolvimento de hipertensão arterial. Também o consumo excessivo de sal favorece a retenção de água e o consequente aumento da pressão arterial (a Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de menos de 5 gramas de sal por pessoa por dia e, em Portugal, a quantidade de sal presente na alimentação é sensivelmente o dobro).



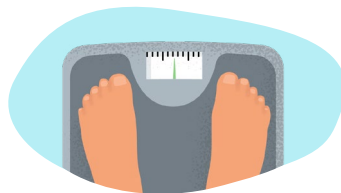
SEDENTARISMO

O sedentarismo é um dos fatores que contribuem para o aumento da pressão arterial, estando intimamente relacionado também com um maior risco de obesidade e doenças cardíacas. A adoção de um estilo de vida saudável, com a prática regular de atividade física, é essencial para o tratamento da hipertensão arterial.



OBESIDADE

A obesidade contribui para a redução do diâmetro dos vasos sanguíneos. Logo, é um fator de risco para a hipertensão arterial. Porém, este é um fator modificável: uma perda de 5% do peso corporal diminui o risco de hipertensão em 13%.



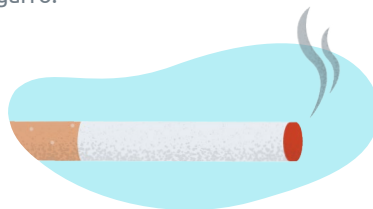
CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

O álcool é muito calórico e, se consumido regularmente e em excesso, prejudica o bombeamento do sangue pelo corpo, aumentando significativamente os níveis de pressão arterial.



TABACO

Fumar provoca um endurecimento dos vasos sanguíneos, ou seja, o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca. Este aumento persiste por mais de 15 minutos depois de fumar um cigarro.



Complicações associadas à hipertensão

Quando o coração passa muito tempo a fazer um esforço acima do nível normal, os vasos sanguíneos podem ficar tão danificados que entopem e/ou rompem. O próprio fluxo sanguíneo não é distribuído corretamente para o corpo todo e o organismo pode acabar seriamente prejudicado.

Na realidade, nos primeiros anos, a hipertensão arterial não provoca geralmente quaisquer sinais de doença, à exceção dos valores tensionais elevados. No entanto, com o decorrer do tempo, a pressão arterial acaba por danificar os principais órgãos vitais do organismo (cérebro, coração, rins).

São várias as possíveis complicações decorrentes da hipertensão:



hipertrofia do coração



insuficiência cardíaca



deterioração das paredes das artérias



acidente vascular cerebral (AVC)



angina de peito



arritmia



aneurisma



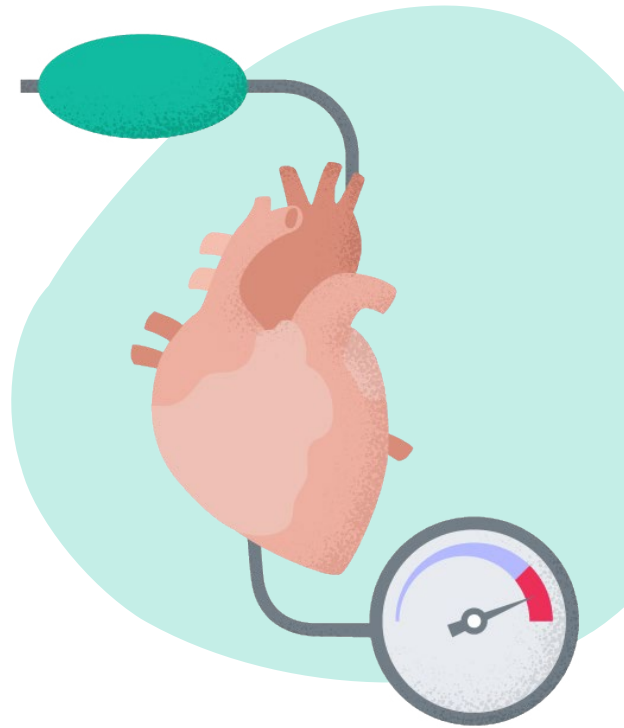
diminuição da visão



insuficiência renal



morte.



Diagnóstico da hipertensão

Como a hipertensão não costuma dar sinais, é fundamental medir a pressão arterial pelo menos uma vez por ano. Procure saber se alguém da família sofre de hipertensão arterial e informe o seu médico no caso de haver antecedentes familiares.

Em algumas pessoas, a pressão arterial aumenta no ato da medição, devido apenas à presença do médico. A esta reação chama-se de “hipertensão de bata branca”. Para se verificar se uma pessoa tem a pressão alta, a medição deve ser feita em três dias diferentes, uma vez que o diagnóstico não pode ser baseado em uma única leitura e é fundamental comprovar se a hipertensão arterial persiste.

Antes de cada leitura, é necessário seguir as seguintes orientações:

- não praticar exercício físico, fumar, beber café ou bebidas estimulantes durante pelo menos 30 minutos antes da medição
- descansar bem e relaxar
- ficar sentado durante cinco minutos antes da medição
- no momento da medição, não se deve conversar nem mexer
- manter os pés no chão.



Todos estes cuidados são essenciais para que o resultado seja o mais preciso possível.

Depois da hipertensão arterial ser diagnosticada, geralmente faz-se a avaliação dos seus efeitos em órgãos importantes, especialmente no coração, nos vasos sanguíneos, no cérebro, nos olhos e nos rins.

O médico vai procurar conhecer também a causa da hipertensão arterial. Deste modo, o número e o tipo de exames a fazer para procurar lesões em órgãos e para determinar a causa da hipertensão arterial variam de pessoa para pessoa.

Quanto mais elevada for a pressão arterial e mais jovem for o doente, mais abrangente deverá ser a procura por uma causa. Esta pode incluir exames de sangue e urina, radiografias, eletrocardiograma, ultrassonografia e cintilografia dos rins (exame que tem como objetivo avaliar o funcionamento dos rins).



Hipertensão e gravidez

As mulheres grávidas devem ter atenção a este problema para impedir o aparecimento da pré-eclâmpsia, uma complicação da gestação marcada pelo aumento da pressão arterial na gravidez.

Esta condição aumenta o risco de parto prematuro e, se não for controlada, pode associar-se a eclâmpsia (quadro em que a grávida tem convulsões, com risco para a sua vida e a do bebé).

CONTROLAR A HIPERTENSÃO



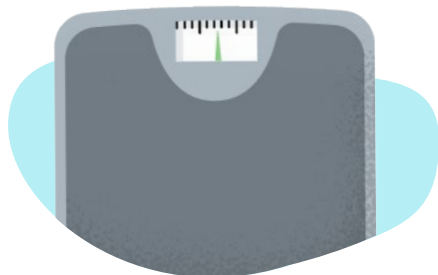
Tratamento e controlo da hipertensão

O tratamento da hipertensão pretende, a curto prazo, reduzir e controlar a pressão arterial, de modo a contrariar, a médio prazo, a progressão da doença e os seus efeitos nos órgãos vitais.

Para controlar a hipertensão arterial pode ser necessário incluir medicação no tratamento, tendo em conta a gravidade de cada situação e as especificidades de cada doente. Pretende-se estimular, por todos os meios, uma resposta positiva ao tratamento.

Modificações do estilo de vida

Mudar alguns hábitos e adotar um estilo de vida saudável é muitas vezes suficiente para baixar os níveis da pressão arterial, sem recurso a medicamentos.



REDUZIR O PESO

Nos hipertensos com excesso de peso e obesidade, perder peso pode contribuir para reduzir o valor da pressão arterial. Conheça os valores ideais:

- índice de massa corporal (IMC) < 25 Kg/m²
- perímetro abdominal < 102 cm nos homens e 88 cm nas mulheres.



ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável pode prevenir a elevação da pressão arterial. Tome nota dos hábitos a adotar:

- faça uma alimentação diversificada, com reforço das frutas e dos legumes
- reparta os alimentos por seis refeições por dia
- coma pouco de cada vez e devagar, mastigando bem os alimentos
- modere o consumo de álcool (até duas unidades – por exemplo, copo de vinho – por dia para o homem e uma para a mulher)
- reduza o consumo de sal (pode substituí-lo por sumo de limão, ervas aromáticas, especiarias ou outros condimentos)
- evite enchidos, fumeiros, enlatados, aperitivos, refeições pré-preparadas (além do elevado teor de sal que muitas vezes apresentam, são também ricos em gorduras saturadas e colesterol).



MODERAR O CONSUMO DE ÁLCOOL

A redução da ingestão de álcool também auxilia o controlo da pressão arterial. Se bebe de forma regular, reduza a ingestão lentamente ao longo de várias semanas para baixar a pressão arterial de forma gradual, evitando descompensações no organismo.



CONTROLAR O STRESS

O stress faz parte da vida e cada pessoa tem o seu nível ideal. Mas o stress em excesso liberta a adrenalina e o cortisol, que têm o efeito de fazer subir a pressão arterial, tornando-se perigoso para quem sofre de hipertensão arterial.

A pressão arterial, que deve estar controlada, depende também do controlo dos níveis de stress. É, portanto, fundamental uma boa gestão das reações perante situações que possam desencadear picos de stress.



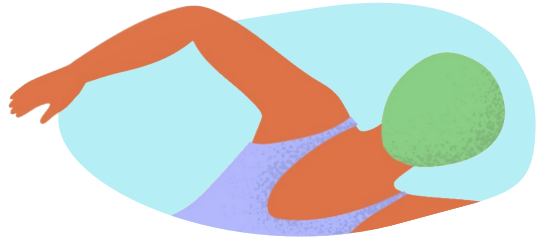
Saiba como gerir o stress crónico

- Compreenda os sinais e sintomas
- Identifique as causas
- Fale com amigos e familiares
- Faça exercício físico regularmente
- Melhore a qualidade do sono
- Experimente atividades relaxantes, como *mindfulness*



DEIXAR DE FUMAR

As substâncias contidas no cigarro, como a nicotina e o alcatrão, resultam no enrijecimento das artérias e no estreitamento dos vasos sanguíneos, aumentando os níveis de pressão arterial. Deixar de fumar só traz vantagens: além de evitar o aumento da pressão arterial, diminui o risco de cancro e de doenças cardiovasculares e respiratórias.



ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física ajuda a baixar os níveis da pressão arterial e, em simultâneo, permite um controlo do peso. O melhor é optar por exercícios com movimentos cíclicos (como a caminhada, a corrida, a natação ou a dança) e evitar esforços físicos intensos (por exemplo, levantar pesos ou empurrar objetos pesados), uma vez que estes aumentam a pressão arterial durante o esforço.

Além da recomendação de realizar 30 minutos de atividade física moderada a intensa por dia, cinco a sete dias por semana, adote hábitos simples como preferir as escadas ao elevador, andar de bicicleta e andar mais a pé (deixe o automóvel mais longe ou, se utilizar transportes públicos, desça uma paragem antes e faça o restante percurso a pé).

Tratamento com medicação

A decisão de prescrever medicamentos depende do nível real da pressão arterial e do doente ter aterosclerose (doença do sistema cardiovascular que consiste na formação de placas de gordura nas artérias, que dificultam a passagem do sangue) ou mais de 10% de risco de desenvolvê-la nos próximos 10 anos.

São vários os medicamentos disponíveis para baixar a pressão arterial (medicamentos anti-hipertensores). O tratamento farmacológico é individualizado e prescrito pelo médico, segundo as características de cada doente.

A principal causa de hipertensão não controlada é o doente não seguir as indicações do tratamento. O doente é o principal gestor da sua saúde e deve estar consciente da importância do cumprimento da medicação prescrita pelo médico. Assim, não deve suspender a sua medicação, pois coloca em risco a sua vida.



Medir a pressão arterial em casa

A medição da pressão arterial em casa é um complemento importante à medição do consultório e muito útil na avaliação do controlo da hipertensão arterial. Qualquer eventual alteração encontrada deve ser depois confirmada por um médico.

Existe uma grande variedade de aparelhos no mercado. É importante que peça conselho ao seu médico acerca do dispositivo a adquirir. Há várias características a ter em conta na escolha do aparelho:

- Deve ser um aparelho automático de medição de pressão arterial no braço. Os dispositivos que fazem a medição no punho ou nos dedos fornecem valores pouco credíveis.
- O aparelho deve ser validado e as especificações relativas à validação devem constar nas informações fornecidas pelo fabricante.
- Devem ser usadas braçadeiras de dimensões adequadas de acordo com o diâmetro do braço.

A medição da pressão arterial também pode ser feita na farmácia. (Os clientes Médis podem fazer a medição da pressão arterial, da frequência cardíaca e do IMC nas **farmácias da rede** com 90% de participação Médis.)

Perguntas frequentes



A hipertensão arterial tem riscos acrescidos na gravidez?

A hipertensão acarreta riscos quer para a saúde da mãe, quer para a saúde do bebé, uma vez que pode complicar a evolução normal da gravidez, resultando até na própria morte do feto. É recomendado à mulher que pretende engravidar que mantenha a pressão sob controlo e faça o uso adequado da medicação. Uma vez que alguns medicamentos anti-hipertensores não podem ser usados durante a gravidez, é indicado procurar o médico, informando-o da intenção de engravidar, para que se faça a mudança para outra medicação compatível com a gestação.

Estando a pressão com valores estáveis e normais e com a toma de medicação adequada, a mulher pode engravidar normalmente.



A hipertensão arterial tem cura?

Esta é uma doença que pode ter cura, mas isto só acontece na minoria dos casos. Em menos de 10% dos hipertensos encontra-se uma causa curável para a doença. Na maioria das pessoas, a hipertensão arterial é uma doença causada por diversos fatores que atuam de uma forma conjunta e complexa. No entanto, a hipertensão arterial é controlável na grande maioria dos casos, com as medidas de estilo de vida e o tratamento farmacológico recomendado, diminuindo o risco cardiovascular e renal associado.



As crianças podem ter hipertensão arterial?

Sim. A prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes entre os 4 e os 18 anos varia de 2,2% a 13%. Assim, é recomendado começar a avaliar a pressão arterial em crianças a partir dos 3 anos. Se apresentarem valores normais, as crianças e adolescentes devem fazer uma reavaliação a cada dois anos. Se a pressão arterial estiver elevada, mas sem lesão de órgãos vitais, a reavaliação deve ser anual.



A hipertensão arterial é hereditária?

A hipertensão tem alguma predisposição hereditária, ou seja, filhos de pais hipertensos têm maior probabilidade de desenvolvê-la.



As medicações anti-hipertensoras afetam o desempenho sexual?

Alguns medicamentos anti-hipertensores podem alterar a resposta sexual. Contudo, existem atualmente à disposição no mercado diversos medicamentos que minimizam este efeito colateral sobre o desempenho sexual do hipertenso. A individualização da medicação anti-hipertensiva assume, neste caso, importância especial.



Colocar sal debaixo da língua é uma boa prática para resolver uma situação de tensão baixa?

Não, apesar do sal poder elevar temporariamente o nível da pressão arterial. No entanto, esta não é a melhor forma de resolver a situação. Para aumentar a pressão, o corpo deverá reter líquidos e isso não acontece imediatamente com a ingestão de sal. Assim, a forma ideal para minorar os desconfortos da pressão baixa passa pela ingestão de líquidos (por exemplo, água) e, caso a pessoa esteja a sentir fraqueza e/ou tonturas, deve deitar-se no chão mantendo as pernas elevadas acima da cabeça. A hipotensão deve ser corretamente diagnosticada e se é crônica e pouco sintomática pode não estar associada a nenhum problema de maior. No caso de hipotensão em doentes a tomar fármacos anti-hipertensivos deve ser feita uma avaliação criteriosa das circunstâncias em que ocorre. Por vezes há necessidade de diminuir ou suspender a medicação, mas isso deve ser feito sob orientação médica.



Sou hipertenso. Posso beber chá de gengibre?

Sim, não há qualquer evidência científica de que o chá de gengibre seja prejudicial para a saúde de um hipertenso. Este alimento pode até ajudar a reduzir a pressão arterial. Mas atenção, não substitui a medicação. O melhor é informar-se junto do seu médico.



Tenho hipertensão. Posso dar sangue?

A pressão arterial elevada é um fator de risco para a doença cardiovascular e a existência da doença pode condicionar a resposta do coração à dádiva de sangue. Assim, é recomendável que no momento da colheita de sangue os valores da pressão arterial estejam compreendidos entre:

- máxima (sistólica): entre 10 e 18, ou seja, 100 mmHg e 180 mmHg
- mínima (diastólica): entre 6 e 10, ou seja, 60 mmHg e 100 mmHg



LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre a hipertensão nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Direção-Geral da Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Sociedade Portuguesa de Hipertensão

www.sphta.org.pt

Sociedade Portuguesa de Cardiologia

www.spc.pt

Fundação Portuguesa de Cardiologia

www.fpcardiologia.pt

Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

www.spmi.pt

Linha médis
Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado e validado com a colaboração de:

Prof. Doutor Victor M. Gil

Presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia
Professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Cardiologista e Coordenador da Unidade Cardiovascular
do Hospital Lusíadas

