

# Hipertensão arterial, uma inimiga silenciosa e muito perigosa

A famosa “pressão alta” está associada a uma série de outras doenças, como o infarto do miocárdio, a insuficiência cardíaca e morte súbita, entre outras.

CONTEÚDO HOMOLOGADO  **BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

Não há exatamente uma idade em que ela começa a se tornar uma preocupação, mas a “pressão alta”, como é comumente chamada a hipertensão arterial, é um problema de saúde que acomete cerca de 30% a 40% da população brasileira a partir dos 40 anos. Como está relacionada a diversos fatores, especialmente os genéticos, mas também os que se referem a hábitos alimentares, ela pode acometer indivíduos mais precocemente, de maneiras diferentes.

*"Não há exatamente uma idade em que ela começa a se tornar uma preocupação, mas a “pressão alta”, como é comumente chamada a hipertensão arterial, é um problema de saúde que acomete cerca de 30% a 40% da população brasileira a partir dos 40 anos."*

Um dos motivos de a hipertensão ser uma condição importante de se tratar e monitorar é que ela é o principal fator de risco para acidente vascular cerebral (AVC) e o segundo de infarto do miocárdio. Estatisticamente, são estas as doenças que mais matam no mundo. A característica que a coloca como uma doença silenciosa é justamente o fato de que nem sempre ela apresenta sintomas claros.

Em geral, o paciente que é portador de hipertensão arterial grave ou prolongada e não tratada (muitas vezes por desconhecimento) apresenta, como sintomas, falta de ar, dor de cabeça, fadiga, agitação, enjoos e comprometimento parcial da visão, em função de lesões que podem estar afetando o coração, os rins e o cérebro. Há, ainda, um quadro denominado encefalopatia hipertensiva, que demanda atendimento médico de emergência e pode acometer pessoas com hipertensão arterial grave, deixando-as numa espécie de coma.



A pressão arterial é a intensidade com a qual o coração faz com que o sangue flua pelos vasos e é determinada pelo volume de sangue que sai do órgão em relação à resistência que o líquido tem para circular por todo o organismo. A chamada pressão sistólica está relacionada à contração do coração para bombear o sangue ao aparelho circulatório e é representada pelo valor mais alto, que é o primeiro a ser medido. O valor de referência é 120mm Hg (milímetros de mercúrio). A pressão diastólica ou pressão mínima reflete a resistência que os vasos oferecem à circulação do sangue. É o menor valor e o segundo a ser medido, sendo, seu valor de referência, em torno de 80 mm Hg.

Dessa maneira, vê-se que a hipertensão é identificada quando a pressão que o sangue exerce nas paredes da artéria é muito significativa. O diagnóstico de hipertensão arterial deve ser feito pela medida da pressão em consultório médico e é aplicado nos casos em que pessoas com 18 anos de idade ou mais apresentam valores iguais ou superiores a 140 mmHg para a pressão arterial sistólica e/ou iguais ou superiores a 90 mmHg para a pressão arterial diastólica. O diagnóstico não deve ser feito com uma medição isolada, mas sim confirmado após, pelo menos, duas consultas, exceto se os valores estiverem acima de 170 mmHg (sistólica) e/ou 110 mmHg (diastólica).

*"Estudos comprovam que a maioria dos futuros hipertensos foi displicente com cuidados básicos para uma vida saudável, hoje de grande conhecimento comum e muito divulgados pela imprensa e mídia em geral."*

## PRÉ-HIPERTENSÃO

Como outras doenças que são comuns na população brasileira, a hipertensão pode e deve ser prevenida através de tratamento não medicamentoso e de mudança de estilo de vida. Por isso, é importante monitorar esses aspectos. Estudos comprovam que a maioria dos futuros hipertensos foi displicente com cuidados básicos para uma vida saudável, hoje de grande conhecimento comum e muito divulgados pela imprensa e mídia em geral.

Sabe-se que a hipertensão arterial está ligada a uma predisposição genética, que tende a aumentar, a depender dos hábitos que o indivíduo vai desenvolver ao longo da vida. O grande problema é que se trata de uma condição assintomática. Na prática, isso equivale a dizer que o paciente vai se tornando hipertenso sem necessariamente perceber as alterações, adaptando-se ao aumento da pressão e, na maior parte dos casos, só percebe quando o problema está instalado.

A literatura médica mostra que o termo “pré-hipertensão” foi descrito pela primeira vez em 1939. Os pesquisadores Robinson e Brucer registraram que a maior parte dos futuros hipertensos apresentava pressão arterial na faixa de 120-139/80-89 mmHg. Embora a designação não seja considerada como uma categoria de enfermidade, ela permite a identificação de pessoas que podem se beneficiar com uma rápida mudança no estilo de vida, com o objetivo de diminuir a pressão arterial e prevenir a hipertensão arterial.

## QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA

A hipertensão arterial é um problema de saúde pública que deve ser combatido principalmente com informação. Não só o diagnóstico, mas, sobretudo, as formas de prevenção, precisam ser disseminadas e assimiladas entre a população. Isto faria com certeza cair pela metade os casos de cardiopatias. Infelizmente, o sistema público de saúde que não está organizado de uma maneira ideal com relação à assistência primária para dar o diagnóstico.

Por outro lado, há que se destacar que, em determinados casos, não basta o indivíduo passar a ter uma “vida saudável”. É uma visão errônea bastante disseminada a ideia de que é boa alternativa simplesmente não “tomar remédios” e apostar tudo nos “exercícios”. Quem tem diagnóstico de hipertensão leve tem que controlar, mas controlar também com remédios. Uma coisa não exclui a outra.

Além disso, a mudança radical de hábitos de vida não é uma meta que se cumpre da noite para o dia e a volta aos antigos costumes nocivos à saúde é quase sempre previsível. Por outro lado, a pressão arterial, para quem já foi diagnosticado, demanda um controle constante. Os medicamentos são importantes em função disso. Nada impede, no entanto, que alguém que tenha alcançado resultados notáveis, como grande perda de peso e melhora na alimentação, possa rever seu tratamento junto com seu médico, obviamente.

Outra questão recorrente é sobre as pessoas cujas famílias já têm casos de pacientes hipertensos. Se há a herança genética, sabe-se que existe uma tendência e isso nos leva ao ponto principal que é uma maior observância de padrões saudáveis nos hábitos alimentares e no estilo de vida. Na prática, é evitar tudo o que colabora para aumentar a pressão, não engordar muito, evitar dieta rica em sal, praticar atividades físicas e sempre monitorar os níveis arteriais. No caso das crianças, os pais ou responsáveis precisam evitar a ingesta desregrada e o sedentarismo.

### **DOENÇAS RELACIONADAS**

A hipertensão arterial sistêmica é uma doença crônica que leva a complicações que podem atingir outros órgãos, quando não devidamente diagnosticada e tratada. Está associada a doenças como:

- Insuficiência cardíaca
- Perda da visão (retinopatia hipertensiva)
- Morte súbita
- AVC isquêmico e hemorrágico (derrame)
- Infarto do miocárdio
- Arritmias cardíacas
- Aneurismas
- Insuficiência renal

### **DESTAQUES**

- A principal causa de hipertensão é a predisposição genética, mas está mais que comprovado que o meio ambiente influencia muito, especialmente o fator alimentar.
- Quem é obeso corre o risco de desenvolver hipertensão arterial.
- A partir dos 40 anos, é comum que a hipertensão acometa cerca de 30% da população. É uma idade importante para esse problema de saúde.
- O controle do peso, através da alimentação saudável, composta de muitos vegetais, é o primeiro passo.

- Quem já tem o diagnóstico de hipertensão deve procurar tomar os remédios seguindo rigorosamente a prescrição médica.
- É importante lembrar que é preciso evitar o uso de anti-inflamatórios. Esta categoria de medicamentos pode comprometer o funcionamento dos remédios de controle da pressão.
- São chamados normotensos os indivíduos que apresentam pressões menores ou iguais a 120/80 mmHg; pré-hipertensos os que têm pressões entre 121/81 – 139/89 mmHg; hipertensos grau 1 os que têm pressões entre 140/90 – 159/99 mmHg; e hipertensos grau 2 aqueles com pressões maiores ou iguais a 160/100 mmHg.
- São fatores de risco importantes para hipertensão arterial a etnia do indivíduo (é predominante entre pessoas negras); o quadro de obesidade; consumo elevado de álcool, cigarro, gordura saturada e sal; colesterol alto, apneia obstrutiva do sono e sedentarismo.

Fonte: iSaúde Bahia

<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/hipertensao-arterial-uma-inimiga-silenciosa-e-muito-perigosa/>