



# CARTILHA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA





# Cartilha Hipertensão Arterial Sistêmica

Londrina - PR. Janeiro de 2024 - Versão 01

## O que é a hipertensão arterial?

Também conhecida como pressão alta, é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados de pressão sanguínea nas artérias. Assim, quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou 14 por 9) dizemos que a pressão está alta.

O aumento na pressão arterial faz com que o coração passe a exercer um esforço maior do que o normal, para que o sangue seja distribuído corretamente no corpo.

## Mas porque a pessoa apresenta hipertensão arterial?

São vários fatores de risco que podem levar à hipertensão arterial. Alguns deles são controláveis e outros não são controláveis.

### 1. Fatores de risco controláveis da Hipertensão Arterial

Os fatores de risco controláveis estão diretamente relacionados aos hábitos de vida de uma pessoa. Em outras palavras, como ela se alimenta e pratica atividades físicas. Confira alguns dados abaixo:

- **Sobrepeso e obesidade** - estudos comprovam que cerca de 70% dos homens e 61% das mulheres com hipertensão arterial são obesos;
- **Falta de atividade física** - pessoas que não realizam exercícios físicos periodicamente e durante um determinado número de horas, tem mais chances de ganhar peso, de serem mais estressadas, e conseqüentemente de ter aumento da pressão.
- **Consumo elevado de sal** - Quem consome acima 5g de sal diariamente (uma colher de chá rasa ou cinco daqueles pacotinhos de 1 grama que são servidos em restaurantes), está mais sujeito à hipertensão arterial.
- **Álcool** - o consumo de bebidas alcoólicas, também aumenta a pressão arterial.
- **Tabagismo** - a nicotina do cigarro, também contribui no aumento da pressão arterial, fazendo com que o coração trabalhe mais.

- **Aumento do colesterol** – pessoas com maus hábitos alimentares e com aumento de colesterol tem maior probabilidade de ter hipertensão e outras doenças cardíacas.

## 2. Fatores de risco Não controláveis

Infelizmente, existem fatores de risco que não podemos controlar pois não estão relacionados aos nossos hábitos. Veja abaixo:

- Idade e sexo – na medida em passamos pelo processo de envelhecimento, somos mais afetados pelo aumento da pressão, principalmente homens até 50 anos e as mulheres a partir de 60 anos.
- Etnia - a pressão alta é mais comum em negros.
- Histórico familiar – se o pai e/ou sua mãe são hipertensos, sua chance de herdar a hipertensão é de 90%.

### Mas fique atento!

Verificar a pressão regularmente é a única forma de descobrir se você tem hipertensão.

Pessoas com mais de 20 anos devem medir a pressão, ao menos uma vez por ano.

Mas se em sua família existem pessoas com hipertensão, então o recomendado é verificar a pressão, no mínimo, duas vezes ao ano.

Lembre-se de que o tratamento e a prevenção da hipertensão são essenciais para manter a saúde cardiovascular.

Consulte nossa equipe na APS para que um profissional de saúde possa verificar sua pressão e caso seja necessário, iniciar o controle adequado da pressão arterial.

## Por que a hipertensão arterial, ou pressão alta, é perigosa?

Dizemos que a hipertensão arterial é uma doença silenciosa.

### Mas como assim?

Inicialmente a hipertensão arterial não apresenta nenhum sintoma, e muitas vezes os sintomas que lhe atribuem, como dor de cabeça, sangramento pelo nariz, tonturas, falta de ar e outros, nem sempre são causados por ela.



## Quais os sintomas da pessoa que apresenta hipertensão arterial?

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito. Nestes casos a pessoa pode sentir:

- dores no peito,
- dor de cabeça,
- tonturas,
- zumbido no ouvido,
- fraqueza,
- visão embaçada e
- sangramento nasal.

Apesar disso, essa inimiga silenciosa aumenta o risco de problemas sérios de saúde, como:

- acidente vascular cerebral (derrame).
- enfarte do coração.
- aneurisma arterial.
- insuficiência cardíaca,
- insuficiência renal e
- comprometimento da visão por lesões na retina.

### Quais são as possíveis complicações da hipertensão arterial?

Em longo prazo, o aumento da pressão arterial sem o devido tratamento é capaz de causar a perda gradual da visão, podendo até ocasionar a cegueira completa. Isso ocorre pela doença também influenciar alterações nas artérias da retina.

Além disso, o quadro é considerado fator de risco para outros quadros perigosos para a saúde, como AVC (acidente vascular cerebral), ataque cardíaco, demência vascular e insuficiência renal.

Para quem foi diagnosticado com a doença, mas segue os tratamentos recomendados pela equipe de saúde, os riscos diminuem consideravelmente e o paciente consegue ter uma boa qualidade de vida.

## Qual o tratamento da hipertensão arterial?

A hipertensão arterial, não tem cura, mas pode ser controlada com tratamento adequado.

O objetivo é manter os níveis de pressão nas artérias dentro de limites saudáveis para melhorar a qualidade de vida do paciente.

Basicamente, há duas abordagens terapêuticas para a

### 1. Tratamento medicamentoso

Lembre-se de que o tratamento individual pode variar, e somente o médico pode determinar a melhor abordagem para cada pessoa.

Para o tratamento da pressão alta, a adoção de um esquema terapêutico adequado, o primeiro passo é a confirmação diagnóstica da hipertensão.

Em seguida, é necessária a análise da estratificação de risco, a qual levará

em conta, além dos valores pressóricos, a presença de lesões em órgãos-alvo e o risco cardiovascular estimado.

O Plano de Saúde Hospitalar oferece uma equipe multiprofissional de APS que pode cuidar de você, com um médico de família e uma navegadora do cuidado que vão acompanhá-lo regularmente.

Além disso, possui convênios com redes de farmácias, caso você precise controlar sua pressão com medicamentos.

## 2. Tratamento baseado em modificações do estilo de vida - MEV:

A adoção de hábitos de vida saudáveis é parte fundamental da prevenção de hipertensão e do manejo daqueles com HAS.

### Alimentação

- ✓ Diminua o sal da comida; nunca ultrapasse 5 gramas por dia, ou seja, uma colher de chá para toda a alimentação diária.
- ✓ Retire o saleiro da mesa e use temperos naturais, como limão, cebola, alho e cheiro verde.

### Peso

- ✓ O excesso de peso tem grande relação com o aumento da pressão. Para saber se você está com o peso acima do normal, basta calcular o seu índice de massa corpórea (IMC), pela seguinte fórmula:

### $\text{Peso} / (\text{Altura} \times \text{Altura}) = \text{IMC}$

- ✓ Se o seu IMC é superior a 25kg/m<sup>2</sup>, o seu peso está acima do normal. Exemplo: uma pessoa com 98 quilos e 1,75 metro de altura tem massa corpórea igual a 32 kg/m<sup>2</sup>.
- ✓  $98 / (1,75 \times 1,75) = 32 \text{ kg/m}^2$
- ✓ Portanto, ele está com o peso acima do normal.

### Evite dietas milagrosas

- ✓ Use a criatividade e consuma alimentos de todos os grupos (cereais integrais, frutas, legumes, carnes, leite e derivados), variando o máximo que puder o cardápio para não faltar nutrientes.

### Sedentarismo

- ✓ Faça regularmente algum exercício físico, como uma caminhada de,

por semana. Os melhores exercícios para os hipertensos são caminhar, nadar, correr e andar de bicicleta.

### Bebidas alcoólicas

- ✓ O consumo excessivo de bebidas alcoólicas eleva a pressão arterial. Por isso, os homens devem limitar o consumo diário de álcool para duas doses e mulheres e pessoas de baixo peso a uma dose. Uma dose contém cerca de 14g de etanol e equivale a 350 ml de cerveja, 150 ml de vinho e 45 ml de bebida destilada.
- ✓ Se você não consegue se enquadrar nesses limites, é indicado que você pare o consumo de bebidas alcoólicas, pois, além de fazer subir a pressão, o álcool é uma das causas de resistência ao tratamento anti-hipertensivo, causando gastrite, problemas no fígado, no coração e no cérebro.

### Tabagismo

- ✓ É o mais importante fator de risco que é possível prevenir para as doenças cardiovasculares, sendo responsável por mais de 8 milhões de mortes anualmente. A nicotina aumenta a pressão arterial e acelera a progressão da aterosclerose (depósito de gorduras nas paredes das artérias). Portanto, abandonar o tabagismo deve ser a primeira providência do hipertenso.

### Estresse

- ✓ Identifique o motivo gerador de tensão e tente eliminá-lo de sua vida. Se não for possível, procure ajuda de um profissional especializado, como um psicólogo. Esse profissional é o mais indicado para te ajudar a lidar com situações estressantes.

### Atividades de lazer

- ✓ Descubra uma atividade que lhe dê prazer. Ler um livro, pintar um quadro, bordar, participar de atividades sociais ou de grupos de relaxamento são ocupações que geram bem-estar. Invista suas energias na atividade que mais lhe agrada.



**Lembre-se de que a hipertensão não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada.**

**Procure adotar um estilo de vida saudável para controlar a hipertensão.**

## Referências

Associação Americana do Coração: Hipertensão arterial

KALIL, Cozer Claudia. *Hospital Sírio-Libanês. Hipertensão e obesidade. Entenda a relação entre estes dois problemas - 2024*

Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde - 2024

# Queremos te ver **sorrir** :)

Por isso, agora cuidamos  
também do seu sorriso.



Para  
toda a  
família!



**Cobertura  
completa**



**Super  
acessível**



**Ótimos  
profissionais**



PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

Contrate agora mesmo

☎ 43 **3315 1919**  
[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)




**OdontoGroup**  
Saúde Começa Aqui

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

**0800 942 2881**

Whatsapp  43 **3315.1919**

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

**Baixe  
agora!**

