



## *Pressão Arterial Alta*



# **STOP AVC**

***Meça a sua tensão arterial!***



Fundação  
portuguesa de  
cardiologia



**LUSOMUNDO**  
Medicinas



Apoio  
**MSD**

## Pressão Arterial ou Hipertensão Arterial: *o que é?*

A Hipertensão Arterial (HTA) é um factor de risco para doença cardiovascular, que surge, normalmente, entre os 30 e os 50 anos de idade, e que é a principal causa de morte e incapacidade do nosso País.



Os valores da pressão arterial derivam da força (pressão) exercida pelo sangue nas paredes dos vasos do organismo onde circula e dependem do bombeamento que o coração efectua a cada batimento e da resistência que se lhe opõe pelos pequenos vasos arteriais.

Cada vez que o coração se contrai (sístole), o sangue é expelido através da aorta. A pressão máxima atingida com a expulsão do sangue dá origem à chamada pressão sistólica (pressão máxima). A pressão dentro das artérias vai descendo, à medida que o coração se relaxa; a pressão mais baixa atingida é designada por pressão diastólica.

A HTA obriga o coração a exercer mais força para bombear a mesma quantidade de sangue no sistema arterial. Este maior esforço pode levar à hipertrofia e, mais tarde, à dilatação do coração.

Como consequência pode vir a ocorrer a insuficiência cardíaca - o coração deixa de ser capaz de bombear o sangue necessário para satisfazer as necessidades do organismo - e pode comprometer o fluxo de sangue ao músculo cardíaco e surgir a angina de peito<sup>1</sup>.

As principais doenças associadas à HTA e por ela causadas são<sup>2</sup>:

- O acidente vascular cerebral (AVC)
- A cardiopatia isquêmica, incluindo angina de peito, enfarte do miocárdio e morte súbita
- A insuficiência cardíaca
- O aneurisma dissecante da aorta
- A insuficiência renal

## As causas da Hipertensão

### *Hipertensão Essencial*

A maioria das vezes a HTA não tem causa aparente; é por isso que é designada como hipertensão essencial.

Hoje pensa-se que a HTA é devida a uma combinação de factores hereditários e de estilos de vida menos correctos<sup>2</sup>.

O controle de factores de risco como a obesidade, o tabaco, o álcool e o sedentarismo, é fundamental na prevenção do aparecimento das complicações cardiovasculares.

### *Hipertensão Arterial Secundária<sup>2</sup>*

As causas da hipertensão secundária, embora relativamente raras, têm grande importância, porque podem ser potencialmente curáveis.

**As causas mais importantes são:**

*As doenças no rim:* as doenças renais são a principal causa de HTA secundária conhecida.

*As doenças endócrinas:* raramente causam hipertensão, mas as mais frequentes actuam através de uma produção hormonal aumentada pelas glândulas suprenais, geralmente associado a um tumor, quase sempre benigno.

*A doença iatrogénica,* cujo melhor exemplo é o das mulheres que têm uma elevação da pressão arterial por tomarem a pílula.



## Tratamento

A hipertensão pode ser controlada eficazmente, o que, ao mesmo tempo, pode reduzir significativamente o número de acidentes vasculares cerebrais. No entanto, o facto de a hipertensão arterial ser uma patologia assintomática leva os doentes a pensar que não necessitam de tratamento.

### *Tratamento não farmacológico*

A adopção de um estilo de vida saudável pode proporcionar uma descida, mais ou menos significativa, da pressão arterial<sup>2</sup>.

Em alguns casos, isto pode permitir não recorrer a medicamentos ou facilitar a resposta ao tratamento com fármacos que o doente possa ter que fazer.

A redução do consumo do sal diminui a pressão arterial em grande número de hipertensos.



O exercício físico regular e constante (tal como a marcha, a corrida, a natação ou a dança) permite a redução da pressão arterial. No entanto, os hipertensos não devem fazer alguns exercícios que podem provocar o aumento da pressão arterial durante o esforço (como, por exemplo, levantar pesos, empurrar móveis pesados)<sup>2</sup>.

### Tratamento farmacológico

Quando o tratamento não farmacológico não é suficiente para o controle eficaz da pressão arterial, é necessário recorrer aos fármacos<sup>2</sup>.

No entanto, o tratamento farmacológico não cura a HTA, só a controla. Uma vez iniciado, o tratamento deve ser mantido durante toda a vida do doente hipertenso<sup>2</sup>.

Idealmente, deve-se procurar controlar a pressão arterial com o menor número e a menor dose de fármacos possível; menos medicamentos significa menos efeitos adversos e menos gastos com a doença<sup>2</sup>.

Em termos gerais, o objectivo é a manutenção de uma pressão arterial menor que 140/90 mmHg, embora, em casos particulares, podem ser outros os objectivos a atingir<sup>2</sup>. O seu enfermeiro pode ajudá-lo a alcançar os seus objectivos. Uma pressão máxima (sistólica) maior que 160 mm Hg ou uma pressão mínima (diastólica) maior que 95 mm Hg triplica o risco de acidente vascular cerebral e duplica o risco de eventos cardíacos<sup>2</sup>.

## Para mais informação consulte

### Fundação Portuguesa de Cardiologia

A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) foi criada em 7 de Novembro de 1979, por iniciativa da Sociedade Portuguesa de Cardiologia. Tem como objecto, "colaborar por todas as formas, na promoção da saúde cardiovascular, no tratamento adequado e na reabilitação dos doentes cardíacos".

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

### Referências

1. <http://www.fpcardiologia.pt> Pesquisa efectuada a 7/05/2003. Hipertensão Arterial - Prof. Dr. Manuel Carrageta, Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia.
2. <http://saude.sapo.pt> Pesquisa efectuada a 7/05/2003. "O que é a Tensão (Pressão) Arterial" - Prof. Dr. Manuel Carrageta.



# Pressão arterial normal: O rumo para a boa saúde

Faça a festa de tráfego no conceito de cidade está calmo. Os viajantes não devem ter qualquer problema em chegar ao destino, rico e todos os órgãos circundantes.

O seu coração é responsável por bombear o sangue através das artérias para todas as partes do corpo. A força do sangue contra as paredes das artérias é conhecida por pressão arterial.

Para melhor compreender a pressão arterial pense nas suas artérias como uma rede de estradas que levam o sangue de e para o coração. A pressão arterial é a força que leva o sangue aos órgãos vitais do corpo humano. As artérias normais são largas e regulares, permitindo um tráfego estável de sangue, rico em oxigênio.

O centro do Coração

PARA O CÉREBRO  
USE AS SAÍDAS DA ESQUERDA

PARA OS OLHOS  
USE AS SAÍDAS DA DIREITA

OS RINS  
USE AS SAÍDAS DAS RENAIS

OBRIGADO  
POR VISITAR  
O CORAÇÃO.  
POR FAVOR,  
VOLTE  
NOVAMENTE.

SEM PROBLEMAS.  
TENHA UM BOM DIA!



# Pressão arterial elevada: Siga um rumo alternativo

Hoje as artérias estão com muito tráfego. Toda esta pressão nas artérias irá conduzir a vários problemas de tráfego mais adiante.

Por várias razões, as suas artérias podem estreitar fazendo com que o sangue pressione as paredes arteriais com muita força. Quando esta força é superior a um determinado nível dizemos que a pressão arterial está elevada.

A corrente sanguínea não pode parar e depois continuar. Assim, o seu coração tem que trabalhar mais intensamente para levar o sangue às artérias mais próximas. Ao longo do tempo, a pressão arterial elevada pode conduzir a sérios problemas nas restantes órgãos do corpo humano.



OBRIGADA POR VISITAR O CORAÇÃO POR FAVOR VOLTE BREVEMENTE

RINS ESTREITAS ADIANTE

O centro do coração

PARA O CÉREBRO: USE A SAÍDA DA CAROTÍDEA

PARA OS OLHOS: USE AS SAÍDAS PARA AS ARTÉRIAS DA RETINA

OS RINS: USE AS SAÍDAS RENAIS

RUAS ESTREITAS

Entre na Rampa de saída para o consultório do seu médico.



Na estrada, os sinais de aviso alertam-o para eventuais perigos. Infelizmente, a pressão arterial elevada não tem quaisquer sinais de aviso. A pressão arterial elevada é habitualmente referida como o assassino silencioso, porque muitas pessoas nem sabem que têm esta doença.

Mas felizmente, o seu médico pode medir a sua pressão arterial usando um aparelho e um estetoscópio.

A pressão arterial é registada com dois números:

O primeiro número

(sistólico) mede a pressão quando o coração está a bombear o sangue.

O segundo número

(diastólico) mede a pressão do sangue quando o coração está relaxado.

Conheça os seus números

As directrizes nacionais dizem que a pressão arterial elevada é superior a 140/90.

LIMITE  
DA PRESSÃO  
ARTERIAL  
**140**  
**90**



Se a sua pressão arterial exceder e permanecer no limite dos 140/90, é possível que tenha a pressão arterial elevada. O seu médico avisá-lo-á e juntos irão definir um tratamento para baixar os valores da sua pressão arterial.



Seguir com  
**PRECAUÇÃO**

Factores de risco  
que não  
pode controlar:

- Sexo masculino;
- Mais de 35 anos de idade
- História familiar de pressão arterial elevada

Factores de risco  
que pode controlar:

- Fumar
- Stress

Como há alguns factores de risco que **não pode** controlar, é importante que controle aqueles que **pode**. Estes factores de risco **pode** conduzi-lo a muitos potenciais problemas de saúde, incluindo ataques cardíacos, trombozes, doenças de olhos e doenças renais.

- Inactividade física
- Obesidade
- Dieta pobre/Excesso de sal

**DESVIO**  
→

para um  
estilo de vida saudável...



# Você está no lugar do condutor!

Para baixar a sua pressão arterial,

**INTRODUZA**

estas mudanças saudáveis no seu estilo de vida diário

Se fumar,



Pergunte ao seu médico sobre um programa para deixar de fumar que seja indicado para si.

Para reduzir o stress da sua vida,



Não tente fazer demasiado. Guarde tempo para as actividades que mais gosta.



Tenha um programa regular de exercício físico. Fale com o seu médico antes de começar com um programa de exercício.

Como a pressão arterial pode ser uma condição para toda a vida, mantenha o seu programa de tratamento o tempo que o seu médico considerar necessário.



tenha hábitos de alimentação saudáveis! Tenha refeições bem equilibradas, pobres em gordura e colesterol. Reduza o seu consumo de sal e alimentos ricos em sal.

O seu médico pode também receitar medicamentos para o ajudar a diminuir a sua pressão arterial para o nível desejado. Tome os seus medicamentos de acordo com as instruções do seu médico.

Nome \_\_\_\_\_

Instituição \_\_\_\_\_

