
HIPERTENSÃO

ou Pressão Alta



O que é pressão alta?

A hipertensão, ou pressão alta, existe quando a pressão, medida várias vezes em consultório médico, é igual a 14 por 9 ou maior. Isso acontece porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem e fazem com que a pressão do sangue se eleve.

Para entendermos melhor, podemos comparar o coração e os vasos a uma torneira aberta ligada a vários esguichos.

Ao fecharmos a ponta dos esguichos, a pressão irá subir.

Da mesma maneira, quando o coração bombeia o sangue e os vasos estão estreitados, a pressão dos vasos aumenta.

Quais são as conseqüências da pressão alta?

A pressão alta ataca os vasos. Todos eles são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que

é machucada quando o sangue está circulando com pressão muito alta. Com isso, os vasos se tomam endurecidos e estreitados e podem, com o passar dos anos, entupir ou romper-se. Quando isso acontece no coração, o entupimento de um vaso leva à angina e pode ocasionar infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao “derrame cerebral” ou AVC. Nos rins também pode ocorrer entupimento, levando à paralisação dos rins. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o controle da pressão alta.

Quem tem pressão alta?

A pressão alta, ou hipertensão, é uma doença muito comum. que acomete uma em cada cinco pessoas. Entre os idosos, ela chega a atacar uma em cada duas pessoas. Também as crianças podem ter pressão alta. Costumamos dizer que a pressão alta é uma doença “democrática”, porque ataca homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas.

Que cuidados devo ter com meus filhos se tenho pressão alta?

Quem tem pressão alta deve orientar seus filhos a medir a pressão a cada seis meses ou no máximo a cada ano, para que o diagnóstico da doença seja feito pouco tempo depois do seu aparecimento.



Por que as pessoas têm pressão alta?

Na maioria das pessoas que tem pressão alta, esta aparece porque é herdada dos pais. Sabemos que quem tem o pai, a mãe ou ambos com pressão alta tem maior chance de adquirir a doença. Hábitos de vida inadequados também são importantes: a obesidade, a ingestão excessiva de sal ou de bebida alcoólica e a inatividade física podem contribuir para o aparecimento da pressão alta.

Pressão alta tem cura?

A pressão alta é uma doença crônica e dura a vida toda. Ela pode ser controlada, mas não curada. Na maioria das vezes, não se conhece o que causa a pressão alta nem como curá-la, mas é possível controlar a doença, evitando que a pessoa tenha a vida encurtada. O tratamento para pressão alta também evita o infarto do coração, o derrame cerebral e a paralisção dos rins.

Como tratar a pressão alta?

O tratamento para pressão alta dura a vida toda. Deve ser feito com remédios que ajudam a controlar a pressão e com hábitos de vida saudáveis, como diminuir a ingestão de sal e bebidas alcoólicas, controlar o peso, fazer exercícios físicos, evitar o fumo e controlar o estresse.

Como saber se a pressão é alta?

A maioria das pessoas que têm pressão alta não se queixa de nada.

Daí chamarmos a pressão alta de “assassina silenciosa”.

Às vezes, dor de cabeça, tontura e mal-estar podem acontecer em quem tem pressão alta, mas é comum que, quando a pessoa sente alguma coisa diferente a pressão alta já danificou o seu organismo.

A única maneira de saber se a pressão está normal é medi-la.

O ideal é medir a pressão pelo menos a cada seis meses ou com intervalo máximo de um ano. Assim, quando a doença aparece, logo se faz o diagnóstico.

Qualquer pessoa pode medir a pressão?

Qualquer pessoa pode medir a pressão, desde que seja treinada para isso. Os profissionais da área de saúde são os mais indicados para essa atividade. Medir a pressão das pessoas em campanhas serve para alertá-las sobre o problema da pressão alta. Caso sua pressão se mostre elevada quando medida numa campanha,

você deve procurar um médico para confirmar este valor.

As pessoas também podem medir a própria pressão: em ambiente quieto, calmo, após repouso de 5 minutos, com o braço no qual fará a medição apoiado em uma mesa na altura do coração,

as costas apoiadas na cadeira e os pés encostados no chão.

A bexiga deve estar vazia e a pessoa não pode ter fumado, se alimentado ou ingerido café pelo menos 30 minutos antes da medida.

A pressão arterial pode ser medida com qualquer aparelho?

Existem diferentes aparelhos de medida de pressão. Os mais comuns são os aneróides, que são portáteis e parecem um relógio com ponteiro. Nos hospitais, geralmente são utilizados os aparelhos de coluna de mercúrio com rodízios. Atualmente, também são muito utilizados os aparelhos automáticos, principalmente para medida da pressão em casa.

Esses novos equipamentos permitem que a pessoa meça a própria pressão. Todos esses aparelhos são bons, desde que a calibração seja verificada a cada seis meses ou, no mínimo, a cada ano.

Deve-se usar a braçadeira de acordo com o tamanho do braço do

indivíduo. Braços mais finos precisam de braçadeiras mais estreitas, e braços largos, como de pessoas obesas, necessitam de braçadeiras mais largas. Os aparelhos que medem a pressão pelo dedo ou pelo pulso ainda não são considerados confiáveis.

O que são hipertensos do avental branco?

São pessoas que só têm pressão alta quando esta é medida em consultório médico. Fora do consultório, ela é normal.

Para saber se existe hipertensão do avental branco, o médico precisa conhecer a pressão do paciente no consultório e a pressão medida na casa do paciente ou adotar a monitorização ambulatorial, que mede a pressão durante 24 horas com aparelho automático.



Por que a obesidade e o excesso de peso são prejudiciais para o controle da pressão arterial?

A obesidade e o excesso de peso aumentam consideravelmente o risco de pressão alta, além de propiciar excesso de gordura no sangue, diabetes, doença cardíaca, derrame, doenças respiratórias, cálculo na vesícula e câncer de próstata, mama, útero e cólon.

Quem tem pressão alta, ao ganhar peso, terá sua pressão mais elevada e, ao perder peso, uma queda da pressão.

A perda de peso, tanto nos obesos quanto naqueles com excesso de peso, reduz o risco de diabetes e doenças do coração, porque proporciona a redução do açúcar e das gorduras do sangue, como os triglicérides, o colesterol total e o colesterol “ruim” (LDL-colesterol), que se deposita nas artérias. Além disso, a perda de peso ainda aumenta o colesterol “bom” (HDL-colesterol), que retira colesterol do sangue, evitando, assim, o seu acúmulo nas artérias.

Os grandes segredos para a redução de peso são dieta e atividade física. Para perder ou evitar ganhar peso, siga as dicas abaixo.

Dicas para manter ou perder peso

- 1 – A dieta deve ser planejada individualmente, baseada na alimentação habitual de cada um. Evite “dietas milagrosas”.
- 2 – Prefira peixes, frango sem pele ou carnes magras, retirando toda a gordura visível. Consuma-os, de preferência, grelhados ou assados e com pouco óleo.
- 3 – Evite carnes gordurosas, vísceras (fígado, coração, rins), embutidos (lingüiça, paio, salsicha, tocinho defumado), frios (mortadela, presunto, salame) e frutos do mar (camarão).
- 4 – Prefira leite desnatado, iogurte desnatado, queijo branco ou ricota.
- 5 – Evite leite integral, creme de leite, manteiga, margarina sólida, iogurte integral, queijos cremosos e maioneses.
- 6 – Modere o consumo de ovos, dando preferência à clara ou ao ovo sem colesterol.
- 7 – Prefira margarina com óleo vegetal e pouca quantidade





O sal faz mal para quem tem pressão alta?

O sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquido faz a pressão subir. No entanto, não há necessidade de comer sem sal. Deve-se, sim, evitar o

exagero,

como colocar sal na comida pronta ou comer alimentos que contêm muito sal. Cerca da metade das pessoas é mais afetada pelo cloreto de sódio, o sal de cozinha. Essas pessoas são denominadas “sensíveis ao sal”. Para esses indivíduos é importante comer com pouco sal, para evitar que a pressão se eleve. Nas pessoas não-sensíveis a esse condimento, o aumento da pressão com seu uso é pequeno. Os brasileiros consomem em média quatro a cinco colheres de café cheias de sal por dia, ou seja, dez gramas. O nosso corpo precisa de bem pouco sal, muito menos do que uma colher de café por dia (2,5 g/dia). Essa quantidade existe nos próprios alimentos. Para evitar o excesso desse condimento na alimentação, siga as seguintes dicas.

Dicas para evitar o excesso de sal

- 1 – Use o mínimo de sal no preparo dos alimentos, substituindo-o por temperos naturais como salsinha, cebola, orégano, hortelã, limão, alho, manjericão, coentro e cominho.
- 2 – Evite acrescentar sal aos alimentos já prontos. Nunca tenha um saleiro à mesa.
- 3 – Evite temperos industrializados como ketchup, mostarda, molho shoyu e caldos concentrados.
- 4 – Evite embutidos como salsicha, mortadela, lingüiça, presunto, salame e paio.
- 5 – Evite conservas como picles, azeitona, aspargo, patês e palmito, enlatados como extrato de tomate, milho e ervilha e maionese pronta. Prefira os alimentos em seu estado natural.
- 6 – Evite carnes salgadas como bacalhau, charque, carne-seca e defumados.
- 7 – Evite o aditivo glutamato monossódico, utilizado em alguns condimentos e nas sopas de pacote.
- 8 – Evite queijos em geral, dando preferência a queijo branco ou ricota sem sal.
- 9 – Evite salgadinhos para aperitivo como batata frita, amendoim salgado, cajuzinho, etc.
- 10 – Substitutos do sal ou sal diet podem ser úteis para algumas pessoas, porém quem toma certos remédios ou “sofre dos rins” não pode usar substitutos do sal. Consulte o médico antes de usá-los.
- 11 – Evitando os excessos de sal na alimentação, você pode ajudar a controlar melhor a pressão alta e, às vezes, até reduzir o uso de remédios.



Como o exercício físico ajuda no controle da pressão alta?

O exercício físico ajuda a baixar a pressão. Muitas vezes, quem tem pressão alta e começa a fazer exercício pode diminuir a dose dos medicamentos, ou mesmo ter a pressão arterial controlada sem o uso de remédios. O exercício físico adequado não apresenta efeitos colaterais e traz vários benefícios para a saúde, tais como ajudar a controlar o peso e a pressão arterial, diminuir as taxas de gordura e açúcar no sangue, elevar o “bom colesterol”, diminuir a tensão emocional e aumentar a auto-estima. *Para realizar exercícios físicos adequadamente, siga as seguintes dicas.*

Dicas para realizar atividades físicas

- 1 - Não obrigue o corpo a grandes e insuportáveis esforços. Quem não está acostumado a fazer exercícios e resolve “ficar em forma” de uma hora para outra prejudica a saúde. Vá com calma.
- 2 - Pergunte ao médico se sua pressão está controlada e se você pode começar a se exercitar.
- 3 - Faça um teste ergométrico (caminhar na esteira ou pedalar bicicleta, medindo a pressão arterial e a frequência cardíaca). O médico ou um professor de educação física pode orientar sobre a melhor forma de fazer exercícios.
- 4 - Os exercícios dinâmicos, como andar, pedalar, nadar e dançar, são os mais indicados para quem tem pressão alta. Devem ser feitos de forma constante, sob supervisão periódica e com aumento gradual das atividades.
- 5 - A intensidade dos exercícios deve ser de leve a moderada, pelo menos 30 minutos por dia, três vezes por semana. Se puder, caminhe diariamente. Se não puder cumprir todo o tempo do exercício em um só turno, faça-o em dois turnos.
- 6 - Os exercícios estáticos, como levantamento de peso ou musculação, devem ser evitados, porque provocam aumento muito grande e repentino da pressão.
- 7 - Ao realizar exercícios, contente-se com um progresso físico lento, sem precipitações e com acompanhamento médico. Procure realizá-los com prazer.

Como o álcool pode alterar a pressão arterial?

As bebidas alcoólicas elevam a pressão arterial. Portanto, a redução do consumo de álcool é eficaz para diminuir a pressão arterial e pode prevenir a pressão alta. Sabe-se que entre cinco e dez por cento dos homens com pressão alta têm como causa do problema o alto consumo de bebidas alcoólicas. As bebidas alcoólicas possuem etanol, substância tóxica que lesa órgãos como o cérebro, o coração, o fígado e o pâncreas. Além disso, elas podem piorar a gastrite, dificultar a perda de peso (pois possuem muitas calorias) e



retardar os reflexos, dificultando dirigir automóvel. E quem exagera corre o risco de desenvolver dependência e arruinar a própria vida. Para saber quanto pode consumir de bebidas alcoólicas, siga as dicas abaixo.

Dicas sobre consumo de bebida alcoólica

- 1 - Preferencialmente, deve-se evitar ingerir bebidas alcoólicas, porém seu consumo em pequena quantidade é permitido. Beber pouco corresponde a beber de 10 a 30 g/dia, no máximo, de etanol.
- 2 - A quantidade de 10 g de etanol equivale a uma lata de 330 ml de cerveja (4% de etanol), a um copo de 110 ml de vinho (12% de etanol) ou a uma dose de 30 ml de um destilado (40% de etanol) como uísque, pinga ou vodca.
- 3 - Quem quer perder peso deve evitar as bebidas alcoólicas, porque uma garrafa de cerveja tem 300 calorias; um copo de vinho, 100 calorias; e uma dose de uísque, pinga ou conhaque, 120 calorias.
- 4 - As bebidas alcoólicas, em grande quantidade, podem aumentar os efeitos dos remédios que baixam a pressão, reduzindo-a exageradamente. Não deixe de tomar os remédios para poder beber.
- 5 - A palavra-chave é “moderação”. Evite os excessos de bebida alcoólica para conseguir controlar a pressão alta.

Como o fumo prejudica quem tem pressão alta?

O fumo agrava as doenças cardíacas porque pode aumentar o ritmo das batidas do coração e a pressão, ou ainda piorar a aterosclerose, endurecendo as artérias. Além disso, o fumo também pode provocar câncer em vários órgãos. Siga as dicas abaixo para parar de fumar.



Dicas para parar de fumar

- 1 - O ideal é parar de fumar de vez; prepare-se para isso.
- 2 - Reduza o número de cigarros de acordo com as suas possibilidades.
- 3 - Não fique com o maço de cigarros; sinta aos poucos o benefício para sua saúde e seu bolso.
- 4 - Existem recursos que podem ajudá-lo a parar de fumar, como placas adesivas de nicotina e medicamentos; consulte seu médico.
- 5 - Parar de fumar é muito difícil, mas não desanime. O esforço é grande você precisa estar convencido e ter muita força de vontade.



O estresse dificulta o controle da pressão alta?

Pode dificultar o controle da pressão alta. Mesmo se você não seria eliminar o estresse, como isso é difícil, o melhor seria aprender a controlá-lo. Saiba como seguindo as dicas abaixo.

Dicas para controlar o estresse.

- 1 - Aprenda a identificar as situações que provocam tensão.
- 2 - Planeje melhor as atividades para evitar acúmulo.
- 3 - Diminua o nível de exigência consigo mesmo(a) e com os outros. Isso pode facilitar o manejo de situações que trazem ansiedade.
- 4 - Procure ter momentos de lazer e descanso; planeje férias.
- 5 - Divida as atividades com familiares e/ou amigos quando houver excesso ou sentir que precisa de ajuda.
- 6 - Exercícios físicos e técnicas de relaxamento podem ajudar no manejo do estresse.
- 7 - Os momentos de maior desgaste podem ser compensados com a realização de atividades que dão prazer. Dê prioridade ao que realmente é importante para você.

Como usar corretamente os remédios?

Os remédios para tratamento da pressão alta agem no organismo controlando a pressão. O ideal é manter a pressão abaixo de 13 por 8. O uso dos remédios deve ser contínuo, diário, nas doses e nos horários recomendados pelo médico. Não deixe de tomar os remédios, mesmo que sua pressão esteja controlada. Para não esquecer de tomá-los, siga as dicas abaixo.

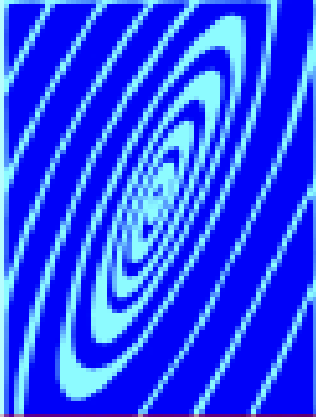


Os remédios para pressão alta causam impotência sexual em homens?

Atualmente, existem remédios que controlam a pressão alta sem interferir na sexualidade. No entanto, se acontecer alguma alteração na sua atividade sexual, entre em contato com seu médico. É importante lembrar que é a pressão alta não tratada que pode causar impotência sexual, porque endurece os vasos do pênis, prejudicando a atividade sexual.

Dicas para uso dos medicamentos

- 1 - Associe os horários de tomar os remédios com atividades como refeições (café da manhã, almoço, jantar), ir dormir ou acordar.
- 2 - Mantenha os remédios em locais visíveis, próximos da geladeira ou da televisão, porém longe do alcance das crianças.
- 3 - Não corra o risco de ficar sem os remédios, providenciando nova caixa antes que acabem.
- 4 - Se possível, mantenha uma caixa de remédios em casa e outra no trabalho. Assim, se esquecer de tomar em casa, poderá fazê-lo no trabalho. Quando viajar, leve quantidade suficiente de remédios para o período que estiver fora.
- 5 - Peça a familiares que o ajudem a lembrar os horários de tomar os remédios. Se são vários medicamentos a tomar, faça uma lista com nome, dose e horários de cada um e deixe-a fixada em local visível.
- 6 - Já existe um aparelho semelhante a um relógio de pulso que pode ser programado para disparar um alarme com nome e horário de tomar cada remédio.
- 7 - Nunca interrompa o tratamento por conta própria, seja porque o remédio acabou, porque a pressão está controlada ou porque vai viajar.
- 8 - Caso sinta algo diferente com o uso dos remédios, consulte seu médico.



SBH

**SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO**

DEPARTAMENTO DE LIGAS

Tel.: (11) 3284-0215/3284-0573

Fax: (11) 3289-3279

E-mail: *sbh@uol.com.br*

Homepage: *http://www.sbh.org.br*

Colaboração:

Prof. Dr. Décio Mion Jr.,
Profa. Dra. Angela M.G. Pierin,
Dra. Kátia Coelho Ortega
HC-FMUSP