A HTA É UM DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CEREBROCARDIOVASCULARES, QUE SÃO A PRINCIPAL CAUSA DE MORTE E INCAPACIDADE EM PORTUGAL.

Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

Centro Hospitalar de Setúbal, E.P.E.
Setúbal Município Participado
Setúbal Saudável Gabinete de Saúde

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

7 DIAS DO CORAÇÃO
Para um ano com saúde

TOME A INICIATIVA

CONTROLE A TENSÃO ARTERIAL

O QUE É A TENSÃO ARTERIAL?

A tensão arterial indica a pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias durante a sua circulação. O valor ótimo é inferior a 120/80 mmHg.

A hipertensão arterial (HTA) consiste numa elevação dos valores normais da tensão arterial, o que traduz uma pressão excessiva do sangue sobre as paredes das artérias. Considera-se hipertensa uma pessoa que apresente:

- Pressão sistólica (máxima) maior ou igual a 140 mmHg
- Pressão diastólica (mínima) maior ou igual a 90 mmHg

Com a idade as artérias perdem elasticidade, o que provoca um aumento da tensão arterial. Contudo, a hipertensão arterial no idoso não deve ser considerada normal.

O QUE PROVOCA A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Na maioria dos casos não tem nenhuma causa aparente, resultando na combinação de fatores hereditários, ambientais e erros no estilo de vida. Quando tal acontece designa-se por HTA essencial ou primária. Numa pequena percentagem de casos consegue-se atribuir-lhe uma causa: doenças renais, alterações hormonais, entre outras. Nestes casos intitula-se de HTA secundária.

QUAIS OS RISCOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A hipertensão arterial é uma das patologias mais frequentes na atualidade, provocando lesões em órgãos vitais, tais como o cérebro, o coração e os rins. Assim, a pessoa com HTA tem um maior risco de desenvolver outros problemas de saúde, tais como:

- Acidente vascular cerebral (AVC);
- Enfarte do miocárdio;
- Insuficiência cardíaca;
- Insuficiência renal.

SINTOMAS

Inicialmente, a hipertensão arterial não provoca quaisquer queixas ou alterações... é uma doença silenciosa! **A HTA não se sente, avalia-se!**

Um indivíduo saudável deve avaliar a tensão arterial no mínimo duas vezes por ano. As pessoas com hipertensão arterial devem avaliá-la mais regularmente - semanal ou quinzenalmente, de acordo com a recomendação do seu médico - e sempre que surjam sintomas que façam suspeitar de valores elevados, tais como:

- Dores de cabeça ou tonturas;
- Palpitações ou dor no peito;
- Zumbidos;
- Alterações da visão.

7 DIAS DO CORAÇÃO
Para um ano com saúde

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Existem muitos comportamentos e estilos de vida saudáveis que podemos adotar para prevenir ou ajudar a controlar a hipertensão arterial:

REDUZIR O CONSUMO DE SAL

A maioria dos portugueses ingere sal em excesso, o que provoca um aumento importante da tensão arterial;
Reduza gradualmente a quantidade de sal que usa ao confecionar os alimentos, usando como tempero alternativo o sumo de limão, de laranja ou as ervas aromáticas;
Retire o saleiro da mesa;
Evite alimentos salgados como batatas fritas, chouriço, presunto ou enlatados.

REDUZIR O PESO EM EXCESSO

A obesidade contribui para o aumento da tensão arterial. Adicionalmente, o excesso de peso leva ao desenvolvimento da apneia do sono. Por seu lado, a apneia do sono provoca o aumento da tensão arterial. Para perder peso deve associar-se uma dieta equilibrada - com menos gordura e mais legumes e verduras - à prática regular de exercício físico.

PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício físico regular (pelo menos 30 minutos de marcha por dia) ajudam a controlar a tensão arterial, fortalecendo o coração. Contribuem também para o alívio da tensão emocional exagerada (*stress* excessivo) e para uma melhoria do sono.

REDUZIR O CONSUMO DE ÁLCOOL

O consumo excessivo de álcool pode desencadear HTA em alguns indivíduos. A moderação do consumo de álcool, evitando bebidas com elevado teor alcoólico, ajuda a controlar a tensão arterial.

DEIXAR DE FUMAR

Fumar faz aumentar a tensão arterial e aumenta exponencialmente o risco de doenças cerebrocardiovasculares.

TOMAR OS MEDICAMENTOS

Se sofre de hipertensão arterial e o seu médico lhe prescreveu medicamentos para a controlar, tome-os diariamente conforme as indicações. Se tem os valores da tensão arterial controlados é sinal de que as medidas terapêuticas instituídas estão a ser eficazes. Nunca interrompa a medicação sem o conhecimento do seu médico.