



Hipertensão: da prevenção ao controle

Unimed 
Rio

PROGRAMA
Cores da Saúde

PROGRAMA

Cores da Saúde

*Cores da Saúde é um projeto da Unimed-Rio que apoia as principais campanhas de prevenção e conscientização para uma vida mais saudável. A cada mês, você poderá conferir os conteúdos sobre os temas em: **coresdasaude.unimedrio.com.br**.*

O quinto mês do ano foi escolhido para falarmos sobre Hipertensão.

Sumário

| | |
|---|-----------|
| <i>A doença crônica mais frequente no Brasil</i> | <i>4</i> |
| <i>Você costuma medir a sua pressão?</i> | <i>5</i> |
| <i>Mas, além da alimentação, quais os outros hábitos importantes para um desenvolvimento saudável?.....</i> | <i>6</i> |
| <i>A Prevenção.....</i> | <i>6</i> |
| <i>Dicas para controlar e prevenir a Hipertensão Arterial</i> | <i>7</i> |
| <i>O Diagnóstico.....</i> | <i>7</i> |
| <i>O Tratamento.....</i> | <i>8</i> |
| <i>Consequências da Hipertensão Arterial.....</i> | <i>9</i> |
| <i>Fato ou Fake?</i> | <i>10</i> |
| <i>Hipertensão infantil.....</i> | <i>11</i> |

A doença crônica mais frequente no Brasil

Quatorze por nove. Dois números e um alerta que podem indicar hipertensão arterial. Mais conhecida como “pressão alta”, a doença crônica atinge mais de 38 milhões de pessoas no Brasil. É também um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e renais.

O diagnóstico deve ser baseado em duas aferições de pressão arterial por consulta em pelo menos duas idas ao médico. É uma condição de muitos fatores que geralmente não está associada a sintomas, mas sim pela elevação contínua da pressão.

Uma pesquisa do IBGE em 2019, em parceria com o Ministério da Saúde, mostrou que 24% dos indivíduos alegaram diagnóstico de hipertensão no ano, sendo essa a mais frequente entre as doenças crônicas. Confira mais alguns dados sobre a doença:

- Hipertensão é a doença crônica mais frequente entre os brasileiros.
- Segundo a Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP), 60% dos idosos têm pressão alta.
- A doença é responsável, direta ou indiretamente, por metade das mortes por doenças cardiovasculares, cerca de 200 mil óbitos todos os anos.
- Nas últimas três décadas, houve uma diminuição da incidência da hipertensão no Brasil de 36% para 31% da população adulta.

Fonte: **IBGE, Ministério da Saúde, Agência Brasil e SOCESP**

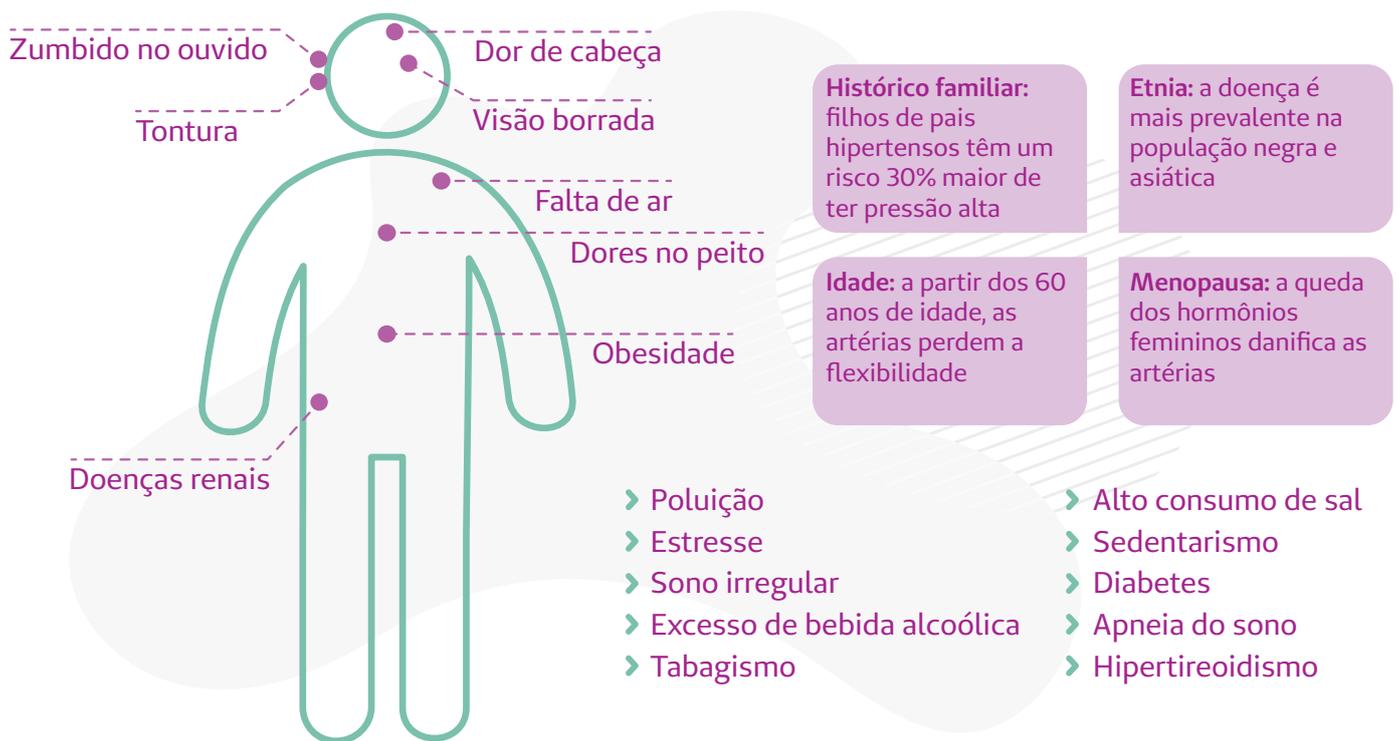
De acordo com as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial de 2020, entre os mais jovens, a pressão alta é mais elevada entre homens, mas a elevação pressórica por década se apresenta maior nas mulheres. Assim, aos 60 anos, a pressão alta entre as mulheres costuma ser mais elevada e a prevalência de hipertensão, maior. Em ambos os sexos, a frequência da doença aumenta com a idade, alcançando 61% e 68% na faixa etária de 65 anos ou mais, em homens e mulheres, respectivamente.

Você costuma medir a sua pressão?

A pressão alta pode aparecer de forma silenciosa, sem sintomas aparentes. Esse fator atrapalha o diagnóstico da hipertensão arterial o qual, muitas vezes, só ocorre quando aparecem complicações. A forma mais eficaz de descobri-la é aferindo a pressão regularmente (no mínimo, uma vez por ano).

A pressão alta caracteriza-se quando a pressão arterial está acima do limite considerado normal, quando a máxima está em 120 e a mínima em 80 milímetros de mercúrio, popularmente conhecido como 12 por 8.

Obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento estão associados ao desenvolvimento da doença. Por isso, a mudança de hábitos é o melhor remédio.



“O quadro de hipertensão é multifatorial e depende da interação entre os fatores genéticos, epigenéticos, ambientais e sociais. A contribuição dos fatores genéticos é estimada entre 30-50%, entretanto outras condições como os fatores de risco metabólicos (dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose e diabetes melittus) são importantemente ligados ao meio ambiente e hábitos não saudáveis de vida.”

Maria Eliane Campos Magalhães, cardiologista e médica cooperada da Unimed-Rio

Mas, além da alimentação, quais os outros hábitos importantes para um desenvolvimento saudável?

É importante ter vida ao ar livre, estimular a prática de esportes (desde bebê, como a natação, por exemplo) e incentivar a vida lúdica com brincadeiras, interações da criança com o meio ambiente e outras crianças.

“Quando falamos nessa questão lúdica, é de fundamental importância evitar eletroeletrônicos, estimulando-se jogos, adivinhas, brinquedos de encaixe (coordenação motora) e, fundamentalmente, a participação dos pais e adultos que cuidam da criança nesse processo.”

Kleber Jupiacy Leal, pediatra cooperado da Unimed-Rio

A Prevenção

Um estilo de vida saudável é fundamental. Dar um basta no sedentarismo, especialmente introduzindo atividades aeróbicas, como correr e nadar, induz a liberação óxido nítrico, substância vasodilatadora. Com as artérias relaxadas, a tendência é a pressão se manter mais baixa.

Durante os exercícios, é normal que a pressão suba um pouco – por isso a importância dos pacientes com hipertensão buscarem supervisão técnica para determinar o ciclo de treinos. Mas, logo depois, os números se estabilizam.

A alimentação é tão importante na prevenção da pressão alta que há uma dieta específica, chamada de DASH (sigla em inglês para “dieta para combater a hipertensão”). Ela foi criada em 1997 e se baseia em generosas doses de vegetais, frutas, legumes e grãos integrais no cardápio. São alimentos carregados de nutrientes como potássio, cálcio e magnésio – minerais que regulam a contração dos vasos sanguíneos e do coração.

O consumo de sódio – principal componente do sal de cozinha – deve ser moderado. Mas ele também está presente em muitos outros alimentos como o pãozinho francês, os temperos prontos, embutidos e ultraprocessados. A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é ingerir no máximo 5 gramas de sal por dia (o equivalente a uma colher de chá). Estima-se que o brasileiro consuma mais ou menos o dobro de sódio do que deveria. Essa é uma das razões pelas quais 30% da população possui hipertensão.

Dicas para controlar e prevenir a Hipertensão Arterial

- Pratique exercícios físicos com orientação médica.
- Exercite-se durante 30 minutos cinco vezes por semana.
- Melhore o condicionamento físico praticando atividades como pequenas corridas intercaladas com caminhadas, andando de bicicleta, fazendo hidroginástica, etc.
- Se você for hipertenso, se exercite apenas mediante realização de exames clínicos, eletrocardiogramas, testes ergométricos e exames de sangue atualizados.
- Hidrate-se com frequência, além de quando sentir sede. Beba água, sucos naturais e água de coco.
- Evite a ingestão de alimentos ricos em sal.
- Preze por uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal.
- Somente faça dietas com acompanhamento nutricional. Regimes milagrosos, além de não serem saudáveis, podem provocar hipoglicemia, ou seja, perda de açúcar no sangue.
- Controle o estresse. Procure realizar atividades que acalmem a mente.
- Não fume e modere a ingestão de bebidas alcoólicas.

O Diagnóstico

Como a hipertensão costuma ser uma doença silenciosa, é fundamental medir a pressão pelo menos uma vez por ano. Nas consultas de rotina,

seja com o clínico geral ou algum especialista, sempre informe se algum parente sofre desse mal, sobretudo se for o pai ou a mãe.

Para confirmar se uma pessoa possui pressão alta, a medição tem que ser feita em três dias diferentes. Antes de cada uma, o paciente deve seguir orientações como evitar tomar café ou bebidas estimulantes, descansar bem e relaxar. Na hora do exame, não se deve conversar nem ficar se mexendo. Esses cuidados são importantes para que o resultado seja o mais confiável possível. Se ainda assim restar alguma dúvida, o especialista solicita um exame que vigia a pressão ao longo de 24 horas (chamado holter).

O Tratamento

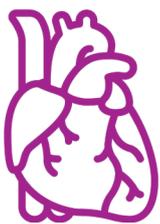
Uma pequena parcela de hipertensos (pequena, mas considerável) consegue controlar a doença apenas com ajustes no estilo de vida como alimentação, exercícios físicos e manutenção do estresse. O médico se baseia em bons resultados gerais de exames como glicemia e colesterol e se os rins estão funcionando direito. A ausência de outros problemas cardiovasculares também é considerada, além do hábito do tabagismo.

As avaliações são periódicas. Em geral, depois de seis meses, a pressão será medida novamente. Se os valores caíram, é possível continuar com a estratégia. Lembrando que a doença não foi eliminada e que, portanto, é preciso manter os cuidados.

Se mesmo depois das mudanças de hábitos a pressão continua subindo ou se estabiliza apenas em um patamar elevado, o especialista prescreve remédio para controle. Ele indica, entre as diferentes categorias de anti-hipertensivos, aquela que vai trazer os melhores resultados em cada caso.

Consequências da Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial ataca os vasos, coração, rins e cérebro e é responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. Internamente, os vasos são recobertos por uma camada fina e delicada, facilmente machucada quando o sangue está circulando com pressão elevada. Com isso, os vasos se tornam endurecidos e estreitados podendo, com o passar dos anos, entupir ou romper. As consequências disso diferem, de acordo com o órgão atingido.



Coração

Quando o entupimento de um vaso acontece no coração, causa a angina (forte dor no peito) que pode ocasionar um infarto e até a morte súbita.



Cérebro

O entupimento ou rompimento de um vaso pode levar ao Acidente Vascular Cerebral (AVC).



Rins

Podem ocorrer alterações na filtração até a paralisação dos órgãos.

Todas essas situações podem ser evitadas ao manter-se em tratamento com adequado controle da pressão.

Fato ou Fake?



A hipertensão arterial só acomete adultos acima de 50 anos.



Mais de 50% da população acima de 60 anos apresenta hipertensão arterial.



Sou uma pessoa considerada magra, por isso nunca terei hipertensão.



Tabagismo e consumo de álcool são fatores de risco para hipertensão.



Não tenho histórico na família de hipertensão, sendo assim também não serei hipertenso.



O sedentarismo e o estresse são situações que devem ser evitadas para o controle da pressão arterial.



Hipertensos não devem fazer atividade física.



A hipertensão arterial tem maior prevalência nos indivíduos de raça negra.



A redução do consumo de sal já é suficiente para a prevenção da hipertensão arterial.



A hipertensão arterial é responsável por um grande número de casos de infarto do miocárdio, AVC e doenças renais.



Já que só tenho pressão alta, não preciso me preocupar com o açúcar na dieta.



Uma em cada quatro pessoas adultas possui hipertensão arterial.



A hipertensão arterial, na maioria das vezes, tem cura.



Na maioria das vezes, a hipertensão arterial é uma doença silenciosa ou com poucos sintomas.

Hipertensão infantil

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 17% das crianças brasileiras têm hipertensão arterial. O diagnóstico e a intervenção precoce são fundamentais para prevenir impactos na vida adulta. São dois os tipos de hipertensão infantil:

Hipertensão arterial primária: ocorre após os 12 anos e apresenta os mesmos sintomas dos adultos (dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal). Pode ser causada por hereditariedade, obesidade, alimentação inadequada e maturidade no nascimento.

Hipertensão arterial secundária: é a mais comum em crianças. Surge como consequência de outras doenças, como neoplasias, feocromocitoma e anormalidades renais e endócrinas (coarctação da aorta, hipotireoidismo, Síndrome de Cushing etc.), e pelo uso de medicamentos (imunossupressores, anorexígenos etc.).

Principais causas

A hipertensão arterial é causada por muitos fatores. A hereditariedade é um dos principais para o desenvolvimento da doença. Outro fator de risco é a obesidade, que eleva em oito vezes as chances de desenvolver a condição. O Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional 2018, realizado pela Organização das Nações Unidas (ONU), mostra que 3,9 milhões de crianças menores de 5 anos de idade na América Latina e no Caribe são obesas.

Na alimentação, o consumo exagerado de sal é o maior vilão. Pessoas

negras são propensas a essa condição por serem mais sensíveis ao mineral. Além disso, uma dieta rica em calorias, gorduras e açúcar de absorção rápida causa o aumento de peso, do colesterol e das chances de desenvolvimento de diabetes.

O uso de álcool, anfetaminas, cocaína e derivados são outros fatores de risco. Estudos mostram a faixa etária entre 12 e 13 anos como a mais comum para a primeira experiência com álcool e outras drogas.

Diagnóstico da hipertensão infantil

O pediatra deve realizar a avaliação antropométrica e hemodinâmica, com o auxílio de balanças eletrônicas, fitas antropométricas e aparelho automático com a braçadeira apropriada para o calibre do braço da criança. A medição da pressão arterial é o principal meio de diagnóstico da hipertensão infantil.

As aferições em diferentes momentos proporcionam mais precisão na avaliação, reduzindo os falsos-positivos. A pressão deve ser medida em todas as consultas pediátricas a partir dos três anos. Crianças abaixo dessa idade devem ser avaliadas caso haja antecedentes ou condições clínicas que apresentem risco, como nefropatia.

Prevenção

De acordo com a médica cooperada Unimed-Rio e cardiologista Maria Eliane Campos Magalhães, a medida mais importante para a prevenção da hipertensão é adotar medidas precoces de promoção de saúde, identificar os fatores de risco presentes (como o excesso de peso), com o objetivo de removê-los. Caso isso não seja possível, medidas devem ser implementadas para o adequado controle e tratamento dessas condições.

PROGRAMA

Cores da Saúde

Unimed | 
Rio