



Maio
Mês do Coração

HIPERTENSÃO ARTERIAL

BOLETIM INFORMATIVO

O mês de maio é conhecido como o mês do coração, tem como objetivo consciencializar a população sobre a importância da prevenção e do tratamento das doenças cardiovasculares.

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte a nível global.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2019, antes da pandemia, as doenças cardiovasculares mataram 17,9 milhões de pessoas em todo o mundo, 32 % das mortes totais.

Uma em cada três portuguesas morre todos os anos devido a doenças cardiovasculares.



A Hipertensão Arterial (HTA) é um dos principais fatores de risco de doença cardiovascular, estando presente em cerca de 42% da população portuguesa.

O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL (HTA)?

A Pressão Arterial é a força com que o sangue circula pelo interior das artérias no corpo. Tem duas medidas:

- a pressão arterial sistólica ou "máxima", corresponde ao momento em que o coração contrai, enviando o sangue para todo o corpo;
- a pressão arterial diastólica ou "mínima" ocorre quando o coração relaxa para se voltar a encher de sangue.

A HTA caracteriza-se por uma pressão sanguínea excessiva na parede das artérias, acima dos valores considerados normais, que ocorre de forma crónica. Define-se HTA quando a pressão máxima é maior ou igual a 140 mmHg (vulgo 14), ou a pressão mínima é maior ou igual a 90 mmHg (vulgo 9).

COMO SE CLASSIFICA A HIPERTENSÃO ARTERIAL (HTA)?

Maio 2023 Edição 7

Considera-se que uma pessoa é hipertensa quando apresenta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, a média da PA nas medições efetuadas com valores iguais ou superiores a PAS 140 mmHg e/ou PAD 90mmHg.



Segundo a Sociedade Portuguesa de Hipertensão:

Definições e classificações dos níveis da pressão arterial medidos no consultório (mmHg)

CATEGORIA	SISTÓLICA		DIASTÓLICA
Ótima	< 120	e	< 80
Normal	120-129	e/ou	80-84
Normal alta	130-139	e/ou	85-89
Hipertensão grau 1	140-159	e/ou	90-99
Hipertensão grau 2	160-179	e/ou	100-109
Hipertensão grau 3	≥ 180	e/ou	≥ 110
Hipertensão sistólica isolada	≥ 140	e	< 90

SINTOMAS

A hipertensão arterial é uma condição médica silenciosa, ou seja, pode não apresentar sintomas por um longo período de tempo.

Por isso, a melhor forma de detetar a HTA é medindo regularmente a pressão arterial. No entanto, em alguns casos, a hipertensão arterial pode causar sintomas, tais como:

- Dor de cabeça;
- Tonturas;
- Mal-estar generalizado;
- Visão desfocada;
- Dor no peito;
- Palpitações;
- Sensação de falta de ar;
- Zumbidos;
- Entre outros.

FACTORES DE RISCO

- Hereditariedade;
- Idade;
- Obesidade;
- Stress;
- Alimentação inadequada (excesso de sal);
- Hábitos alcoólicos e tabágicos;
- Sedentarismo.

É importante sublinhar que estes sintomas são inespecíficos e podem estar relacionados a outras condições médicas.

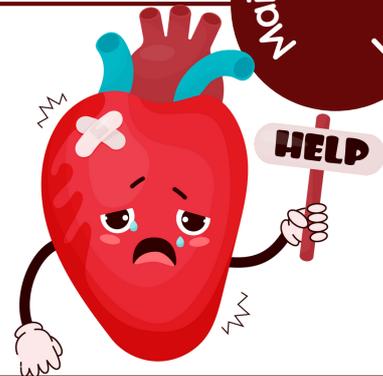
A melhor forma de diagnosticar hipertensão arterial é medir regularmente a pressão arterial, especialmente em pessoas que apresentam fatores de risco para a doença.



QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

Se não for controlada, a HTA vai danificando vários órgãos ao longo do tempo e pode provocar diversos problemas de saúde:

- Problemas cardíacos tais como o enfarte do miocárdio, angina de peito e insuficiência cardíaca;
- Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Insuficiência renal;
- Perda de visão;
- Disfunção erétil;
- Doença Vascular Periférica;



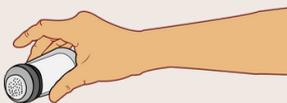
Maio 2023 Edição 7

COMO PREVENIR A HIPERTENSÃO ARTERIAL (HTA)?

A prevenção da HTA envolve a adoção de hábitos saudáveis de vida que ajudam a controlar os fatores de risco para a doença.

Alguns passos que podem ser tomados para prevenir a hipertensão arterial incluem:

REDUÇÃO DA INGESTÃO DE SÓDIO NA ALIMENTAÇÃO



O sódio é o constituinte do sal responsável pelo aumento da pressão arterial e encontra-se naturalmente não só no sal de cozinha, mas também em vários alimentos, como os produtos de charcutaria, os queijos curados, entre outros);



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma dieta equilibrada e rica em frutas, legumes, cereais integrais e pobre em sal, açúcares e gorduras saturadas presentes em certos alimentos (por exemplo carnes vermelhas, gema de ovo, manteiga, queijos curados, produtos de charcutaria e alimentos pré-cozinhados);

MANTER UM PESO SAUDÁVEL



O excesso de peso e a obesidade são fatores de risco para a hipertensão arterial. Por isso, manter um peso saudável pode ajudar a prevenir a doença.

EXERCÍCIO FÍSICO



Prática regular de exercício físico, sobretudo com movimentos aeróbios (marcha, corrida, natação ou dança). A prática regular de atividades físicas ajuda a manter a pressão arterial sob controle, além de promover a saúde em geral.

REDUZIR O CONSUMO DE ÁLCOOL



O consumo excessivo de álcool pode elevar a pressão arterial, por isso, é importante limitar a ingestão de bebidas alcoólicas.

NÃO FUMAR



O tabagismo é um fator de risco para a hipertensão arterial e para diversas outras doenças. Parar de fumar é fundamental para prevenir a doença.

Quando estas medidas não são suficientes pode ser necessário recorrer a medicamentos prescritos pelo médico. É importante lembrar que o tratamento da hipertensão arterial deve ser individualizado, e que o medicamento escolhido e a dosagem prescrita podem variar de acordo com as características do utente e a gravidade da doença.

É fundamental seguir as recomendações médicas e tomar o medicamento conforme a prescrição, para garantir um controlo adequado da pressão arterial e prevenir as complicações da hipertensão arterial.

O diagnóstico precoce e o tratamento adequado da hipertensão arterial são fundamentais para prevenir as suas complicações!

LEMBRE-SE:

Não se esqueça de tomar a medicação;

Não deixe terminar a medicação;

Não falte às consultas médicas;

Não se esqueça de registar e levar as medições da pressão arterial realizadas por si mesmo para as consultas médicas;

Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.

Esclareça sempre as suas dúvidas!!

JÁ MEDIU A SUA PRESSÃO ARTERIAL HOJE?

CONTROLE A SUA PRESSÃO ARTERIAL, CUIDE DE SI!

Centro Comunitário de Tires • Rua Marquês de Pombal – Tires 2785-248 S. Domingos de Rana •
Tel. 21 444 23 56 • Fax. 21 444 77 28 • e-mail: geral@cctires.org • www.cctires.org

Referências: Amado, C., Leal, M. S., Valente, T., Aveiro, M., Ribeiro, F. e Cruz, M. (2020). A hipertensão arterial num dia de internamento - caracterização de um dia de internamento. Revista Portuguesa de Hipertensão e Risco Cardiovascular, 79, pp. 6-9 || Bourbon, M., Alves, A. C. e Rato, Q. (2019). Prevalência de fatores de risco cardiovascular na população portuguesa. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge || Carrageta, M. (2006). Tudo o que deve saber sobre Hipertensão Arterial. Fundação Portuguesa de Cardiologia. Disponível em: <https://www.fccardiologia.pt/wp-content/uploads/2013/08/Brochura-CRC-N%C2%BA-9-Hip-Art.pdf> || Direção-Geral da Saúde (2013). Hipertensão Arterial: definição e classificação. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0202011-de-28092011-atualizada-a-19032013-jpg.aspx> || Fundação Portuguesa de Cardiologia. (2021). Hipertensão. Disponível em: <https://www.fccardiologia.pt/saude-do-coracao/fatores-de-risco/hipertensao/> || Rego, A. I. e Luz, S. S. (2020). Hipertensão Arterial. Unidade de Saúde Familiar Global. Disponível em: <http://www.usfglobal.net/folhetos-informativos.html> || Serviço Nacional de Saúde (2022). Dia Mundial da Hipertensão. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2022/05/17/dia-mundial-da-hipertensao-4/> || Serviço Nacional de Saúde. (2023). Hipertensão Arterial. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-do-coracao/hipertensao-arterial/#o-que-e-a-hipertensao-arterial> || Simón, A. (2021). Tratamento não farmacológico da hipertensão arterial. Centro de Informação do Medicamento. Disponível em: https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/e_publicacao_tratamento_nao_farmacologico_da_ha_final_112539564161c9d567a1b6a.pdf || Sociedade Portuguesa de Hipertensão. (2023). Conheça Melhor a Hipertensão Arterial. Disponível em: <https://www.sphta.org.pt/pt/base8/24> || Sociedade Portuguesa de Hipertensão. (2020). Guidelines de 2018 da ESH/ESC para o Tratamento da Hipertensão Arterial. Disponível em: https://www.sphta.org.pt/files/guidelines_2018.pdf || Unidade de Saúde Familiar Buarcos. (2015). Hipertensão Arterial. Disponível em: <https://www.usfbuarcos.com/wp-content/uploads/2015/04/USFBuarcosHipertensao.pdf> || Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., (2018). Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal, 39(33), pp. 3021-3104 || Imagens retiradas da plataforma Canva || Boletim Informativo elaborado por Joana Cardoso (Enfermeira/Fisioterapeuta CCTires)