

Keyword:

Hipertensão arterial

Title tag:

Hipertensão arterial: estar alerta é essencial

Metadescrição:

A hipertensão é a principal causa de doença cardiovascular e de morte prematura. Conheça os sinais, os fatores de risco e como se processa o diagnóstico.

TÍTULO:

Tudo o que precisa de saber sobre hipertensão arterial

TEXTO:

Em Portugal, mais de três milhões de pessoas sofrem de hipertensão arterial e cerca de 30% não têm conhecimento da sua situação de saúde. Números que são verdadeiramente preocupantes.

A hipertensão é a principal causa de doença cardiovascular e de morte prematura. É uma doença que evolui sem sintomas aparentes, o que pode retardar a preocupação do doente e a visita ao médico. Os danos, contudo, instalam-se silenciosamente e podem afetar inúmeros órgãos. O primeiro passo para a prevenção deste problema é conhecê-lo e saber quais os sintomas a que deve estar atento.

O que é a hipertensão arterial

A tensão ou pressão arterial é a força que o sangue exerce nas paredes arteriais ao passar pelos vasos sanguíneos. Todas as pessoas podem, em algum momento da sua vida, apresentar valores elevados de pressão arterial sem que este fenómeno seja necessariamente sinónimo de uma doença. Esforço físico, stress ou problemas emocionais podem aumentar momentaneamente a pressão arterial. Porém, quando se ultrapassa persistentemente os valores de tensão arterial recomendados nas normas de orientação clínica e estamos perante uma hipertensão crónica, o risco aumenta de forma proporcional aos valores tensionais.

A pressão arterial tem duas medidas: a pressão arterial “máxima” (ou sistólica) e a pressão arterial “mínima” (ou diastólica). A primeira, mais alta, corresponde ao momento em que o coração bombeia o sangue. A segunda, mais baixa, diz respeito ao momento em que o coração está em repouso. Isto significa que é a partir destes dois resultados que é feita a avaliação da sua pressão arterial:

- **Ótima:** máxima < 120 e mínima < 80.
- **Normal:** máxima 120-129 e/ou mínima 80-84.
- **Normal alta:** máxima 130-139 e/ou mínima 85-89.
- **Hipertensão grau 1:** máxima 140-159 e/ou mínima 90-99.
- **Hipertensão grau 2:** máxima 160-179 e/ou mínima 100-109.
- **Hipertensão grau 3:** máxima \geq 180 e/ou mínima \geq 110.
- **Hipertensão sistólica isolada:** máxima \geq 140 e mínima < 90.

O diagnóstico de hipertensão é feito quando uma pessoa apresenta valores de pressão arterial máxima e/ou mínima iguais ou superiores a 140/90 mmHg, mas não deve basear-se em apenas uma leitura. A medição deverá ser feita em, pelo menos, duas ocasiões distintas e com a pessoa em repouso.

Os clientes Médis podem fazer a medição da pressão arterial e do Índice de Massa Corporal nas [farmácias da rede](#) para clientes Médis (o custo a cargo dos clientes com cobertura de ambulatório é, geralmente, de 0,10€). Também o [Médico Assistente Médis](#) é um médico pessoal que pode acompanhar e monitorizar estes parâmetros que devem ser vigiados.

No estudo [A Saúde dos Portugueses – Um BI em nome próprio](#), promovido pela Médis, em associação com a Return on Ideas, a hipertensão arterial é a doença diagnosticada com maior prevalência: 25% dos que indicam doença diagnosticada apontam a hipertensão.

49% da amostra procura acompanhar no dia a dia a sua saúde através de monitorização. 25% destes controlam a tensão arterial diariamente.

Os sinais a que deve estar atento

De uma forma geral, a hipertensão arterial não provoca sintomas nos primeiros anos de doença. E quando provoca são sintomas comuns a outras patologias, o que dificulta a sua associação a eventuais problemas de pressão arterial. Isto significa que a prevenção e o diagnóstico adequados passam por medições periódicas.

A maior parte dos hipertensos são assintomáticos, pelo que a hipertensão arterial só pode ser diagnosticada se se fizerem medições frequentes. A primeira manifestação pode já ser a de um acidente vascular. No entanto, alguns sintomas podem estar associados à hipertensão arterial:

- Cefaleias
- Tonturas
- Visão turva ou desfocada
- Hemorragias nasais
- Dor no peito
- Falta de ar
- Mal-estar generalizado

Com o passar dos anos e a progressão da doença, a hipertensão tende a originar lesões nos vasos sanguíneos e em alguns órgãos vitais, como os rins, o cérebro e o coração. Em alguns casos poderão surgir sintomas associados a estas complicações e que, com um diagnóstico atempado, seriam evitáveis.

Fatores de risco a evitar

Em mais de 90% dos casos a hipertensão arterial não tem uma causa específica, que, no entanto, deve ser investigada em casos especiais (tumores endócrinos, aperto das artérias renais, coartação da aorta, entre outros). Todavia, é possível identificar os principais fatores de risco a que deve estar atento. A idade, a genética e o historial familiar são os fatores que não podem ser alterados. Mas existem outros que são modificáveis:

- Tabaco
- Excesso de peso
- Sedentarismo
- Consumo exagerado de álcool
- Stress
- Consumo exagerado de sal
- Hábitos de sono incorretos
- Consumo exagerado de café

O primeiro passo para controlar a doença é identificar quais os comportamentos que pode mudar ou ajustar. Para isso deve contar com o aconselhamento do seu médico, que lhe indicará quais as melhores estratégias para evitar males maiores. Ao mesmo tempo, um profissional de saúde terá capacidade para compreender se é necessário prescrever medicação que assegurem o seu bem-estar.

Artigo atualizado a 14/05/21.

Este artigo foi preparado e validado com a colaboração de:

Prof. Doutor Victor M. Gil

Professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Cardiologista e Coordenador da Unidade Cardiovascular do Hospital Lusíadas

Fontes utilizadas:

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

<http://www.insa.min-saude.pt/artigo-prevalencia-de-hipertensao-arterial-em-portugal-resultados-do-primeiro-inquerito-nacional-com-exame-fisico-insef-2015/>

Serviço Nacional de Saúde

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2018/05/17/dia-mundial-da-hipertensao-2/>

Farmácias Portuguesas

<https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/doencas-cronicas/o-essencial-sobre-a-hipertensao-arterial.html>

Sociedade Portuguesa de Hipertensão

https://www.sphta.org.pt/pt/base8_detail/24/89

Diabetes 365

<https://www.diabetes365.pt/saber/hipertensao-o-que-precisa-de-saber/>

Farmácias Portuguesas

<https://www.farmaciasportuguesas.pt/glossario-de-saude/doencas-e-condicoes-de-saude/prevenir-a-hipertensao.html>

Maratona da Saúde/Fundação Calouste Gulbenkian

https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/sites/16/2018/04/24100928/Dossie_2016_Cardiovasculares.pdf

A Saúde dos Portugueses – Um BI em nome próprio

<https://www.saudes.pt/homepage>