



# HIPERTENSÃO ARTERIAL O QUE É E COMO TRATAR

**01 - O QUE É HIPERTENSÃO**

**02 - EXAMES NECESSÁRIOS PARA O  
DIAGNOSTICO**

**03 - POR QUE TRATAR  
QUAIS OS SINTOMAS APRESENTADOS**

**04 - COMO SE APRESENTA A HIPERTENSÃO**

**05 - QUAIS AS METAS A SEREM ALCANÇADAS**

**06 - EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**07- PERDA DE PESO E ALIMENTAÇÃO**

**08 - PECULIARIDADES**

**09- QUEM SOMOS**

**ÍNDICE**





## O QUE É A HIPERTENSÃO

É uma doença caracterizada por elevação persistente da pressão arterial maior ou igual a 140 X 90 mmHg, (14 por 9) medida com o paciente sentado, em pelo menos duas ocasiões diferentes. É recomendado aferir a pressão com pelo menos 5 minutos de repouso, em ambiente tranquilo e fora de situações de estresse agudo.

No Brasil, estima-se que 30% da população adulta seja hipertensa, sendo mais prevalente quanto maior a idade, podendo atingir até mais de 70% da população acima dos 70 anos.

Em mais de 90% dos casos a hipertensão não tem uma causa específica, sendo denominada primária. Porém, em pouco mais de 5% dos casos ela é dita secundária, quando é provocada por alterações hormonais, doenças renais tumores, medicamentos ou tem alguma causa conhecida.

É uma doença comum e silenciosa que precisa ser controlada uma vez que os benefícios de seu tratamento ocorrem no longo prazo. Tratar hipertensão é fazer uma poupança da sua saúde



## EXAMES NECESSÁRIOS PARA O DIAGNÓSTICO

Para o diagnóstico de Hipertensão, não são necessários exames sofisticados. Apenas a medida da pressão com o aparelho chamado esfigmomanômetro é suficiente. Seguir medidas em casa ou realizar alguns exames direcionados à hipertensão podem auxiliar.

A auto-medida da pressão arterial (AMPA) que nada mais é que a medida da pressão em casa, utilizando-se de aparelhos devidamente calibrados, não sendo necessário nenhum protocolo específico, pode ser uma ferramenta útil.

A Medida Residencial da Pressão Arterial (MRPA) corresponde à medida da pressão seguindo um protocolo específico de pelo menos 6 medidas diárias por 5 dias consecutivos.

A MAPA é o exame padrão-ouro no diagnóstico e na avaliação da eficácia do tratamento da hipertensão. São realizadas ao longo de 24 h pelo menos 16 medidas no período diurno e 8 medidas no período do sono. Os resultados são apresentados em formas de gráficos e médias e realizado, portanto o diagnóstico, avaliação da eficácia do tratamento ou mesmo seu ajuste.



## POR QUE TRATAR

A Hipertensão Arterial é a principal responsável no mundo por acidente vascular encefálico ( AVE) e umas das mais importantes causadoras de infarto, insuficiência cardíaca, insuficiência renal, cegueira e doença vascular periférica. Daí a importância do seu tratamento. Por outro lado, tratar a hipertensão além de diminuir o risco cardiovascular, melhora a qualidade e prolonga a vida.

Estudos têm demonstrado que mesmo pequenas reduções da pressão arterial podem trazer impactos significativos no longo prazo e quanto mais se chega na meta desejada, mais claramente são demonstrados os benefícios.

## QUAIS OS SINTOMAS APRESENTADOS

Apesar do senso comum de que a hipertensão seja responsável por dor de cabeça, ou tonturas, os estudos clínicos não comprovaram esta correlação . É uma doença silenciosa e assintomática. Níveis de pressão arterial abaixo de 180 X 110 mmHg via de regra não são associados a sintomas. Quando acima destes valores, a ocorrência de dor de cabeça, náuseas, vômitos e alterações de comportamento podem estar associados à emergência hipertensiva, devendo-se procurar auxílio médico imediato.





## COMO SE APRESENTA A HIPERTENSÃO

Apesar da simplicidade do diagnóstico, pois não requer exames sofisticados, a Hipertensão necessita de um certo refinamento para que seja diagnosticada e tratada corretamente. Geralmente costuma ser um erro iniciar o tratamento apenas com uma medida isolada da pressão arterial uma vez que esta doença costuma se apresentar de várias formas:

A apresentação clássica é com elevação da pressão fora do consultório médico, mantendo os níveis elevados dentro do consultório - é chamada de hipertensão verdadeira.

Quando a pressão se eleva dentro do consultório, porém mantém níveis normais fora, a chamamos de Hipertensão do Avental Branco.

Quando a pressão arterial está elevada fora do consultório e encontra-se normal dentro, a chamamos de Hipertensão Mascarada.

Esta classificação é muito importante uma vez que pacientes podem ter o diagnóstico equivocado de hipertensão arterial e iniciar tratamento desnecessário ou o contrário na Hipertensão Mascarada, podendo ter seu tratamento adiado.

Importante lembrar que o efeito do avental branco é muito comum e corresponde à elevação da pressão arterial no consultório, mesmo naqueles já hipertensos.



## QUAIS SÃO AS METAS A SEREM ALCANÇADAS

Cada paciente deve ser avaliado quanto a presença de fatores de risco, além da hipertensão sendo os principais: tabagismo, colesterol elevado, diabetes, histórico familiar de doença cardíaca precoce (pai ou irmão com infarto ou submetido a angioplastia ou cirurgia antes dos 55 ou mãe ou irmã nas mesmas condições antes dos 65 anos). Deve-se avaliar ainda a ocorrência de lesões de órgãos alvo, que são comprometimento do coração, cérebro, rins, olhos e vasos sanguíneos. Além disso, a idade é fator importante que influencia tanto no tratamento como também na meta a ser alcançada (os muito idosos têm metas menos rigorosas).

Via de regra, a pressão deve permanecer abaixo de 140 x 90 mmHg, porém em pacientes com as chamadas lesões de órgãos alvo ou com múltiplos fatores de risco ou diabéticos, os níveis devem ficar abaixo de 130 x 80 mmHg. Os pacientes muito idosos (acima de 80 anos) devem ter reduções mais cautelosas da pressão arterial, individualizando cada caso.

Como se vê, não há regra absoluta e todo tratamento deve ser individualizado.



## EXERCÍCIOS FÍSICOS

A atividade física regular é uma das principais ferramentas para o tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. Estima-se que a atividade regular e orientada pode reduzir em até 50% a mortalidade por doenças cardiovasculares nos hipertensos. Qualquer prática é benéfica, porém a atividade aeróbica é a que causa maior impacto na redução da pressão arterial, podendo reduzir em até 12 mmHg na pressão sistólica e 6 mmHg na pressão diastólica. A atividade como musculação também traz impacto positivo. Além de reduzir a pressão, leva ao aumento da massa magra e da taxa de metabolismo basal.

A recomendação é de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada, sempre que possível intercalando atividade aeróbica (andar, correr, nadar, dançar) com resistida (musculação). Cada sessão deverá ter duração mínima de 30 minutos cuja meta é conversar sem ficar ofegante e sentir-se ligeiramente cansado e cansado.

Como ideal, recomenda-se 3 dias de atividade aeróbica e 2 dias de musculação. Assim o seu eu futuro irá agradecer imensamente.





## PERDA DE PESO E ALIMENTAÇÃO

Alimentação e perda de peso são fundamentais para um bom controle da pressão arterial. A cada 10 kg que se perde, em média, a pressão sistólica reduz 10 mmHg, ou seja, pode reduzir de 140 para 130 apenas com esta medida. Além da melhora, há associada a isso redução do colesterol, melhor controle da glicemia, melhor qualidade do sono e das dores crônicas provocadas pelo excesso de peso. Estudos têm revelado que as complicações cardiovasculares no longo prazo também são reduzidas. A mudança da relação com a alimentação causa impactos positivos na qualidade e quantidade de vida.

Os alimentos ricos em cloreto de sódio, o nosso sal comum, devem ser evitados. O sal é o principal inimigo a ser combatido. A recomendação da OMS é que o seu consumo não deva ultrapassar 5 G por dia. Porém o consumo médio do brasileiro ultrapassa os 10 G. Então muita coisa ainda pode ser feita, em especial evitando enlatados e embutidos, além do uso de saleiro à mesa. Temperos e condimentos devem ser utilizados a fim de diminuir o uso de sal no preparo dos alimentos.



## PECULIARIDADES

Deve-se aferir em aparelho manual ou automático desde que validados pelo Inmetro, Sociedades Brasileira, Americana ou Européia de Cardiologia. Observar se o manguito empregado é compatível com a circunferência do braço para evitar erros de interpretação.

A pressão arterial deve ser aferida em ambiente calmo, com o paciente sentado, em repouso há pelo menos 5 minutos, evitando-se aferir em situações de estresse, uma vez que estas situações elevam normalmente a pressão arterial.

No momento da aferição deve-se estar sentado há pelo menos 5 minutos, com as pernas descruzadas, bexiga esvaziada. Devendo-se ainda ter evitado consumo de café e principais refeições em até 1h.

O consumo diário de bebida alcoólica também deve ser evitado e limitado a 600 ml de cerveja, duas taças de vinho ou 1 dose de destilado - para o homem - e a metade desta quantidade para as mulheres

# QUEM SOMOS

Este ebook foi elaborado por Dr. Alcino Sá - Cardiologista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, especialista em Hipertensão Arterial pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia e fundador da Artem Cardiologia - Obedecendo as recomendações da Diretriz Brasileira de Cardiologia de 2020.