Autor: Rita Fontes Oliveira, Teresa Barão, Catarina Martins Macedo, Mafalda Ferreira da Silva

Última atualização: 2016/04/18

Palavras-chave: Hipertensão Arterial, Automedição

Resumo

A hipertensão arterial (HTA) é uma situação muito comum. A maioria das vezes não apresenta sintoma nenhum, o que leva a que as pessoas não se apercebam do problema.
A automedição ajuda no diagnóstico precoce desta doença e é fundamental para verificar ao longo do tempo o seu controlo. Detetar precocemente a hipertensão e controlar os valores da pressão arterial previne as suas complicações como o acidente vascular cerebral (AVC), o enfarte do miocárdio, e a insuficiência renal.

Sou Hipertenso e agora?

O seu médico disse-lhe que é hipertenso, ou seja, tem a pressão arterial mais alta do que seria recomendável.
É importante optar por estilos de vida saudáveis, como os cuidados com a alimentação, a prática regular de atividade física, não fumar e saber gerir o stress. Eventualmente já lhe foi prescrito algum medicamento para controlar os valores da pressão arterial.

Devo medir a Pressão Arterial regularmente?

Uma vez que a hipertensão arterial geralmente não tem sintomas, deve avaliar os níveis da pressão arterial com regularidade.

- No caso dos **adultos saudáveis**, recomenda-se a medição da pressão arterial, pelo menos uma vez a cada 2 anos. Se o valor estiver acima de 120/80 mm Hg, deverá medir uma vez por ano.
- Na população **obesa, diabética, fumadora ou com antecedentes familiares de doença cardiovascular**, que já implicam um maior risco cardiovascular, deve proceder a um controlo mais frequente e de acordo com as indicações médicas.
- Se já é **hipertenso**, deve medir a pressão arterial com regularidade. O seu médico poderá informar qual a melhor periodicidade para o seu caso.

Só devo medir se me sentir mal disposto?

A hipertensão não dá sintomas. Só saberá se a pressão arterial está alterada se a medir.

Como proceder?

- Escolha um local tranquilo, com uma temperatura amena.
- Descanse 15 minutos antes da medição.
- Evite substâncias estimulantes, como café, álcool ou tabaco, até 30 minutos antes.
- Sente-se confortavelmente e com as costas apoiadas.
- O braço deve estar sem roupa com a braçadeira, de tamanho adequado, em contacto direto com a pele. As mangas da roupa não devem interferir na medição, nem devem estar demasiado apertadas no braço.
- Coloque o braço ao nível do coração. Apoie o cotovelo em cima da mesa, descruze as pernas, não fale e relaxe bem os músculos. Descontraia.
- Faça 2 ou 3 medições e calcule a média
- Nem todos os aparelhos disponíveis no mercado são fiáveis. O seu médico poderá ajudá-lo a decidir antes de adquirir o aparelho. Também há informação disponível na internet sobre os diferentes tipos de aparelhos.
- Anote o dia, hora e valor obtido.
- Leve o registo consigo à consulta e aproveite para discutir os valores com o seu médico.

Quais os valores ideais?

O valor da pressão arterial varia ao longo do dia. É comum ocorrer uma descida marcada à noite, durante o sono. Na medição em casa, a pressão arterial é geralmente mais baixa do que quando medida no consultório. Consideram-se valores normais até **135/85 mmHg** na média das medições. Nas pessoas mais idosas podem ser tolerados níveis ligeiramente superiores.

Limitações da automedição:

- Medir a pressão arterial não é difícil mas ninguém nasce ensinado. É preciso aprender e treinar para obter valores fiáveis.
- Medir a pressão arterial e não registar os valores pode levar a que os esqueça, dificultando a apreciação que se possa fazer.
- A medição excessiva pode levar à ansiedade e anular o benefício do controlo regular.
- Uma medição ocasional mais alta ou mais baixa pode não ter significado. Deve-se evitar fazer alterações da medicação com base numa medição isolada.
- Ter um aparelho em casa implica um custo de aquisição que, na maior parte dos países, não é comparticipado pelos sistemas de saúde.

Vantagens da automedição:

- Melhora o controlo da hipertensão
- Bem aceite pelas pessoas
- Envolve os doentes no processo de controlo da sua pressão arterial
- Melhora a adesão aos tratamentos

Conclusão

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para doença cardiovascular. Manter os valores controlados é fundamental. A única forma de conhecer o seu estado é medir regularmente a sua pressão arterial.

Referências recomendadas

- DGS - Hipertensão Arterial: definição e classificação
- Fundação Portuguesa de Cardiologia
- USPSTF - Blood Pressure in Adults (Hypertension): Screening
- 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension
- Sociedade Portuguesa de Hipertensão

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····

Rita Fontes Oliveira • Teresa Barão • Catarina Martins Macedo • Mafalda Ferreira da Silva