

Autor: Pedro Aguiar

Última atualização: 2016/02/02

Palavras-chave: Hipertensão arterial, Doença cardiovascular, Doença cerebrovascular, Fator de risco, Prevenção primária

Resumo

A Hipertensão Arterial é uma doença crónica onde a pressão que o sangue exerce nas artérias está persistentemente acima do valor recomendado.

Este valor varia de indivíduo para indivíduo, tendo em conta fatores como a idade, sexo ou coexistência de outras doenças crónicas ou outros fatores de risco cardiovascular (como o colesterol elevado, o tabagismo ou a diabetes). Poderá saber o valor de pressão arterial que seria adequado para si junto do seu médico. Estes valores da pressão arterial persistentemente elevados estão associados a um aumento do risco de doenças cerebrovasculares (por exemplo, AVC), cardiovasculares (por exemplo, enfarte do miocárdio, o músculo do coração), e insuficiência renal, entre outras.

É fundamental o rastreio, diagnóstico, tratamento e controlo da Hipertensão Arterial através de uma alimentação saudável e da prática regular de atividade física, não fumar e da toma adequada de medicamentos se tal for necessário.

Hipertensão arterial

A pressão arterial é a força que o sangue exerce nas paredes das artérias. Hipertensão arterial acontece quando esta pressão está aumentada de uma forma continuada ao longo do tempo.

Divide-se normalmente em duas medidas: a **pressão arterial sistólica** que corresponde ao **máximo** atingido após a contração do coração e a **pressão arterial diastólica** que corresponde ao **mínimo** antes do coração se contrair novamente.

Este valor não é sempre o mesmo de pessoa para pessoa, pois varia com a idade, o género ou a coexistência de outras doenças crónicas ou fatores de risco, como a Diabetes, o colesterol elevado, o excesso de peso/obesidade, o tabagismo, entre outros. A presença de vários fatores agrava os efeitos de uma pressão arterial elevada e obriga a maior cuidado na abordagem da hipertensão.

De uma forma geral, considera-se que a pessoa é hipertensa se apresentar, em pelo menos duas ocasiões diferentes, pelo menos um dos valores da pressão arterial (sistólica ou diastólica) ou ambos, iguais ou superiores a 140/90 mmHg, determinados por um profissional treinado e utilizando um aparelho calibrado e validado. O profissional poderá esclarecer em cada caso quais são os melhores valores para cada perfil.

Hipertensão em Portugal

A Hipertensão atinge entre 27 e 42% dos portugueses, e é o principal fator de risco para doença cerebral (sobretudo os acidentes vasculares cerebrais - AVC), cardíaca (enfarte e angina) e renal (insuficiência renal).

Noutros países, os estudos apontam para valores que podem variar entre os 27% nos Estados Unidos e os 55% na Alemanha.

Quais os sintomas?

A Hipertensão Arterial não dá sintomas nas fases iniciais da doença. Algumas pessoas referem dores de cabeça, tonturas, visão desfocada, cansaço, dores no peito, ou sensação de falta de ar. Mas estes sintomas são pouco específicos e aparecem em muitas doenças. Mais tarde, aparecem os sintomas associados às complicações sobretudo no cérebro, coração e rins.

Como diagnosticar?

Critérios de diagnóstico da HTA

É fundamental o diagnóstico precoce da Hipertensão Arterial. Quanto mais cedo for diagnosticada, mais cedo se pode intervir e menores são os riscos no futuro. No entanto, é preciso ter cuidado porque um valor elevado isolado não significa que a pessoa seja hipertensa. Da mesma forma, fatores como o stress e a atividade física ou sexual podem fazer elevar os valores da pressão arterial sem que isso signifique que a pessoa é hipertensa.

Para o diagnóstico da hipertensão é necessário:

- pelo menos duas medições aumentadas, em duas ocasiões diferentes;
- um profissional que esteja treinado para fazer a medição;
- um aparelho (esfigmomanómetro) calibrado e validado e uma braçadeira adequada ao tamanho do braço.

Recomenda-se que se meça a pressão arterial a partir dos 18 anos de idade, pelo menos de 2 em 2 anos.

Conclusão

A **Hipertensão Arterial** é um importantíssimo **fator de risco** para muitas **doenças graves**, potencialmente mortais.

A boa notícia: **é controlável**.

É útil medir a pressão arterial regularmente e se estiver alta poderá procurar o seu médico: **Cuide da sua saúde!**

Veja também:

Tratamento da Hipertensão Arterial **Automedicação da pressão arterial**

Referências recomendadas

- [FPC ? Hipertensão](#)
- [Sociedade Portuguesa de HTA](#)
- [American Heart Association ? High Blood Pressure](#)
- [Portal da Saúde - Hipertensão arterial](#)
- [DGS ? A Hipertensão Arterial em Portugal](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

Pedro Aguiar