

Autor: Pedro Aguiar

Última atualização: 2021/11/25

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 cerca de 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 ([Doença Renal Crónica]doença renal crónica).

Na Europa, estima-se que a hipertensão afete cerca de 35 a 40% da população.

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. Conheça melhor a Hipertensão Arterial](#)
- [SNS24. Hipertensão arterial. 2021, Portugal](#)
- [American Heart Association ? High Blood Pressure](#)

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

[Pedro Aguiar](#)