

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

**Última atualização:** 2016/04/18

**Palavras-chave:** Hipertensão Arterial, Medidas não farmacológicas, Terapêutica farmacológica

## Resumo

A Hipertensão Arterial (HTA) é uma doença silenciosa, isto é, não apresenta sintomas. O benefício em diminuir a pressão arterial deve-se ao facto de ser um importante fator de risco cardiovascular, contribuindo para um maior risco de acidente vascular cerebral (AVC), enfarte agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca e disfunção renal. Tratar a hipertensão arterial passa por assumir a necessidade de alterações do dia-a-dia na alimentação, na prática de atividade física, na cessação tabágica e na gestão do stress, além da toma dos medicamentos que forem mais indicados em cada caso.

## Como posso melhorar a minha pressão arterial?

Para controlar a hipertensão arterial é necessário uma conjugação de medidas farmacológicas e não farmacológicas:

### 1. Alimentação

O desenvolvimento de HTA resulta da combinação de diversos fatores, nomeadamente ambientais, sendo que as alterações dietéticas podem prevenir a elevação da PA e o desenvolvimento de HTA.

·  
·

- Comer de forma saudável é o segredo;
- Faça uma alimentação diversificada, com reforço das frutas, dos legumes e vegetais;
- Divida os alimentos por 6 refeições por dia;
- Coma pouco de cada vez e devagar, mastigando bem os alimentos;
- Modere o consumo de álcool

Recomenda-se um máximo de 1 bebida por dia nas mulheres e 2 nos homens ? uma bebida equivale a um copo de vinho de 100 ml, ou seja, 10-12 g de álcool puro)

- Diminua o consumo de sal.

Pode substituí-lo por sumo de limão, ervas aromáticas, especiarias ou outros condimentos.

Em Portugal, a média diária de sal na alimentação é superior a 10 g, para uma quantidade recomendada inferior a 6 g de sal. É absolutamente essencial diminuir a ingestão de sal na alimentação.

- Evite os enchidos, fumeiros, enlatados, comidas pré-preparadas, aperitivos.

Além do elevado teor de sal que muitas vezes apresentam são também ricos em gorduras saturadas e colesterol.

## 2. Redução do peso

---

Nas pessoas com excesso de peso ou obesidade, perder peso pode contribuir para reduzir o valor da pressão arterial.

- Índice de massa corporal  $< 25 \text{ Kg/m}^2$
- Perímetro abdominal  $< 102 \text{ cm}$  nos homens e  $88 \text{ cm}$  nas mulheres

## 3. Atividade física

---

Pratique mais exercício físico:

- Uma atividade física regular ajuda a baixar os níveis da pressão arterial, ao mesmo tempo que permite um controlo do peso.
- Deve escolher exercícios que compreendam movimentos cíclicos (como a natação, a marcha, a corrida ou a dança) e evitar esforços físicos intensos (por exemplo, levantar pesos ou empurrar objetos pesados), já que estes aumentam a pressão arterial durante o esforço.
- Recomenda-se realizar 30 minutos de atividade física moderada a intensa por dia, 5 a 7 dias por semana.
- Prefira as escadas ao elevador; andar mais a pé (na utilização dos transportes públicos, desça uma paragem antes, deixe o automóvel mais longe); ande de bicicleta.

## 4. Deixe de fumar

---

Os fumadores têm, em média, menos dez anos de vida do que os não fumadores.

As doenças cardiovasculares são 2 a 4 vezes mais frequentes nos fumadores.

O tabaco é responsável por 20% da mortalidade por doença coronária.

Parar de fumar diminui o risco das doenças cardiovasculares: Enfarte do miocárdio, angina de peito, doença arterial periférica e acidente vascular cerebral (AVC). Também diminui o risco de cancro e doenças respiratórias como a bronquite crónica.

## 5. Stress

---

O stress é inevitável na vida.

Cada pessoa tem o seu nível ideal. Abaixo deste nível a pessoa sente-se desmotivada, aborrecida e incapaz de lidar com as situações do dia-a-dia. Acima deste nível, o stress é causa de desconforto e eventual doença. Cada um deve tentar perceber qual o seu próprio nível para uma vida realizada.

Formas de lidar com o stress:

- Evite o stress desnecessário
- Altere a situação que provoca stress
- Adapte-se ao fator que provoca stress, ajustando a sua atitude
- Aprenda a aceitar aquilo que não pode mudar
- Arranje tempo para a diversão e relaxamento
- Adote um estilo de vida saudável

## 6. Tratamento com medicamentos

---

Quando o tratamento sem medicamentos não é suficiente, os fármacos são fundamentais.

O seu médico saberá qual o melhor tratamento para cada caso e poderá orientá-lo nesse sentido.

A principal causa de hipertensão não controlada é a não adesão à terapêutica. Não deve suspender a sua medicação, pois coloca em risco a sua saúde. Ao aparecimento de algum efeito adverso ou outra qualquer dúvida, deve procurar esclarecer-se com o seu médico.

O doente é o principal gestor da sua saúde e deve estar consciente da importância do cumprimento da medicação prescrita pelo seu médico.

## Conclusão:

---

A hipertensão arterial é um importante fator de risco cardiovascular. Existe evidência do importante benefício da redução dos valores tensionais.

São diversas as medidas que podem ser tomadas na prevenção e controlo da hipertensão: alimentação, atividade física regular, deixar de fumar, perder peso, controlar o stress.

O tratamento farmacológico é uma medida eficaz, muitas vezes necessária, no controlo desta doença, mas só funciona nas pessoas que tomam a medicação. Evite parar de tomar a sua medicação, sem falar primeiro com o seu médico.

## Referências recomendadas

---

- DGS - Abordagem Terapêutica da Hipertensão Arterial
- Fundação Portuguesa de Cardiologia
- 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults (JNC 8). JAMA. 2014;311(5):507-520. doi:10.1001/jama.2013.284427.
- 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