

Unidade de Cuidados na Comunidade
de Castelo Branco



Hipertensão Arterial

Sumário:

O que é a Hipertensão Arterial (HTA)?;

Causas da HTA;

Fatores de Risco;

Como prevenir a HTA;

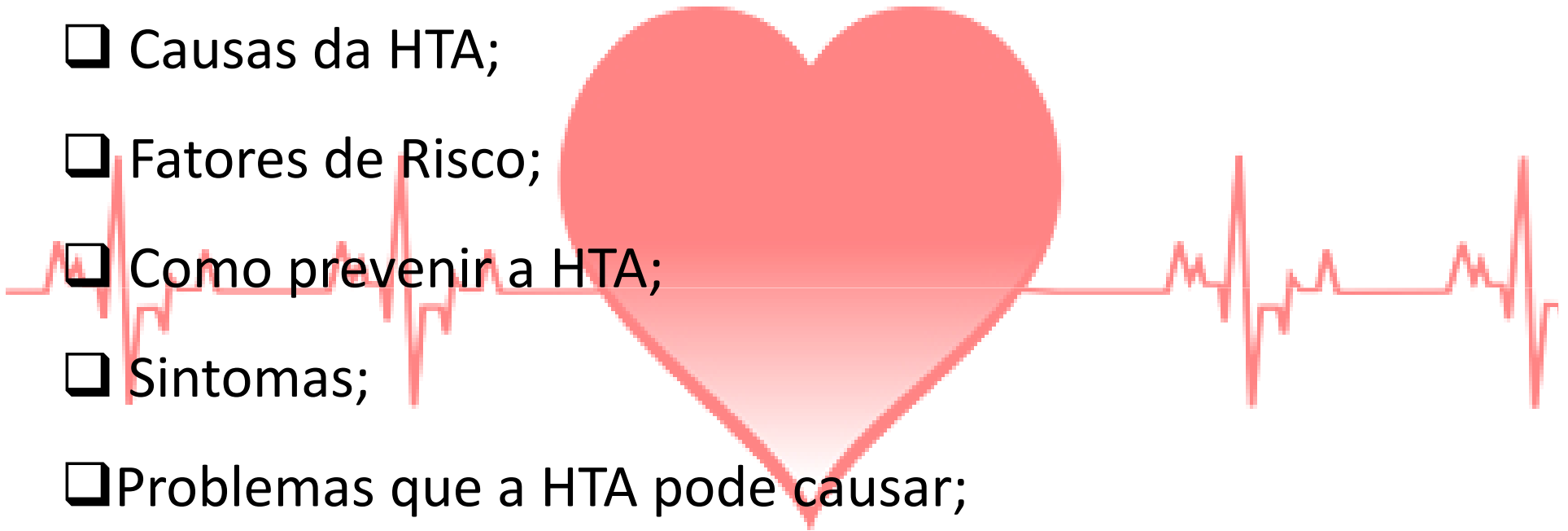
Sintomas;

Problemas que a HTA pode causar;

Tratamento:

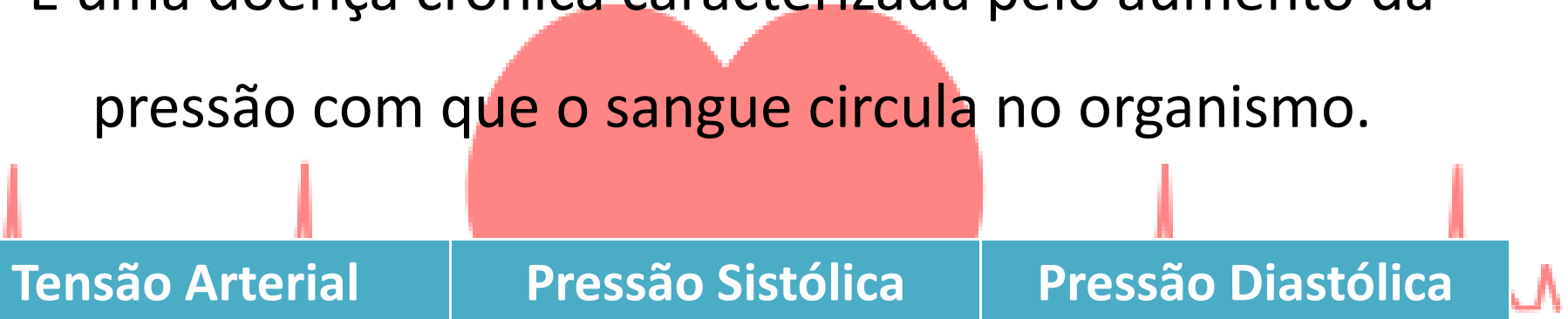
- Farmacológico;

- Não Farmacológico.



O que é a Hipertensão Arterial?

É uma doença crónica caracterizada pelo aumento da pressão com que o sangue circula no organismo.



| Tensão Arterial | Pressão Sistólica | Pressão Diastólica |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| Hipotensão | 105 | 60 |
| Normal | 120 | 80 |
| Hipertensão | 140 | 90 |

(Sociedade Portuguesa de Hipertensão, 2014)

Causas da HTA:

Mais de 90% dos casos de pressão arterial elevada têm uma causa desconhecida, chamando-se a essas situações hipertensão primária.

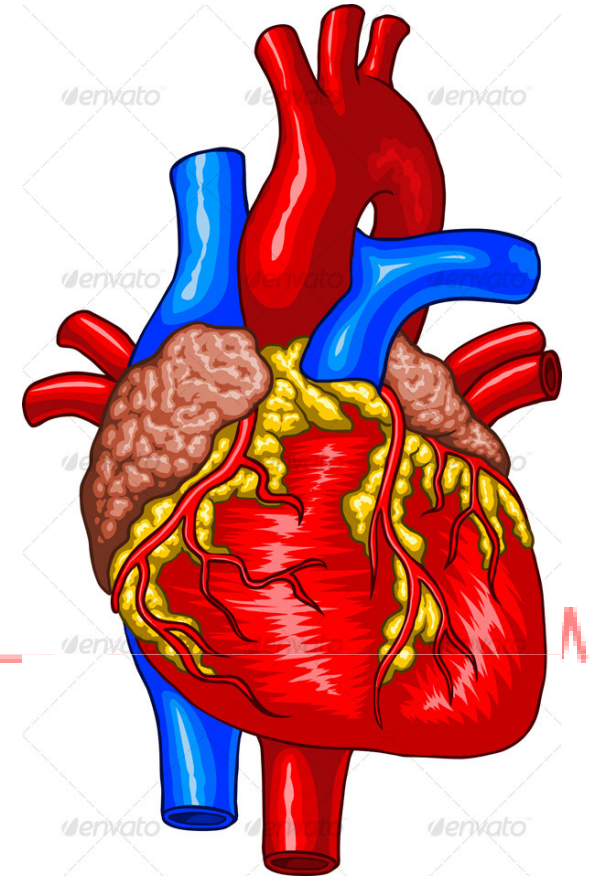
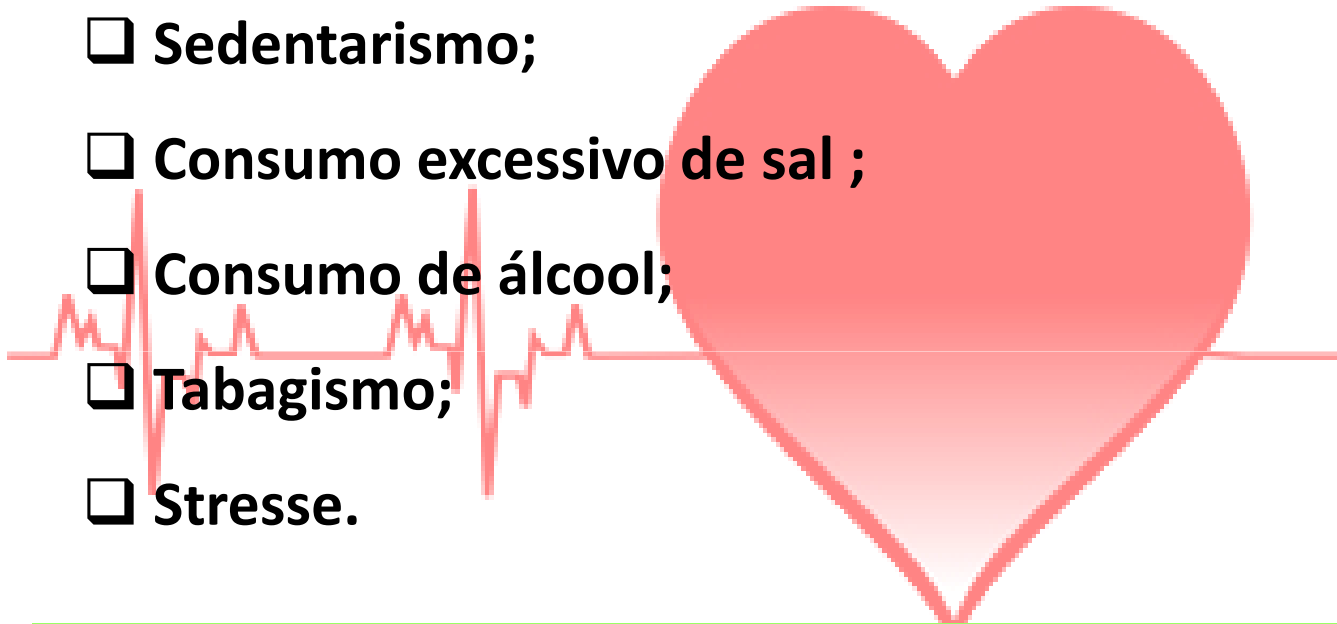
Quando a causa é conhecida, a afeção denomina-se hipertensão secundária.

- **5% e 10%** dos casos têm como causa uma doença renal;

- **1% e 2%**, têm a sua origem numa perturbação hormonal ou, por exemplo, no uso de certos fármacos.

Fatores de Risco:

- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Consumo excessivo de sal ;
- Consumo de álcool;
- Tabagismo;
- Stresse.



A idade também é outro fator a ter em atenção. Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver hipertensão arterial. Cerca de 75% da população com mais de 64 anos sofre de hipertensão.

Como Prevenir a HTA?

A adoção de um estilo de vida saudável constitui a melhor forma de prevenir a hipertensão arterial.



Recomendações:

- Alimentação variada;
- Alimentação rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas;
- Prática regular de exercício físico;
- Consumo moderado de álcool;
- Cessaçãotabágica;
- Redução de peso, no caso dos indivíduos com excesso de peso ou obesidade;
- Controlo do stresse.



Sintomas da HTA:



**Não provoca
nenhum sintoma**



Em Alguns Casos:



- dores de cabeça;
- tonturas;
- cansaço;
- mal-estar vago e difuso.

No entanto, com o decorrer dos anos, uma **hipertensão não tratada** acaba por **lesar os vasos sanguíneos e os órgãos vitais** (o cérebro, o coração, os rins, etc.), provocando vários sintomas e sinais de alerta.

Problemas que a HTA pode causar:

Não tratada



- Insuficiência Cardíaca;
- Enfarte Agudo do Miocárdio;
- Insuficiência Renal;
- Acidente Vascular Cerebral (AVC).

A Hipertensão Arterial é o maior fator de risco de um AVC (principal causa de morte em Portugal).

Em cada hora que passa, cerca de 5 pessoas sofrem um AVC, dos quais 2 são mortais.

Tratamento:

Farmacológico

- Medicamentos Anti-hipertensores



↓
Não curam,
apenas
controlam

Não Farmacológico

- Estilo de Vida Saudável;
- Alimentação Saudável - ↓ Sal e Álcool;
- Exercício Físico regular;
- Cessação Tabágica.

DÚVIDAS

