

# VIVER BEM

SEU JUVENAL, DONA CONCEIÇÃO  
E A HIPERTENSÃO

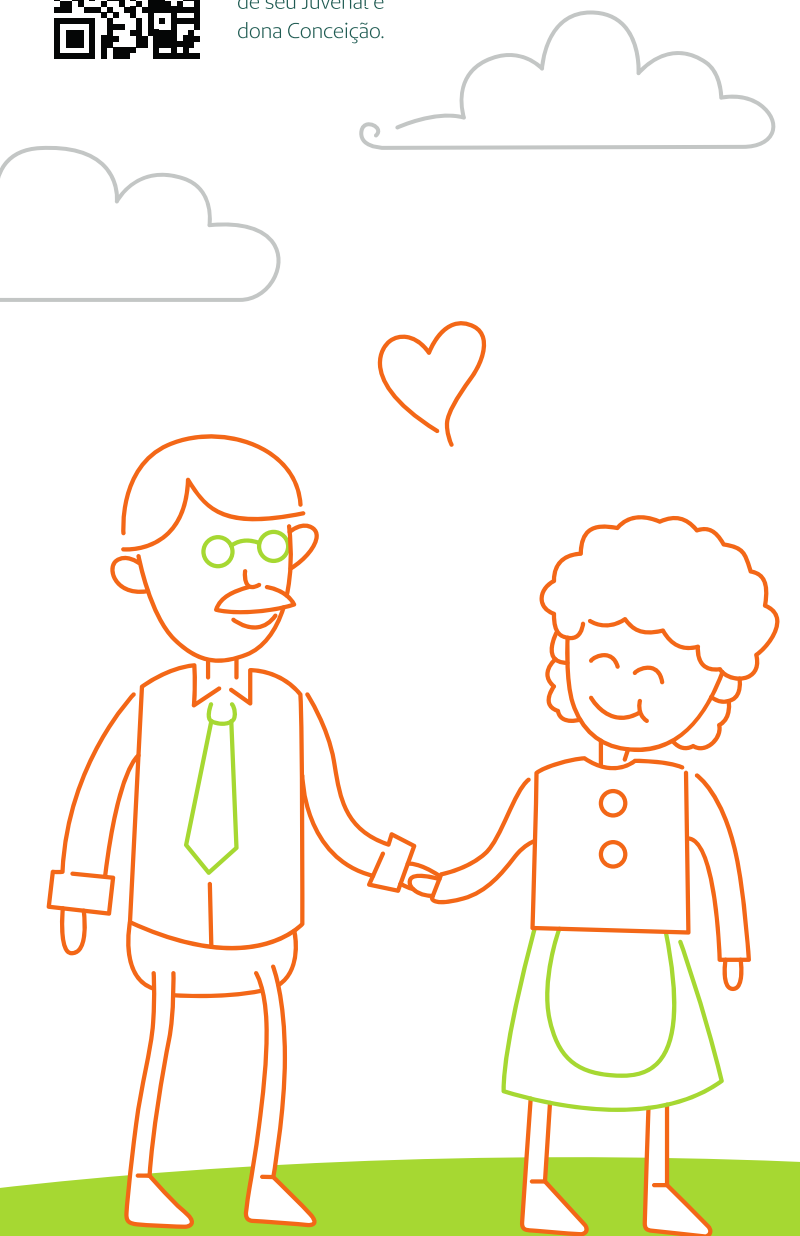


## HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

**Unimed** | 



Leia o código e  
assista a história  
de seu Juvenal e  
dona Conceição.



Seu Juvenal e dona Conceição são casados há 40 anos. E há 40 anos, todas as noites dona Conceição faz um grande jantar e um bolo de chocolate para a sobremesa. Depois de comerem, dona Conceição toma vinho e seu Juvenal fuma. E os dois se divertem conversando sobre o passado, presente e futuro.

O casamento de seu Juvenal e dona Conceição é muito saudável. Mas eles têm pressão alta e poderiam ter mais saúde em suas vidas se mudassem alguns hábitos.

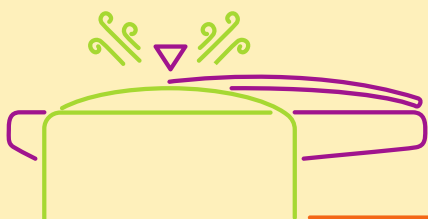
Assim como seu Juvenal e dona Conceição, a Hipertensão Arterial Sistêmica atinge milhões de pessoas em todo o mundo. E muitas nem sabem que tem a doença! Aproveite que esse material traz muitas informações sobre o assunto e note se você também pode estar com a pressão acima do normal.

**Boa leitura e tenha uma vida leve, sem muita pressão!**



# O QUE É?

Pense em uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Se fecharmos as pontas dos esguichos, a pressão dentro da torneira aumenta. É mais ou menos isso o que ocorre com o coração e os vasos de quem tem Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), também chamada de pressão alta. Na HAS, a pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem. Uma pessoa é considerada hipertensa quando sua pressão é igual ou maior que 140 X 90 mmHg ou seja, 14 por 9. É importante salientar que para fazer o diagnóstico de hipertensão arterial são necessárias mais de uma medida da pressão arterial.



A HAS MATA, POR ANO, 7,6 MILHÕES DE PESSOAS NO MUNDO TODO, DEVIDO ÀS SUAS COMPLICAÇÕES COMO DERRAME CEREBRAL E ATAQUE CARDÍACO. NO BRASIL, 12 MILHÕES DE PESSOAS AINDA NÃO SABEM QUE POSSUEM A DOENÇA.

## O QUE CAUSA?

Na maioria dos casos, não se sabe qual é a causa da hipertensão. Todavia, alguns fatores podem contribuir para o surgimento da doença:

Hereditariedade (quando há casos da doença em pessoas da família);

Idade (quanto maior a idade, maior o risco);

Raça (negros são mais propensos à pressão alta);

Peso (a obesidade é um relevante fator de risco);

Sedentarismo (que também contribui para o excesso de peso);

Alimentação inadequada (pouco consumo de frutas e verduras, aumento do consumo de comida pronta e lanches rápidos);

Sal em excesso;

Consumo exagerado de bebidas alcoólicas;

Tabagismo (que também aumenta o risco das doenças cardiovasculares);

Estresse (excesso de trabalho, angústia, preocupações e ansiedade podem causar elevação da pressão).

## QUAIS OS SINTOMAS?

A HAS é uma doença silenciosa, que só costuma apresentar sintomas severos quando está em estágio mais avançado. Se o indivíduo possui hipertensão arterial grave ou prolongada e não tratada, pode apresentar dores de cabeça, vômito, falta de ar, agitação e visão borrada. Além desses sintomas, a pressão alta ataca os vasos sanguíneos, o coração, os rins e o cérebro. No caso dos vasos, eles podem endurecer e estreitar, podendo, com o passar dos anos, entupir ou romper. Quando o entupimento de um vaso acontece no coração, causa a angina que pode ocasionar um infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso leva ao derrame cerebral, também conhecido como AVC. Nos rins, podem ocorrer desde alterações na filtração até a paralisação dos órgãos. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o tratamento adequado e sob orientação médica.

A HAS É UM DOS PROBLEMAS  
DE SAÚDE PÚBLICA MAIS  
RELEVANTES NO MUNDO, SENDO  
UM IMPORTANTE FATOR DE RISCO  
PARA A OCORRÊNCIA DE ACIDENTE  
VASCULAR CEREBRAL (AVC) E  
INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO.



# COMO AFERIR A PRESSÃO?



A pressão arterial é aferida em milímetros de mercúrio (mmHg) e pode ser classificada de acordo com a tabela abaixo:

## CLASSIFICAÇÃO

ÓTIMA

NORMAL

IDEAL PARA PESSOAS COM RISCO  
DE DIABETES E DOENÇA RENAL

LIMÍTROFE

HIPERTENSÃO ARTERIAL



# COMO TRATAR?

A HAS não tem cura e deve ser tratada para impedir complicações. A menos que haja uma necessidade evidente para uso de medicamentos, como no caso de pacientes com níveis de pressão arterial acima de 180/110 mmHg, é possível reduzir a pressão com a mudança de hábitos alimentares e comportamentais.

| PRESSÃO SISTÓLICA                          | PRESSÃO DIASTÓLICA                        |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <i>máxima, quando o coração se contrai</i> | <i>mínima, quando o coração se dilata</i> |
| Menor que 120 mmHg                         | Menor que 80 mmHg                         |
| Menor que 130 mmHg                         | Menor que 85 mmHg                         |
| Menor que 130 mmHg                         | Menor que 80 mmHg                         |
| Entre 130 e 139 mmHg                       | Entre 85 e 89 mmHg                        |
| Maior ou igual a 140 mmHg                  | Maior ou igual a 90 mmHg                  |

## COMO PREVENIR?

**Hábitos saudáveis são os principais aliados na prevenção da HAS. Alguns deles são:**

- manter um peso adequado. Também é importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura), que no homem não deve ultrapassar 102 cm e, na mulher, 88 cm;
- praticar de 30 a 45 minutos de exercício físico, pelo menos 3 vezes por semana;
- reduzir o uso de sal na comida;
- evitar o consumo de alimentos embutidos, enlatados, conservas, açúcares, queijos amarelos, leite integral, chocolate, banha, gordura animal, manteiga e demais alimentos ricos em colesterol e gorduras saturadas;

### IMPORTANTE!

**Se você tem HAS, siga as orientações do seu médico. Elas contribuirão para o controle e a diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares. Se utilizar medicamentos, lembre-se de:**

- tomar as medicações conforme orientação médica;
- conversar com o médico em caso de dúvidas sobre o medicamento;
- comparecer às consultas regularmente;
- não abandonar o tratamento em hipótese alguma!

- incluir no cardápio duas ou três porções de laticínios desnatados ou semidesnatados por dia;
- preferir os alimentos integrais, como pão, cereais e massas integrais ou de trigo integral;
- acrescentar frutas, legumes e fibras ao cardápio diário;
- parar de fumar e diminuir o consumo de cafeína e álcool;
- controlar o estresse;
- evitar o uso de medicamentos que elevam a pressão arterial, salvo sob orientação médica, como anticoncepcionais, anti-inflamatórios, moderadores de apetite, corticoides, antidepressivos, entre outros.

**Fonte:** Sociedade Brasileira de Hipertensão e Manual de Atenção Integral à Saúde do Sistema Unimed.



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em **[www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)**

**Unimed** | 