



HIPERTENSÃO

A **hipertensão**, ou **hipertensão arterial** é uma doença caracterizada pelos níveis de pressão iguais ou acima de 140mmHg x 90mmHg, ou popularmente conhecida como “pressão 14 por 9”. Tal nível é calculado através do aparelho de pressão, e depois de diagnosticado, este valor deve ser acompanhado em domicílio para acompanhamento dos valores e checagem do resultado do tratamento proposto para o paciente.

Alguns fatores considerados de risco para a hipertensão são: dietas hipercalóricas e ricas em sal (sódio), obesidade, fumo, ingestão de álcool, histórico familiar de hipertensão. Alguns estudos também já relacionam alguns traços de personalidade como a raiva, a ansiedade e o stress. O maior desafio sobre a doença é o controle dos níveis de pressão. Dentre os pacientes diagnosticados, apenas 20% têm a pressão arterial controlada.

Alguns hábitos como a prática de exercícios físicos regularmente e a diminuição do consumo de sódio são fatores que auxiliam a diminuição e controle da pressão arterial. Em alguns casos de hipertensão, apenas a mudança de hábitos são o suficiente para reverter o quadro de hipertensão. Mas também existem os medicamentos que tratam a hipertensão, que devem ser utilizados seguindo algumas dicas:

- Guardar o medicamento em sua própria caixa, para evitar a exposição direta à luz solar e diminuir as chances de confundir o medicamento com algum outro.
- Não deixar seu medicamento em locais que possam ser úmidos, quentes e tenham incidência de luz e sol. O ideal é um local seco, longe de calor e que não tenha luz direta batendo nos medicamentos.

- Respeitar sempre os horários, e fazer o tratamento de forma contínua. Alguns pacientes interrompem o uso do medicamento quando sua pressão arterial volta aos níveis normais, mas este é um sinal de que seu tratamento está funcionando. Portanto, a interrupção do medicamento causa o retorno dos níveis elevados da pressão arterial. Para se lembrar dos horários dos medicamentos, use despertadores ou lembretes em locais estratégicos, por exemplo: geladeira.

- Mantenha seus medicamentos fora do alcance de crianças e animais.

- Lembre-se que tratamentos são individuais, por isso, não podem ser passados de uma pessoa para outra sem indicação e avaliação médica.

Apesar do uso de medicamentos, a associação com hábitos saudáveis traz grandes resultados ao tratamento. Seguem algumas dicas:

- A atual recomendação da Organização Mundial da Saúde é que a ingestão seja de menos de 5 gramas de sal por dia. É importante lembrar que, alguns alimentos, como refrigerantes, são ricos em sódio, por isso também devem ser policiados;
- A prática de atividade física de forma regular fortalece o coração e todo o sistema cardiovascular, além de diminuir os níveis de pressão ao término da prática. Alguns exemplos de exercícios são os treinos aeróbicos (pular corda, corridas, subir e descer escadas) e de força (musculação).

Referências:

1. Universidade Fundação Mineira de Educação e cultura. A influência de fatores emocionais sobre a pressão arterial. Fonseca et al. 2009.
2. Sociedade Brasileira de cardiologia. Monitorização residencial da pressão arterial e controle pressórico em hipertensos tratados. Brandão et al. 2022.
3. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Consumo de Sal do Himalaia e Sal de mesa entre indivíduos hipertensos. Dorna, Seki, 2022.
4. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Exercício físico e MicroRNAs: mecanismos moleculares na hipertensão e infarto do miocárdio. Improtta-Caria, 2021.

