

## Hipertensão arterial

### O que é a hipertensão arterial?

Para explicar o conceito de hipertensão arterial vou recorrer a uma comparação: as artérias do corpo humano são como canos que transportam o sangue do coração para o resto do corpo. Hipertensão arterial é sinónimo de pressão arterial elevada e ocorre quando a pressão com que o sangue corre nesses canos (artérias) está aumentada de forma crónica.

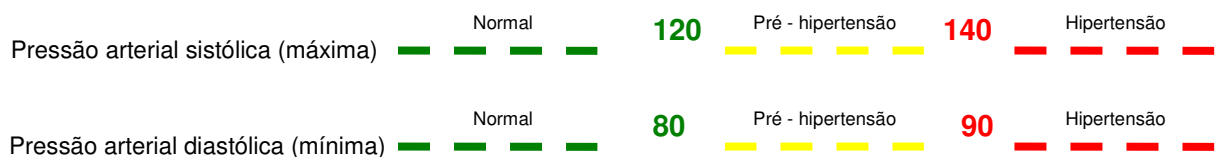
### Qual o significado dos números?

Os valores da pressão arterial (ou tensão arterial) são representados por duas medidas, dois números separados por uma barra (por exemplo 120/80). Em Portugal, existe o mau hábito de introduzir uma casa decimal e diz-se 12,0/8,0 em vez daquilo que seria mais correcto e que se pratica a nível mundial que é dizer 120/80.

O primeiro valor (120) corresponde à pressão arterial sistólica e ocorre no momento em que o coração se contrai e bombeia o sangue para o organismo. É a maior pressão que o sangue atinge e daí a designação popular de “máxima”.

O segundo valor (80) corresponde à pressão arterial diastólica e ocorre quando o coração relaxa para se encher de sangue. Nesse momento, a pressão arterial atinge o seu valor mais baixo e daí a respectiva designação popular de “mínima”.

Fala-se de hipertensão arterial quando uma pessoa apresenta em pelo menos duas ocasiões diferentes um dos valores (máxima ou mínima) ou ambos acima de 140/90. A pressão arterial normal corresponde a um valor inferior ou igual a 120/80. Entre 120/80 e 140/90 diz-se que a pessoa se encontra num estadio de pré-hipertensão, pois apresenta um risco maior de vir a ter hipertensão arterial.



### Porque é preocupante?

Imagine que numa casa a água corre na canalização com uma pressão superior àquela para que a canalização foi construída. Em pouco tempo surgirão avarias: fugas, desgaste da bomba, mau funcionamento das torneiras, etc. É exactamente isso que se passa no corpo humano. Uma vez diagnosticada, a hipertensão arterial é um problema crónico que no futuro poderá provocar problemas como enfartes, insuficiência cardíaca, acidentes vasculares cerebrais e insuficiência renal.

## Quais os sintomas?

Uma das preocupações da hipertensão arterial relaciona-se com o facto de ser, na maioria das vezes, um problema silencioso, ou seja, uma pessoa pode ser hipertensa durante anos sem sentir qualquer sintoma. Daí a importância da medição da pressão arterial.

Nalguns casos, principalmente quando a pressão arterial atinge valores muito elevados (p.ex. 200/110) podem ocorrer sintomas como cefaleias (dores de cabeça), tonturas, cansaço fácil ou sensação de visão turva.

## O que pode fazer?

O primeiro passo do tratamento da hipertensão arterial passa pela adopção de estilos saudáveis de vida:

- Procure não fumar.
- Tente reduzir a ingestão de sal, bebidas alcoólicas e cafeína.
- Consiga atingir o seu peso ideal.
- Pratique exercício físico de forma regular (p.ex. uma marcha de 30 minutos).
- Cuide da sua dieta. Pratique uma alimentação rica em fruta, vegetais e pobre em gorduras.

Também é muito importante:

- Cumprir correctamente a medicação, seguindo as indicações do seu médico.
- Não faltar às consultas de vigilância.
- Não tomar outros medicamentos por livre iniciativa, pois podem alterar os valores da pressão arterial.
- Se é diabético, então é ainda mais importante que consiga um bom duplo controlo: da sua diabetes e da sua hipertensão arterial.

## Quando deve consultar o seu médico de família?

Quando a sua pressão arterial não está bem controlada (superior a 140/90) apesar de cumprir correctamente o tratamento.

Deve recorrer ao seu médico de forma mais célere se tiver a pressão arterial acima de 180/100. E será ainda mais urgente se esses valores forem acompanhados de dor de cabeça muito intensa, tonturas ou vertigens, visão turva, dor no peito ou sensação de falta de ar.

Carlos Martins  
Núcleo de Actividades Preventivas da APMCG  
Departamento de Clínica Geral da Faculdade de Medicina da  
Universidade do Porto