



# Hipertensão Arterial

O CONTROLE DA SUA PRESSÃO DEPENDE DE VOCÊ!



# CARO LEITOR,

---

É com alegria que apresentamos a Cartilha de Hipertensão Arterial do Programa Sol na Janela – IPLEMG. Este documento é fruto de um trabalho em equipe que visa trazer informações sobre uma doença muito prevalente na população brasileira e que aumenta de forma considerável nas pessoas idosas.

No Brasil, uma a cada três pessoas têm pressão alta, chegando a pouco mais de 70% em indivíduos acima de 70 anos.

O IPLEMG, através do Programa Sol na Janela, oferece atividades que proporcionam melhora da qualidade de vida dos segurados de forma segura e eficiente. Esta cartilha faz parte deste compromisso com a saúde das pessoas.

Nosso objetivo é alcançar maior conscientização sobre a Hipertensão, sua prevenção e tratamento. A partir daí, incentivar o cultivo de hábitos saudáveis através de orientações claras e práticas com impacto na melhora da qualidade de vida, bem-estar e longevidade dos segurados do IPLEMG, suas famílias e demais pessoas que tiverem contato com este material.

Amparado por evidências científicas, esta cartilha contém informações retiradas da Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, lançada em 2020 pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Esperamos que essa leitura possa trazer elementos informativos de forma prática, atrativa e didática. **Boa leitura!**



## O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Popularmente conhecida como pressão alta, a Hipertensão Arterial é uma doença crônica, não transmissível, que aumenta a pressão do sangue nos vasos (arterias), ultrapassando os níveis de normalidade de forma persistente.

## QUAL A PREVALÊNCIA DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NO BRASIL?

No Brasil, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde, 32,3% das pessoas têm pressão alta, ou seja, quase um terço da população brasileira sofre com problemas na pressão arterial, chegando a mais de 70% nos indivíduos acima de 70 anos.

## COMO EU SEI QUE TENHO HIPERTENSÃO?

O diagnóstico é feito pelo médico, após consulta e avaliação detalhada incluindo a medida da pressão, história do paciente e exames específicos.

São considerados hipertensos os indivíduos com pressão arterial sistólica (PAS) maior ou igual 140 mmHg (ou 14) e/ou Pressão arterial diastólica (PAD) maior ou igual 90 mmHg (ou 9).

## QUAIS OS SINTOMAS DA HIPERTENSÃO?

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta sintomas no início, por isso ela é chamada de **“inimiga silenciosa”**. A única forma de saber se a pressão está alta é verificando regularmente os seus valores, o que pode ser feito em estabelecimentos de saúde ou em casa.

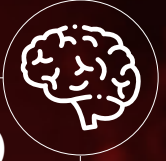
## O QUE FAZER QUANDO MINHA PRESSÃO ESTÁ ALTA?

A partir do momento em que você percebe que sua pressão está fora dos valores considerados normais, é importante entrar em contato com seu médico para uma melhor orientação.



# Complicações da hipertensão

Quando não tratada adequadamente, a doença pode resultar em uma série de problemas graves, então é bom ficar atento!



## ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

Cerca de 80% das pessoas que sofrem AVC são hipertensas. Assim como ocorre com o infarto, a pressão alta pode levar ao entupimento das artérias do cérebro, provocando um AVC isquêmico. A hipertensão também pode romper vasos, causando o sangramento que caracteriza o AVC hemorrágico.



## INFARTO DO MIOCÁRDIO

A pressão alta agride as paredes das artérias, deixando-as rígidas e causando danos que facilitam o acúmulo de gordura e a formação de coágulos que podem entupir as artérias do coração. A doença é a principal causa de pelo menos 40% dos casos de infarto.



## ALTERAÇÕES NA VISÃO

A ocorrência de crise hipertensiva (quando a pressão sobe subitamente) pode causar alteração visual aguda por conta do inchaço do nervo óptico. Além disso, a pressão alta pode favorecer o rompimento ou entupimento dos vasos da retina, o que pode levar à perda da visão.



## DOENÇA RENAL CRÔNICA

O aumento da pressão também pode lesionar as artérias dos rins. A hipertensão é responsável por mais de 30% dos casos de doença renal crônica, que pode levar à insuficiência renal (quando os rins perdem a capacidade de filtrar o sangue adequadamente). Em casos graves, há necessidade de transplante.

# Fatores que predisõem à hipertensão

## FATORES SOCIOECONÔMICOS

Menor escolaridade, condições de habitação inadequadas e baixa renda familiar.

## IDADE

Com o envelhecimento, a pressão torna-se um problema mais significativo, resultante do endurecimento e perda de elasticidade das grandes artérias.

## GENÉTICA

Os fatores genéticos podem influenciar os níveis de pressão entre 30-50%.

## AUTOMEDICAÇÃO

Existem alguns medicamentos que podem alterar a pressão arterial, desta forma é importante sempre consultar seu médico antes de utilizar qualquer remédio.

## SOBREPESO/OBESIDADE

Parece haver uma relação direta entre o excesso de peso e os níveis de pressão.

## INGESTÃO FREQUENTE DE BEBIDAS ALCÓOLICAS

Uso descontrolado de bebida alcoólica aumenta a pressão.

## INGESTÃO DE SÓDIO

O consumo excessivo de sódio (sal de cozinha), aumenta os níveis de pressão.

## SEDENTARISMO

Há uma associação direta entre sedentarismo e elevação da pressão.

## DISTÚRPIO DO SONO

A apneia obstrutiva é um distúrbio do sono, possivelmente grave, em que a respiração pára e volta diversas vezes. Existe uma forte evidência que mostra a relação entre a apneia e a pressão alta.

## CIGARRO

Uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco eleva a pressão.



# Como combater a Hipertensão Arterial?



## ALCANÇAR E MANTER UM PESO SAUDÁVEL

Há uma relação praticamente linear entre a pressão arterial e índices de obesidade. Sendo assim, a diminuição do peso promove a diminuição da pressão.

## MANTENHA UMA DIETA SAUDÁVEL

Priorize o consumo de frutas, hortaliças, laticínios com baixo teor de gordura e cereais integrais, além de consumo moderado de oleaginosas e redução no consumo de gorduras, doces e bebidas com açúcar e carnes vermelhas.



## REDUÇÃO NO CONSUMO DE SÓDIO



A ingestão de sódio deve ser limitada a 2 g/ dia (equivalente a cerca de 5 g de sal por dia, uma colher de chá). Deve-se ter muito cuidado com a quantidade de sal adicionado e com os alimentos com alto teor de sal (produtos industrializados e processados).



## O POTÁSSIO PODE AJUDAR

O aumento na ingestão de potássio reduz os níveis pressóricos. Escolha alimentos como feijões, ervilha, vegetais de cor verde-escura, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata-inglesa, laranja, abacate, leite desnatado, iogurte desnatado, peixes (linguado e atum), ameixa e tomate.



## PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Exercitar-se e reduzir o tempo sedentário (assistir à TV, utilizar o computador, etc.) diminui a incidência de Hipertensão Arterial. É aconselhável praticar pelo menos 150 min/semana de atividades físicas moderadas ou 75 min/semana de vigorosas. Os exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, ciclismo ou natação) podem ser praticados por 30 minutos em 5 a 7 dias por semana. A realização de exercícios de força (pilates, musculação) em 2 a 3 dias por semana também é recomendada.



## MODERE O CONSUMO DE ÁLCOOL

A ingestão não deve ultrapassar 30 g de álcool/dia, ou seja, uma garrafa de cerveja (5% de álcool, 600 mL), ou duas taças de vinho (12% de álcool, 250 mL) ou uma dose (42% de álcool, 60 mL) de destilados (uísque, vodca, aguardente). Esse limiar deve ser reduzido à metade para homens com baixo peso, mulheres, indivíduos com sobrepeso e/ou triglicerídeos elevados.



## ABANDONE O CIGARRO

O consumo de cigarro pode causar prejuízos, como doenças cardiovasculares e elevação da pressão arterial - o uso de tabaco eleva a pressão cerca de 5 a 10 mmHg, em média. Sendo assim, é muito importante parar de fumar e se proteger contra a exposição ao fumo passivo que também implica risco.



## ESPIRITUALIDADE

Tanto a espiritualidade quanto a religiosidade estão associadas a menores taxas de mortalidade por todas as causas, além de redução da pressão arterial.





## RESPIRAÇÃO LENTA

As evidências demonstram que exercícios de respiração lenta podem reduzir a pressão arterial de pacientes hipertensos. A respiração lenta ou guiada requer redução da frequência respiratória para menos de 6 a 10 respirações/minuto durante 15-20 minutos/dia para promover seus benefícios.

## MEDITAÇÃO

Pesquisas mostram que a meditação é capaz de promover redução da pressão arterial. Experimente começar com 5 minutos e vá aumentando.



## TRATAMENTO MEDICAMENTOSO

Em alguns casos, o indivíduo hipertenso precisará, além das modificações de estilo de vida, de um tratamento com remédio para controlar a Hipertensão. Nesses casos, o tratamento deverá ser prescrito e acompanhado por um médico responsável.



# Hipertensão no idoso

A Hipertensão Arterial é a segunda doença mais prevalente em idosos, ficando atrás apenas da dor lombar crônica. Especialmente na população idosa, o controle da Hipertensão Arterial tem grande impacto na redução de doenças e mortalidade cardiovascular, mesmo nas idades mais avançadas. O tratamento adequado da Hipertensão pode melhorar também a sua saúde física e mental.



Com o envelhecimento, ocorrem algumas alterações na parede das artérias (ficam mais espessas e rígidas, e perdem elasticidade). Por isso, os valores de pressão arterial tornam-se mais altos. Sendo assim, os valores ideais de pressão arterial para idosos são diferentes das pessoas mais jovens. Dependendo das condições de saúde e particularidades de cada um, a pressão arterial do idoso pode ser considerada aceitável se estiver menor ou igual a 160/90 mmHg (ou 16 por 9).

**Os cuidados com a pressão no idoso são os mesmos mencionados anteriormente nesta cartilha, mas algumas particularidades devem ser consideradas nas pessoas acima de 60 anos.**

**Veja a seguir.**

<b>Medidas de prevenção e tratamento</b>	<b>Particularidades do idoso</b>
<b>Redução no consumo de Sódio</b>	A diminuição excessiva da ingestão de sal pode induzir hiponatremia e perda de apetite, levando a desnutrição.
<b>O Potássio pode ajudar</b>	As dietas ricas em potássio devem ser incentivadas, porém convém ter maior cautela com o risco de hipercalemia, devido à presença frequente de doença renal crônica e do uso de remédios que reduzem a eliminação de potássio.
<b>Pratique Atividade Física</b>	Exercícios físicos, aeróbicos e de fortalecimento são fundamentais nos idosos e devem ser orientados, com acompanhamento profissional.
<b>Alcançar e manter um peso corporal saudável</b>	A redução do peso sem exercício físico e o baixo consumo de proteína pode reduzir a massa muscular e piorar a funcionalidade.
<b>Tratamento Medicamentoso</b>	Todos os medicamentos em uso devem ser revisados e acompanhados pelo médico, pois alguns deles podem elevar a pressão.

# Adesão ao tratamento

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** define a adesão como o “grau em que o comportamento de uma pessoa – tomar o medicamento, seguir uma dieta e/ou executar mudanças no estilo de vida – corresponde às recomendações acordadas com um prestador de assistência à saúde”.

*O principal motivo do controle inadequado da Hipertensão Arterial parece ser o não cumprimento do tratamento a longo prazo, tanto em mudanças no estilo de vida quanto no que se refere à observação da prescrição médica medicamentosa.*

## Verifique como está sua adesão ao tratamento para Hipertensão Arterial

Responda à Escala de Adesão Terapêutica de oito itens de Morisky (MMAS-8) apresentada a seguir e confira seu resultado.

# Toque na resposta desejada

**1) Você às vezes esquece de tomar o seu medicamento?**

Sim Não

**2) Nas duas últimas semanas, houve algum dia em que você não tomou seus remédios?**

Sim Não

**3) Você já parou de tomar seu remédio ou diminuiu a dose sem avisar seu médico porque se sentia pior quando o tomava?**

Sim Não

**4) Quando você viaja ou sai de casa, às vezes esquece de levar seu medicamento?**

Sim Não

**5) Você tomou o seu medicamento ontem?**

Sim Não

**6) Quando sente que está melhor, você às vezes para de tomar seu medicamento?**

Sim Não

**7) Você já se sentiu incomodado por seguir corretamente o seu tratamento?**

Sim Não

**8) Com que frequência você tem dificuldades para se lembrar de tomar o seu remédio?**

Nunca Frequentemente Às vezes Quase sempre Sempre

# Conferindo seu resultado

**Calcule seu resultado:** verifique o valor correspondente a cada resposta e some tudo no final.

<b>1</b>	<i>SIM = 0</i>
	<i>NÃO = 1</i>
<b>2</b>	<i>SIM = 0</i>
	<i>NÃO = 1</i>
<b>3</b>	<i>SIM = 0</i>
	<i>NÃO = 1</i>
<b>4</b>	<i>SIM = 0</i>
	<i>NÃO = 1</i>
<b>5</b>	<i>SIM = 1</i>
	<i>NÃO = 0</i>

<b>6</b>	<i>SIM = 0</i>
	<i>NÃO = 1</i>
<b>7</b>	<i>SIM = 0</i>
	<i>NÃO = 1</i>
<b>8</b>	<i>NUNCA = 1</i>
	<i>FREQUENTEMENTE = 0,75</i>
	<i>ÀS VEZES = 0,75</i>
	<i>QUASE SEMPRE = 0,25</i>
	<i>SEMPRE = 0</i>

## Veja seu resultado

**8 pontos**

### Alta adesão

*Parabéns! Você está fazendo sua parte no tratamento da Hipertensão Arterial. Continue assim!*

**Entre 6 e 8 pontos**

### Moderada adesão

*Você pode melhorar! Você tem consciência das ações que precisa tomar para cuidar da sua pressão arterial e faz algumas delas, mas não todas. Reveja isso para ter um tratamento mais efetivo.*

**inferior a 6 pontos**

### Baixa adesão

*Atenção! É muito importante realizar todas as ações envolvidas no controle da Hipertensão Arterial (tomar o medicamento, seguir uma dieta e/ou executar mudanças no estilo de vida) para se manter saudável. Seu resultado é um alerta para a necessidade de modificar seus comportamentos e se cuidar melhor.*





# Você sabe como medir sua pressão arterial corretamente?



**Não fume nem consuma bebidas alcoólicas pelo menos 30 minutos antes da medição**



**Não pratique atividade física até uma hora antes;**



**Esvazie a bexiga e repouse por cinco a dez minutos antes de iniciar o procedimento.**

Os aparelhos eletrônicos são mais fáceis de manusear. Se possível, escolha os modelos que prendem no braço.

**SIGA OS PASSOS ABAIXO PARA OBTER MELHORES RESULTADOS:**

**1.** Sente-se em uma cadeira com a coluna ereta. Coloque a braçadeira no braço esquerdo, sem folgas, de dois a três dedos acima da articulação do cotovelo. Alguns aparelhos devem ser colocados no punho, verifique o seu;

**2.** Mantenha o braço relaxado, apoiado em uma superfície e elevado na altura do coração, e vire a palma da mão para cima;

**3.** Quando a braçadeira começar a inflar, mantenha-se relaxado, não fale nem movimente o braço. A maioria dos aparelhos é bastante simples de usar, basta apertar um botão que ele começará a medição;

**4.** Após alguns segundos, a braçadeira começa a desinflar e aparece uma sequência de números no visor do aparelho. O primeiro, que normalmente fica em cima, corresponde à pressão sistólica ou máxima. O segundo, embaixo, corresponde à diastólica ou mínima. Geralmente, os aparelhos mostram três dígitos. Você pode anotar o número assim mesmo ou colocar uma vírgula antes do último número: 116 por 90 mmHg, por exemplo, ou 11,6 por 9. Alguns aparelhos trazem um terceiro valor, que comumente se refere à frequência cardíaca (número de batimentos cardíacos por minuto).

**Jamais pare de tomar os medicamentos prescritos e registre suas medidas para mostrar ao médico cada vez que você tiver uma consulta. Só ele poderá ajustar o tratamento para garantir o controle da pressão arterial.**

# Diário de Pressão Arterial

Verificar a pressão é fundamental, principalmente para quem é hipertenso. Aqui você encontra um diário para acompanhar sua pressão. **Imprima esta folha** e veja como a pressão se comporta ao longo do tempo.

**Uma sugestão:** Registre seus resultados uma vez por semana. Caso perceba alterações nos valores da pressão, passe a medir com um intervalo menor, por exemplo, três vezes por semana. Entre em contato com seu médico para mais orientações.

DATA	VALOR

DATA	VALOR

# Obrigada por chegar até aqui!



Esperamos que a leitura deste material tenha te mostrado como atitudes simples podem ajudar você a enfrentar a pressão alta, contribuindo para uma melhor saúde e qualidade de vida.

Procure inserir no seu dia a dia as informações práticas apresentadas aqui.

A Hipertensão Arterial ainda não tem cura e os cuidados e tratamento devem ser feitos por toda a vida.

Seja você a mudança! Faça escolhas saudáveis!

**Essa cartilha traz informações sobre a  
Hipertensão Arterial e seu cuidado.  
Lembre-se que ele não substitui uma  
avaliação médica.**

**Procure ajuda profissional caso esteja com sinais de alerta  
e nunca tome medicamentos sem orientação médica.**

**PARTICIPARAM DA ELABORAÇÃO DESTA CARTILHA:  
EQUIPE DO PROGRAMA SOL NA JANELA - IPLEMG**

Carolina Rocha

Leticia Maciel

Nilo Demetrio

Referência utilizada:

[Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020.](#)



[www.iplemg.mg.gov.br](http://www.iplemg.mg.gov.br)