

Dr. Helder Gomes

MÉDICO CARDIOLOGISTA

CRM-PB 8700 | RQE 7094 / 7095

Sou Hipertenso!

E agora?



SOU HIPERTENSO! E AGORA?

Se você está lendo este ebook, talvez tenha acabado de descobrir que tem hipertensão ou que alguém próximo tem. Você pode estar se sentindo preocupado, confuso, ou até mesmo um pouco assustado. Estes sentimentos são completamente normais. Ninguém gosta de adoecer e de tomar remédio. Porém, é possível encarar o diagnóstico de modo mais tranquilo, principalmente quando se conhece o que é a pressão alta.

POR QUE ELA APARECEU? O QUE EU FIZ DE ERRADO?

Antes de mais nada, é importante saber que – tanto na hipertensão arterial, quanto em várias outras doenças, não se tem culpa por ela ter aparecido. Ela costuma aparecer por volta dos 40 anos – pode ser um pouco antes ou um pouco depois.

Não existe um motivo apenas para ela aparecer, é um conjunto de fatores. Alguns deles conseguimos interferir, outros não!

No caso de fatores genéticos (e este interfere muito para o surgimento da hipertensão arterial) não conseguimos interferir. Porém há alguns fatores que podem colaborar para que ela apareça e nós podemos intervir – principalmente na obesidade. Outros fatores que também estão envolvidos são a doença renal, o uso contínuo de algumas medicações (como quimioterápicos, corticoide...).

Então saiba que você não está sozinho e que a pergunta

“por que logo eu” é feita por muita gente. E não existe um culpado apenas. É uma soma de fatores que por vezes não conseguimos mudar.

O VALOR NORMAL DA PRESSÃO...

O 120x80 (ou 12 por 8, para os íntimos) que você sempre ouviu não está errado. É isso mesmo – o 12x8 é considerada uma pressão ótima.

Porém, para ser considerado hipertenso, é necessário que a pressão esteja acima de 140x90 – acima dessa pressão ficou provado que o risco de ter problemas adicionais de saúde é muito maior. Essa também será a referência usada para checar se a pressão está controlada.

Portanto, não devemos nos dar por satisfeitos se a pressão, embora melhorada, não estiver controlada.

O QUE SENTE QUEM TEM PRESSÃO ALTA?



Em geral, não sente nada. Abaixo de 160x100 é improvável que você sinta algo. E mesmo com valores muito acima disso é comum que não se sinta nada.

Naturalmente que algumas situações podem sim trazer sintomas – é o caso da eclâmpsia (em grávidas), feocromocitoma, ou ainda a encefalopatia hipertensiva (essas situações são explicadas com maiores detalhes nesse vídeo.)

Embora possa ocorrer, é incomum que se tenha algum sintoma por causa da pressão alta.

SE NÃO TEM SINTOMA, ENTÃO NÃO HÁ SENTIDO EM TOMAR REMÉDIO...

Não é bem assim. O objetivo de tratar a pressão alta não é melhorar sintoma. Até porque eles são raros.

O que se deseja é evitar as complicações que ela pode trazer – e isso não é atingido se o tratamento não for feito adequadamente.

Por ser silenciosa, a pressão alta é uma doença que pode ser cruel, sem dar nenhum aviso ou sinal, ela prejudica a visão, os rins, o coração, o cérebro. E quando ela “resolve” dar algum sinal, pode ser por perda de visão, os rins parando de funcionar, infarto, coração fraco, ou ainda um AVC. Todas essas podem ser consequências de anos de pressão alta não tratada.

“ANTES NÃO TINHA TUDO ISSO E SE VIVIA MUITO BEM, OBRIGADO!”



Tenho que concordar contigo. De fato, não se tomava tanto remédio há algumas décadas. Porém nos anos 50 se morria em média aos 53 anos. Hoje a expectativa de vida é de 76 anos - e isso se deve à melhoria dos cuidados com a saúde e ao avanço das medicações. Portanto se você quer ver seus filhos e netos crescerem, precisa estar atento a isso.

TUDO BEM, EU QUERO TRATAR. QUE REMÉDIO EU TOMO?



Tomar a medicação é importante, claro que é. Mas existe algo mais importante ainda.

Lembra que eu falei que existem fatores que colaboram o surgimento da pressão alta e que podem ser modificados? Nesse grupo estão o exercício físico e a obesidade.

O exercício deveria ser algo rotineiro – não apenas pela pressão. A lista dos benefícios dos exercícios é gigante (melhora da pressão, prevenção e melhora do diabetes, a própria pressão alta, melhora no humor). E em quase todas as condições se consegue um controle mais efetivo necessitando de menos medicação.

Portanto – hipertenso ou não – todos nós deveríamos fazer exercícios. Peço que se não conseguir encarar como algo que fará bem de modo geral, considere encarar como tratamento, isso pode te ajudar a pelo menos começar.

Tanto quanto o sedentarismo, a obesidade gera uma série de transtornos - e a pressão alta é só um deles. Então o acompanhamento de um nutricionista é essencial. Comer pouco nem sempre é sinal de que você está com uma boa alimentação. Pode não parecer, mas pequenos volumes de comida podem conter as calorias de um dia inteiro de uma alimentação equilibrada. Os resultados em sua saúde com um acompanhamento nutricional podem – e devem – ser facilitados com a ajuda de um profissional de nutrição.

Afinal, somos feitos do que comemos, não é mesmo?



O MELHOR EXERCÍCIO PARA O CORAÇÃO!

O melhor exercício é aquele que você consegue fazer. De nada adianta se matricular em uma escola de natação se você consegue ir apenas uma vez por semana. Então pode ser qualquer exercício que você consiga fazer sempre pelo menos 40 minutos 3 vezes por semana.

Porém, se há disponibilidade e você pode escolher, então opte por exercícios que mesclam força e exercícios aeróbicos. Eles parecem ter o melhor efeito para a saúde do coração.



COMO SABER SE ESTOU CONTROLADO?

Não tem jeito – é medindo a pressão. Existem algumas recomendações para medir a pressão. Do contrário a pressão aferida pode mostrar um valor que não deve ser considerado para esse monitoramento.

a. Evite 30 minutos antes:

i. Tomar café; 

ii. Fazer exercícios; 

iii. Fumar. 

b. Descanse por 5 minutos 

c. Use um medidor que aperta no braço 

d. Sentado, com as pernas descruzadas e bexiga vazia, meça a pressão com o braço apoiado numa mesa. 

e. Registre a pressão em diferentes horários – pela manhã, almoço, a noite... 

Se você já é hipertenso há algum tempo, medir a pressão duas vezes por semana será suficiente. Caso esteja em ajuste de dose de medicação, será necessário mais. Leve os registros para a consulta. Caso tenham valores frequentemente acima de 140x90, antecipe a consulta.

Registre a pressão em diferentes horários: Pela manhã, almoço, a noite...

Use um medidor que aperta no braço

Meça a pressão com o braço apoiado numa mesa

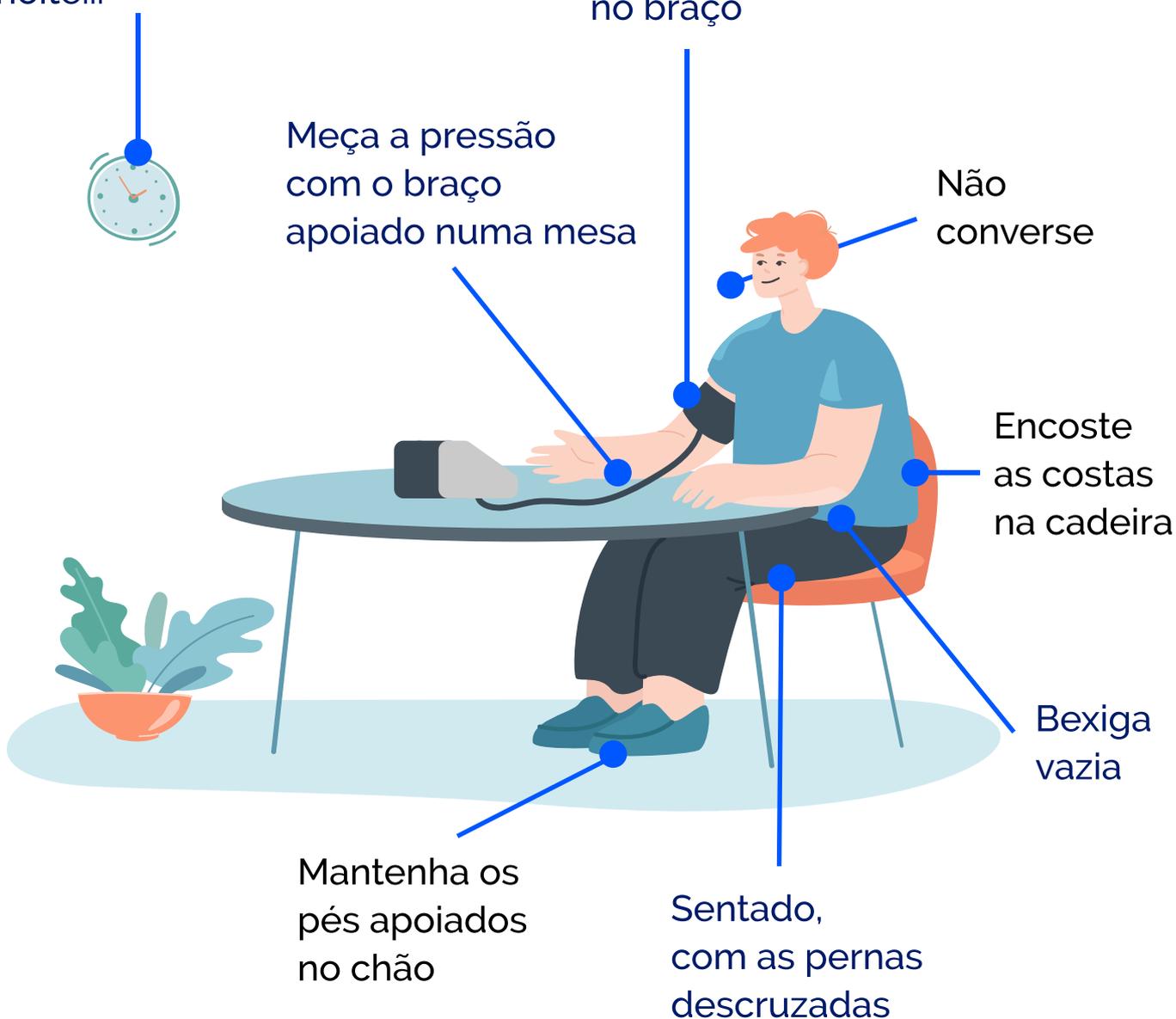
Não converse

Encoste as costas na cadeira

Bexiga vazia

Mantenha os pés apoiados no chão

Sentado, com as pernas descruzadas



ACOMPANHAMENTO

Com a pressão controlada é tentador não pisar mais no consultório do médico – eu sei. Mas na consulta não vemos só o valor da pressão. Orientações quanto a exercícios, dosagem de glicose e colesterol, e até orientação de vacinas. Na consulta sua saúde é avaliada globalmente. A pressão é apenas um dos itens avaliados.

PERGUNTAS FREQUENTES:



1. Se a pressão estiver alta, posso aumentar a dose do dia?

Lembre-se que a pressão pode alterar por diversos fatores e, se a pressão está geralmente controlada, esse aumento é provavelmente passageiro. A menos que seja orientação do seu médico, o ideal é tomar como prescrito.

2. Se eu esquecer a medicação, tomo um ou dois no dia seguinte?

Apenas um. Aumentar a dose no dia seguinte pode fazer a pressão baixar demais e trazer maiores problemas.

3. Quando devo ir ao pronto socorro por pressão alta?

Como explicado anteriormente, a pressão alta geralmente não apresenta sintomas. Então se a pressão estiver alta e não tiver sintoma, antecipe sua consulta para reavaliação. Se houver outro sintoma associado – como dor no peito ou alguma parte do corpo sem me mover normalmente, procure o pronto socorro.

4. Existe cura para pressão alta?

Em alguns casos, sim. No caso da pressão alta que apareceu por causa da obesidade, é comum que pacientes controlam o peso deixem de tomar medicação. Porém nos demais casos é incomum que isso ocorra.

5. Como evitar que a pressão suba?

As duas principais causas são o esquecimento da medicação e a ingestão aumentada de sal. Portanto evitar sal e tomar a medicação corretamente é a forma mais eficaz de evitar que isso ocorra.

6. Posso beber bebida alcoólica?

As medicações não interagem com o álcool e, considerando que com frequência bebidas alcoólicas são acompanhadas de tira-gostos salgados, é essencial que não esqueça a medicação.

7. Pressão alta apenas à noite pode ser o que?

Pode ser que a pressão alta esteja ocorrendo por outro motivo que não apenas a pressão alta. Uma possibilidade é a apneia do sono - comum em quem ronca.



Espero que estas informações ajudem a compreender melhor a hipertensão.

Ficou alguma dúvida? Quer dar uma sugestão?

Ficarei satisfeito em esclarecer.

Me procure nas redes sociais:



[Instagram](#)



[Site](#)



[Linktree](#)

SOBRE O AUTOR:

Dr. Helder Moura Gomes é médico pela Universidade Federal de Campina Grande (PB), cardiologista e ecocardiografista pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia (SP).

Assiste pacientes por teleconsultas e presencialmente em João Pessoa (PB)

