



Faculdade de Medicina de Barbacena - FUNJOBE

## **Liga Acadêmica de Cardiologia**

Letícia Esteves de Oliveira Silva, 8 período;

Lucas Fonseca Resende, 10 período.

### **HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA.**

A Hipertensão Arterial Sistêmica, também conhecida como pressão alta, é a mais comum entre as doenças cardiovasculares e um dos principais fatores de risco para diversas complicações que cursam com fatalidade, como outras doenças cardiovasculares (exemplo: Infarto do Miocárdio), cerebrovasculares (exemplo: AVC) e renais (exemplo: Doença Renal Crônica). Normalmente, essa doença não apresenta sintomas durante muitos anos, portanto é uma doença de curso silencioso, sendo diagnosticada apenas quando ocorre uma lesão de órgão alvo.

É subdividida em estágios, que têm importância para classificar o prognóstico da doença e o tratamento adequado para cada estágio e personalizado para o perfil de cada paciente.

- Estágio 1: hipertensão acima de 139 por 89 e abaixo de 160 por 100;
- Estágio 2: hipertensão acima de 159 por 99 e abaixo de 180 por 110;
- Estágio 3: hipertensão igual ou acima de 180 por 110.

A hipertensão arterial sistêmica é multifatorial, e entre os principais fatores temos: idade avançada, obesidade/ sobrepeso, sedentarismo, estresse, álcool, tabagismo e ingestão excessivas de sódio e potássio, apneia obstrutiva do sono (AOS), sendo que também tem influência genética. Além disso, a hipertensão pode ser secundária a um distúrbio não

endócrino como na Doença Renal Crônica (DRC) ou em uma hipertensão renovascular ou a uma causa endócrina como é o caso do Feocromocitoma e do hipertireoidismo.

Apesar de que a maioria dos pacientes são assintomáticos, possíveis sintomas podem se manifestar, como enjoos; Tonturas; Cefaléia holocraniana ou occipital; Dispneia; Visão dupla ou embaçada; Precordialgia; Palpitações cardíacas; Pequenos pontos de sangue nos olhos; Acúfenos; Sonolência repentina.

A hipertensão é uma doença crônica, mas há meios de mantê-la controlada para que não ocorram complicações. Pessoas com a pressão arterial elevada ou diagnosticadas com hipertensão em qualquer estágio devem mudar seu estilo de vida e, se necessário, serem medicadas, o que dependerá do nível da pressão arterial e do risco cardiovascular do paciente em questão. Veja alguns exemplos de hábitos que fazem parte da terapia não medicamentosa para controle da hipertensão arterial sistêmica, mas que também servem como métodos de prevenção:

- Consumo moderado de sal;
- Dieta equilibrada e rica em frutas, verduras, cereais integrais e legumes;
- Redução do consumo de álcool;
- Prática regular de atividades físicas;
- Fumantes devem abandonar o cigarro;
- Reduzir e manter o peso ideal (IMC), caso necessário;
- Controlar a diabetes;
- Reduzir o estresse, se possível.

Fique atento aos sinais! A HAS é uma doença silenciosa que pode levar a uma série de complicações que além de comprometerem a saúde, aumentam o risco de morte. Ao menor indício de elevação da pressão arterial, procure atendimento médico.

#### REFERÊNCIA:

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial: Capítulo 1-Conceituação, Epidemiologia e Prevenção Primária. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 107, n. 3, p. 1-6, 2016.

ISSA, Felice Castro et al. Brazilian Guidelines of Hypertension–2020.