

# Hipertensão, o mal silencioso

**MARCELO LUIZ ESTRELA DUARTE**

Médico coordenador da Inova Medicina e Segurança do Trabalho

Instituído pela Lei Federal nº 10.439/2002, comemora-se hoje o Dia Nacional de Combate e Prevenção à Hipertensão Arterial. A pressão arterial é a medida da força do sangue contra as paredes das artérias, conforme o coração bombeia sangue para todo o corpo. Quanto mais força o coração precisar fazer para bombear o sangue, maior será a pressão.

De acordo com o último levantamento da Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel 2011), 22,7% da população sofre de hipertensão. As mulheres são mais diagnosticadas com a doença (25,4%) do que os homens (19,5%). Outro dado mostra que quanto mais idosa é a pessoa, maior a probabilidade de ela ser hipertensa. Para se ter uma ideia, na faixa etária entre 18 e 24 anos, apenas 5,4% da população relatou ter sido diagnosticada com a doença. Quando perguntado para aqueles com 55 anos, o percentual passa para 50,5%, o que é quase dez vezes mais. A partir dos 65 anos a porcentagem é de 59,7%. Em todas as idades pesquisadas, as mulheres sempre têm maior frequência de diagnósticos.

As leituras da pressão arterial são medidas em milímetros de mercúrio (mmHg) e, normalmente, são apresentadas na forma de dois

números – por exemplo, 120 por 80 (escreve-se 120/80 mmHg), informadas aos pacientes como 12 por 8. O número mais alto representa a pressão sistólica e nunca deve passar de 140. O normal é mantê-lo, na maior parte do tempo, em 120. Já o número mais baixo é a pressão diastólica, e é considerada alta se estiver acima de 90. O ideal é que ela fique, na maior parte do tempo, em 80.

Algumas pessoas são mais propensas a desenvolver a hipertensão. Entre elas estão as afrodescendentes, obesas, que estão frequentemente estressadas ou ansiosas, que têm histórico familiar de hipertensão e as que fumam. Para detectar a hipertensão, os médicos geralmente realizam um exame físico. É necessário também passar por uma bateria de exames, como de sangue, eletrocardiograma, ecocardiograma, urinálise e ultrassom dos rins, além de realizar periodicamente a medição da pressão arterial.

Entre as principais causas da pressão arterial elevada estão a tensão emocional, o estresse, a alimentação inadequada e um estilo de vida sedentário. Há também as causas que caracterizam a hipertensão secundária, originadas por outra doença ou medicamento. Podemos citar o abuso no consumo do álcool, doença renal crítica, consumo de cocaína, diabetes (se causar dano aos rins), inibidores de apetite, contraceptivos e corticoides.

Na maioria dos casos, a hipertensão é uma doença silenciosa, não apresentando sintomas. Porém, algumas pessoas podem ter confusão, fadiga, dor de cabeça (principalmente na parte posterior da cabeça), batimento cardíaco irregular, alteração na visão, ouvir ruídos ou zumbidos e até ter hemorragia nasal. Caso apresente algum ou vários desses sintomas, é necessário procurar um médico o mais rápido possível. Esses sintomas podem ser sinais de uma complicação ou pressão arterial perigosamente alta, chamada de hipertensão maligna.

A hipertensão não tem cura. Porém, há medidas que podem ajudar a controlá-la. Entre elas estão o uso de medicamentos diversos, realização de exercícios físicos regularmente (ao menos 30 minutos por dia) e ter uma dieta saudável, evitando frituras, gorduras e sal em excesso. É recomendável também buscar reduzir situações de estresse por meio de, por exemplo, terapias alternativas, como meditação ou ioga.

O mais importante é procurar sempre a orientação médica, só assim será possível saber qual é o tratamento ideal. Afinal, cada pessoa tem suas particularidades, que influenciarão no tratamento. Seu médico poderá passar a dieta ideal para o seu caso e até indicar um nutricionista. Planejar e viver uma vida saudável são, sem dúvida, fatores preponderantes para o controle da doença.