

## Sou hipertenso. O que fazer?

Escrito por Administrator  
Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

**A hipertensão** é uma doença que atinge um grande número de pessoas em todo o mundo. No Brasil, por exemplo, estima-se que 15% a 20% da população adulta possa ter pressão alta. Embora o problema ocorra predominantemente na fase adulta, o número de crianças e adolescentes hipertensos vem aumentando a cada dia.

### O que é hipertensão arterial?

A pressão alta (hipertensão arterial) caracteriza-se pela presença de níveis de pressão arterial elevados associados a alterações no metabolismo do organismo, nos hormônios e nas musculaturas cardíaca e vascular.

Considerada um dos principais fatores de risco de doença, é responsável por cerca de 40% dos casos de aposentadoria precoce e de absenteísmo no trabalho em nosso meio. É uma condição de causas multifatoriais que deve receber a atenção e o cuidado de todos. Atualmente observamos a ampliação e o aperfeiçoamento dos métodos de diagnóstico, de tratamento e da abordagem multiprofissional do paciente hipertenso. Também é importante considerar a implementação de estratégias que visem prevenir a doença antes que ela ocorra.

### O que contribui para o aparecimento da hipertensão?

O aumento da pressão arterial com a idade não representa um comportamento fisiológico normal do seu organismo. A prevenção desse aumento constitui o meio mais eficiente de combater a hipertensão arterial, evitando-se as dificuldades e o elevado custo social de seu tratamento e de suas complicações. Pesquise se em sua família existem pessoas hipertensas. Caso faça parte deste grupo, procure orientação sobre como começar a agir para dificultar o aparecimento desta característica em seu organismo.

A ocorrência de níveis elevados de pressão arterial é facilitada pelo estilo de vida: elevada

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator

Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

ingestão de sal, baixa ingestão de potássio, alta ingestão calórica e excessivo consumo de álcool. Os dois últimos fatores de risco são os que mais contribuem para o desenvolvimento de peso excessivo ou obesidade, que estão diretamente relacionados à elevação da pressão arterial. O papel do teor de cálcio, magnésio e proteína da dieta na prevenção da pressão arterial ainda não está definido. O estresse psicológico e o sedentarismo ainda aguardam provas mais definitivas de participação como fatores de risco, embora existam evidências de que sua modificação pode ser benéfica no tratamento da hipertensão arterial.

Uma vez hipertenso, o paciente deve saber como fazer para prevenir as complicações da pressão alta, como as doenças do coração e dos vasos sangüíneos. No passado, era difícil diagnosticar e controlar a pressão arterial, mas atualmente os estudos científicos já definiram que pequenas mudanças no seu dia-a-dia são capazes de tornar sua vida melhor. Basta conhecê-las e aplicá-las.

O aumento do risco cardiovascular ocorre também pela agregação de outros fatores, tais como tabagismo e dislipidemias - alterações nos níveis de colesterol e triglicérides, intolerância à glicose e diabetes melito.

### **O que fazer para prevenir e controlar a pressão alta?**

#### **- Controlar do peso**

Confira o seu índice de massa corporal. Basta fazer o cálculo do seu peso em quilogramas dividido pelo quadrado da sua altura em metros. O resultado deve estar situado em um índice de massa corporal entre 20 kg/m<sup>2</sup> e 25 kg/m<sup>2</sup>.

Para manter o seu peso em uma faixa de peso ideal você deve seguir uma dieta hipocalórica balanceada orientada individualmente por um nutricionista, evitando o jejum ou o uso de dietas "milagrosas", que causam mais danos ao organismo que benefícios. Esta dieta deve constituir-se de uma mudança em busca da ingestão de alimentos mais saudáveis que respeitem suas preferências.

O aumento de atividade física diária deve estar associado à mudança de hábitos alimentares. Esta prática deve ser orientada e estimulada por profissionais com treinamento específico e

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator  
Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

com prévia avaliação médica.

O uso de anorexígenos - remédios para emagrecer - não é aconselhável pelo risco de complicações cardiovasculares. Esses objetivos devem ser permanentes, evitando-se grandes e indesejáveis flutuações do peso.

A perda de peso é muito importante, mas não mais que a manutenção do peso alcançado com as mudanças de hábitos citadas acima.

### **- Redução da ingestão de sal (cloreto de sódio)**

Limitar a ingestão diária de sódio ao máximo de 2,4 g de sódio ou 6 g de cloreto de sódio (uma colher de chá). Esse total deve incluir o sódio contido nos alimentos naturais e manufaturados. O sal é considerado um fator importante no desenvolvimento e na intensidade da hipertensão arterial. Sua restrição também está associada a uma redução da mortalidade por acidente vascular encefálico e regressão da hipertrofia ventricular esquerda - aumento da musculatura do ventrículo esquerdo do coração. Na prática, devem ser evitados alimentos enlatados, conservas, embutidos e defumados. Utilizar o mínimo de sal no preparo dos alimentos, além de evitar o uso de saleiro à mesa, durante as refeições. Para que o efeito hipotensor máximo da restrição salina se manifeste, é necessário um intervalo de pelo menos 8 semanas.

São exemplos de alimentos ricos em sal:

- Sal de cozinha (cloreto de sódio) e temperos industrializados;

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator

Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

- Alimentos industrializados (ketchup, mostarda, molho shoyu, caldos concentrados);
  
- Embutidos (salsicha, mortadela, lingüiça, presunto, salame, paio);
  
- Conservas (picles, azeitona, aspargo, palmito);
  
- Enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha);
  
- Bacalhau, carne seca, defumados;
  
- Aditivos (glutamato monossódico) utilizados em alguns condimentos e sopas de pacote;
  
- Queijos em geral.

### **- Aumento da ingestão de potássio**

É recomendável que a ingestão diária de potássio fique entre 2 e 4g, contidos em uma dieta rica em frutas e vegetais frescos. A ingestão do potássio pode ser aumentada pela escolha de alimentos pobres em sódio e ricos em potássio (feijão, ervilha, vegetais de cor verde-escuro, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata inglesa e laranja).

Existe a possibilidade de o potássio exercer efeito anti-hipertensivo, ter ação protetora contra danos cardiovasculares e servir como medida auxiliar em pacientes submetidos a terapia com diuréticos - que expoliam o potássio, desde que não existam contra-indicações.

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator  
Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

### **- Redução ou abandono da ingestão de álcool**

O consumo excessivo de álcool eleva a pressão arterial, causa variações nos níveis pressóricos, aumenta a prevalência de hipertensão, é fator de risco para acidente vascular encefálico, além de ser uma das causas de resistência a medicamentos anti-hipertensivos.

Para os hipertensos do sexo masculino que fazem uso de bebida alcoólica, é aconselhável que o consumo não ultrapasse 30 ml de etanol/dia, contidos em 60 ml de bebidas destiladas (uísque, vodca, aguardente, etc.), 240 ml de vinho ou 720 ml de cerveja. Em relação às mulheres e indivíduos de baixo peso, a ingestão alcoólica não deve ultrapassar 15 ml de etanol/dia - metade do preconizado para os homens. Aos pacientes que não conseguem se enquadrar nesses limites de consumo, sugere-se o abandono do consumo de bebidas alcoólicas.

### **- Prática regular de exercícios físicos**

Praticar exercícios físicos aeróbios por um período de 30 a 45 minutos por dia, três a cinco vezes por semana é um bom começo.

O exercício físico regular reduz a pressão arterial, além de contribuir para a diminuição do peso corporal e de ter ação coadjuvante no tratamento das dislipidemias, da resistência à insulina, do abandono do tabagismo e do controle do estresse. Contribui, ainda, para a redução do risco de indivíduos normotensos desenvolverem hipertensão.

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator  
Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

O baixo nível de condicionamento físico está associado a maior risco de óbito por doenças coronarianas e cardiovasculares em homens saudáveis, independentemente dos fatores de risco convencionais.

Exercícios isométricos, como levantamento de peso, não são recomendáveis para indivíduos hipertensos. Pacientes em uso de medicamentos anti-hipertensivos que interferem na frequência cardíaca (como, por exemplo, betabloqueadores) devem ser previamente submetidos a avaliação médica.

### **- Suplemento de cálcio e magnésio**

Manter ingestão adequada de cálcio e magnésio. A suplementação dietética ou farmacológica desses cátions ainda não tem embasamento científico suficiente para ser recomendada como medida preventiva.

A manutenção de ingestão adequada de cálcio é uma medida recomendável na prevenção da osteoporose.

### **- Combate ao tabagismo**

O cigarro eleva agudamente a pressão arterial e favorece o desenvolvimento e as complicações da aterosclerose - doença crônica e degenerativa que leva à obstrução das artérias por depósito de gorduras em seu interior. A interrupção do fumo reduz o risco de acidente vascular encefálico - derrame, de doença isquêmica do coração - infarto, de doença vascular arterial periférica - trombose e de morte súbita.

## Sou hipertenso. O que fazer?

Escrito por Administrator  
Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

A exposição ao fumo (tabagismo passivo) também deve ser evitada, pois o tabagismo é a mais importante causa modificável de morte.

### - Dislipidemias

A hipercolesterolemia - aumento do colesterol ruim no sangue ou LDL-colesterol é um dos maiores fatores de risco cardiovascular. Os alimentos ricos em colesterol ou em gorduras saturadas são: porco (banha, carne, bacon, torresmo), carne de gado com gordura visível, lingüiça, salame, mortadela, presunto, salsicha, sardinha, miúdos (coração, moela, fígado, miolos, rim), dobradinha, caldo de mocotó, frutos do mar (camarão, mexilhão, ostras), pele de frango, couro de peixe, leite integral, creme de leite, nata, manteiga, gema de ovo e suas preparações, frituras com qualquer tipo de gordura, óleo, leite e polpa de coco, azeite de dendê, castanhas, amendoim, sorvetes, chocolate e derivados.

O HDL-colesterol - conhecido como bom colesterol - quando está baixo, pode ser aumentado em resposta à redução do peso, à prática de exercícios físicos e à suspensão do hábito de fumar.

O aumento dos triglicerídeos deve ser tratado com as medidas dietéticas referidas anteriormente, acrescidas da redução da ingestão de carboidratos simples e de bebidas alcoólicas. Quando necessário, recomenda-se o uso de fibratos, prescritos por seu médico.

Entre os alimentos que aumentam os triglicérides estão todas as preparações que contenham açúcar. Mel e derivados, cana de açúcar, garapa, melado, rapadura, bebidas alcoólicas e todos os alimentos ricos em gordura.

Como medidas dietéticas gerais recomenda-se aumentar o conteúdo de fibras da dieta, substituir os carboidratos simples (açúcar, mel e doces) pelos complexos (massas, cereais,

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator

Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

frutas, grãos, raízes e legumes), restringir bebidas alcoólicas, reduzir a ingestão de gorduras saturadas, utilizando preferencialmente gorduras mono e poliinsaturadas na dieta.

### **- Intolerância à glicose e diabetes melittus**

Resistência à insulina e diabetes melito são condições freqüentemente associadas à hipertensão arterial, favorecendo a ocorrência de doenças cardiovasculares, principalmente coronarianas. Sua prevenção tem como base a redução da ingestão calórica, a prática regular de exercícios físicos aeróbios e a redução da ingestão de açúcares simples.

### **- Menopausa**

A diminuição da atividade estrogênica - estrôgenio é um dos hormônios femininos - após a menopausa aumenta de duas a quatro vezes o risco cardiovascular. A reposição hormonal provavelmente diminui esse risco, exercendo efeito favorável sobre o perfil lipídico (diminuição do LDL-colesterol e aumento do HDL-colesterol), sem efeito significativo sobre a pressão arterial. Converse com seu ginecologista sobre isto.

### **- Estresse oxidativo**

Acumulam-se evidências de que o estresse oxidativo é um fator de risco relevante para doença cardiovascular, podendo associar-se com dieta hipercalórica e pobre em frutas e vegetais. A correção desse desvio alimentar pode minimizar esse risco. Todavia, a recomendação para suplementar antioxidantes requer evidências mais consistentes.

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator  
Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

### **- Estresse psicológico**

A redução do estresse psicológico é recomendável para diminuir a sobrecarga de influências neuro-humorais do sistema nervoso central sobre a circulação. Contudo, a eficácia de técnicas terapêuticas de combate ao estresse com vistas à prevenção e ao tratamento da hipertensão arterial ainda não está estabelecida universalmente.

Há evidências de possíveis efeitos do estresse psicossocial na pressão arterial relacionadas a "condições estressantes", tais como pobreza, insatisfação social, baixo nível educacional, desemprego, inatividade física e, em especial, aquelas atividades profissionais caracterizadas por altas demandas psicológicas e baixo controle dessas situações.

Técnicas de relaxamento, tais como ioga, biofeedback, meditação transcendental, tai chi chuan e psicoterapia, não são superiores a técnicas fictícias ou a automonitorização.

### **- Medicamentos que podem aumentar a pressão arterial**

Algumas medicações podem influenciar a sua pressão. Se você faz uso de algum dos medicamentos citados abaixo, converse com o seu médico. Ele saberá como você deve agir.

Anticoncepcionais orais, antiinflamatórios não-esteróides, anti-histamínicos e descongestionantes, antidepressivos tricíclicos, corticosteróides, esteróides anabolizantes, vasoconstritores nasais, carbenoxolona, ciclosporina, inibidores da monoaminoxidase (IMAO), chumbo, cádmio, tálio, alcalóides derivados do "ergot", moderadores do apetite, hormônios tireoideanos (altas doses), antiácidos ricos em sódio e eritropoetina.

## Sou hipertenso. O que fazer?

Escrito por Administrator

Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

### - Outras dicas de dieta

- Recomenda-se aumentar o conteúdo de fibras da dieta (grãos, frutas, cereais integrais, hortaliças e legumes, preferencialmente crus).

- Preparar as carnes de aves sem a pele e os peixes sem o couro, retirar a gordura visível das carnes vermelhas, evitar o uso de gorduras saturadas no preparo dos alimentos, dar preferência aos produtos desnatados e às margarinas cremosas.

- São exemplos de óleos insaturados: soja, canola, oliva, milho, girassol e algodão, preferencialmente os três primeiros.

- Evitar o uso de óleo de coco e dendê.

- Evitar frituras. Ingerir alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados.

- Preferir ervas, especiarias e limão para temperar os alimentos.

Note que os alimentos não são proibidos na sua dieta. Todos nós temos direito a um churrasquinho no final de semana junto com os amigos. O que deve estar na sua mente é que é possível ficar bem com uma dieta mais equilibrada. O benefício para o seu organismo compensa o seu esforço de mudança. Você se sentirá mais ativo e com mais disposição para as tarefas diárias. Sua produtividade vai aumentar e, com ela, todos os resultados serão alcançados mais rapidamente.

## **Sou hipertenso. O que fazer?**

Escrito por Administrator

Ter, 08 de Abril de 2014 17:09 -

---

### **Mude seus hábitos e viva tranquilo**

Essas medidas preventivas devem ser adotadas desde a infância. Toda a família deve participar e colaborar na melhoria da qualidade de vida. Uma vez que bons hábitos são adquiridos, fica fácil mantê-los. Controle do peso, dieta balanceada e prática de exercícios físicos regulares são medidas simples, que, quando implementadas desde fases precoces da vida, representam benefício potencial sobre o perfil de risco para doenças cardíacas e vasculares.

A presença de fatores de risco não-modificáveis, tais como homens com mais de 45 anos e mulheres com mais de 55 anos, parentes de primeiro grau com doença coronariana em idades prematuras (homens com menos de 55 anos e mulheres com menos de 65 anos), significa que é necessário um maior rigor no controle dos fatores de risco modificáveis.

Uma equipe de apoio com profissionais de especialidades diferentes como nutricionistas, enfermeiros, médicos e professores de educação física podem auxiliá-lo a seguir um programa preparado especialmente para você.

Também é interessante participar de grupos de hipertensos para conhecer pessoas que, na mesma situação, muitas vezes se adaptam de forma prazerosa às novas atividades. Também é uma ótima oportunidade para criar novos amigos.

Fonte: Equipe Médica Centralx