

# HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Informações essenciais para comunidade



**Material informativo, de distribuição gratuita, produzido pelo Curso de Enfermagem do Centro Universitário Padre Albino/Unifipa**

**Autoras:**

Camilly Victória da Silva  
Gabrielle Souza de Carvalho  
Marielle Aparecida Damacena  
Taynara Beatriz Annanias Candido

**Orientadora:**

Aline Fiori dos Santos Feltrin

**Ficha Catalográfica**

S586c Silva, Camilly Victória da.

Cartilha: informações essenciais para a comunidade Hipertensão Arterial Sistêmica/ Camilly Victória da Silva, Gabrielle Souza de Carvalho, Marielle Aparecida Damacena, Taynara Beatriz Annanias Candido, Aline Fiori dos Santos Feltrin. - Catanduva: Curso de Enfermagem Centro Universitário Padre Albino, 2024.

12 p.; PDF. (Cartilha)

1. Hipertensão arterial. 2. Diagnóstico e Tratamento. 3. Complicações. I. Título.

NLM WG340

## Índice

---

|  |   |
|--|---|
| Apresentação .....                                       | 4 |
| O que é a hipertensão arterial .....                     | 4 |
| Como a hipertensão arterial é diagnosticada .....        | 4 |
| Quais os fatores de risco para hipertensão .....         | 4 |
| Sinais e Sintomas da hipertensão .....                   | 5 |
| Como a hipertensão é tratada .....                       | 5 |
| Quais as complicações da hipertensão .....               | 5 |
| Importância da adesão ao tratamento na hipertensão ..... | 5 |
| Autocuidado .....  | 5 |
| Mitos e verdades .....                                   | 6 |
| Onde e Quando buscar ajuda médica .....                  | 7 |
| Dica das autoras (receita prática e fácil) .....         | 7 |
| Referências .....  | 8 |

## Apresentação

A hipertensão arterial sistêmica (HAS), ou pressão alta, é uma condição comum que afeta muitas pessoas. Embora não tenha cura, pode ser controlada com tratamento contínuo, prevenindo complicações. Nesta cartilha, explicaremos de forma simples como cuidar melhor da sua saúde ao entender a pressão alta.

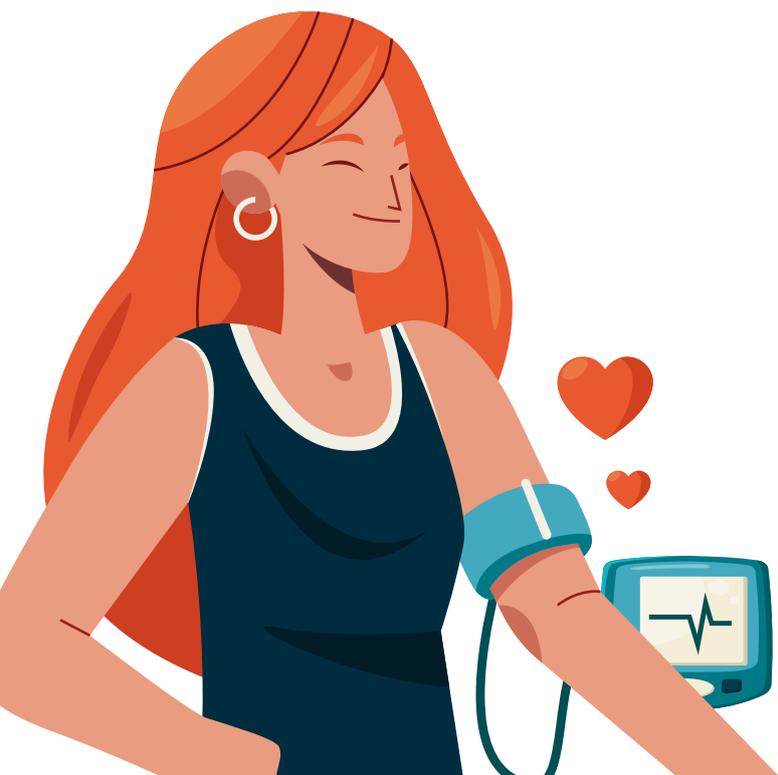
## O que é a Hipertensão Arterial Sistêmica?

A pressão alta é caracterizada por pressão arterial elevada, acima de 140 x 90 mmHg. Pode causar problemas no coração, cérebro, rins, vasos sanguíneos e morte, além de aumentar o risco de eventos cardiovasculares graves.

## Como a Hipertensão Arterial Sistêmica é diagnosticada?

O diagnóstico de hipertensão é feito medindo a pressão arterial em consultas médicas e de enfermagem, coletando histórico pessoal e familiar, e realizando exames físicos e laboratoriais. A pressão arterial pode ser medida durante consultas ou por monitorização ambulatorial (MAPA) e residencial (MRPA).

- **MAPA:** Registra a pressão arterial por 24 horas ou mais, incluindo períodos de vigília e sono.
- **MRPA:** Medição feita fora do consultório, com 3 medidas pela manhã e 3 à noite por 5 dias, ou 2 medidas por 7 dias.



## Fatores de risco da Hipertensão Arterial Sistêmica

- **Histórico familiar (genética):** Responsável por 30% a 50% dos casos de hipertensão arterial, se alguém na família tem hipertensão, o risco é maior.
- **Idade:** À medida que envelhecemos, nossas artérias tornam-se mais rígidas e menos resistentes, o que aumenta a pressão que o sangue faz sobre a parede dessas artérias, tornando o indivíduo mais propenso a ter HAS.
- **Falta de atividade física (sedentarismo):** A falta de exercícios físicos causa outros problemas no corpo que podem levar a HAS, como obesidade.
- **Obesidade:** O consumo excessivo de certos alimentos e bebidas também provocam a elevação da pressão arterial e o desenvolvimento de HAS. Os que possuem maior efeito pressórico (de aumentar a pressão) no organismo são: gorduras; carnes vermelhas; refrigerantes; doces; embutidos; e alimentos processados e industrializados. O sedentarismo, somado a má alimentação causam um excesso de peso significativo.
- **Ingestão excessiva de sódio (sal):** A ingestão elevada de sódio tem-se mostrado um fator de risco para a elevação da PA, e consequentemente, da maior prevalência de HA. Cabe destacar, ainda, que o consumo excessivo de sódio é um dos principais fatores de risco modificáveis para a prevenção e o controle da HA. De maneira inversa, o aumento na ingestão de potássio reduz os níveis pressóricos.
- **Diabetes Mellitus:** O aumento da concentração de glicose no sangue causa um aumento no volume sanguíneo, pois as moléculas de glicose, ao entrarem na corrente sanguínea, carregam a água, elevando a pressão hidrostática.
- **Dislipidemias (colesterol):** Indivíduos com colesterol (LDL, conhecido popularmente como colesterol ruim) em concentrações sanguíneas iguais ou superiores a 100 mg/dL tendem a desenvolver HAS.
- **Ingestão frequente de bebidas alcoólicas:** Há maior tendência de desenvolvimento de HAS em indivíduos que ingerem mais de 600 mL de cerveja ou 250 mL de vinho ou whisky.
- **Uso recorrente de tabaco e outras drogas:** As substâncias químicas presentes em cigarros provocam elevação da pressão arterial. Os principais fármacos, substâncias químicas e hormônios que provocam aumento da pressão arterial são: fenilefrina, presente em muitos descongestionantes nasais, como Rinosoro e Neosoro; antidepressivos; hormônios tireoidianos; anticoncepcionais orais; antiinflamatórios não esteroidais, como paracetamol, dipirona; corticóides; eritropoietina; e drogas ilícitas como cocaína, maconha, anfetamina e ecstasy.
- **Fatores ambientais:** Condições como estresse, ansiedade, depressão e trabalho excessivo podem provocar aumento da pressão arterial de forma sustentada.



## Sinais e Sintomas da Hipertensão

- Dor de cabeça.
- Falta de ar.
- Tontura.
- Sangramento pelo nariz.
- Visão embaçada.
- Cansaço/fraqueza.
- Zumbido no ouvido.

Muitas pessoas com hipertensão não apresentam sintomas no início, pois a doença pode ser silenciosa. Por isso, é fundamental realizar check-ups regulares. O diagnóstico precoce ajuda no controle eficaz da doença e na prevenção de complicações graves. Se notar qualquer sintoma ou alteração, é importante buscar orientação de um profissional de saúde.

## Complicações da Hipertensão

• **Infarto do Miocárdio:** Ocorre quando o fluxo de sangue para o coração é bloqueado, causando danos ao músculo cardíaco. Isso pode acontecer por causa de coágulos ou placas nas artérias. Os sintomas incluem dor no peito, falta de ar e suor excessivo. Procurar ajuda médica imediata é crucial para salvar vidas.

• **Acidente Vascular Cerebral (AVC ou AVE):** Ocorre quando o fluxo de sangue para o cérebro é interrompido, causando danos às células cerebrais. Os sintomas incluem fraqueza em um lado do corpo, dificuldade para falar e confusão. Buscar atendimento médico imediato é essencial para reduzir danos e salvar vidas.

• **Doenças renais na hipertensão:** Ocorrem quando a pressão alta danifica os rins, afetando sua capacidade de filtrar o sangue. Isso pode levar a insuficiência renal. Sintomas incluem inchaço, cansaço e urina com espuma. Controlar a pressão arterial e seguir orientações médicas ajuda a prevenir esses problemas.

• **Doença arterial periférica:** Ocorre quando a pressão alta danifica as artérias das pernas e braços, reduzindo o fluxo de sangue. Isso pode causar dor, câibras e dificuldade para caminhar. Controlar a pressão arterial e adotar hábitos saudáveis ajuda a prevenir essa condição.

• **Problemas na visão (cegueira):** Problemas na visão, como cegueira, podem ocorrer na hipertensão porque a pressão alta danifica os vasos sanguíneos dos olhos. Isso pode levar à perda de visão. Controlar a pressão arterial e fazer check-ups regulares são importantes para proteger a saúde dos olhos.

## Como a Hipertensão é tratada

O tratamento pode incluir:

### Mudanças no estilo de vida como:

- Alimentação saudável.
- Prática de exercícios físicos.
- Reduzir o consumo de sal (sódio).
- Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.
- Reduzir o consumo de tabaco e outras drogas.
- Controle do estresse e ansiedade.

### Medicamentos:

- Prescritos por médicos para controlar a pressão arterial.

## A Importância da Adesão ao Tratamento Na Hipertensão

Seguir o tratamento corretamente ajuda a prevenir as complicações, isso inclui o uso correto dos medicamentos prescritos pelo médico, hábitos saudáveis e controle da pressão arterial.

Nesse contexto, os enfermeiros da atenção básica desempenham um papel fundamental na educação em saúde, orientando a população sobre a importância do tratamento e as complicações decorrentes do não controle da doença, além de contribuírem para a redução da morbimortalidade.

A detecção precoce de indivíduos portadores de hipertensão arterial sistêmica pelos serviços de saúde é essencial para o sucesso do controle da doença. A partir do diagnóstico, a equipe de Saúde da Família (ESF) pode realizar o acompanhamento periódico, visando atender de forma integral às necessidades dos grupos sociais sob sua responsabilidade, conforme as diretrizes estabelecidas pela Política Nacional de Atenção Básica.

## Autocuidado

- Dieta saudável.
- Exercícios físicos.
- Controle do Peso.
- Buscar formas de relaxamento.
- Uso correto dos medicamentos.
- Monitorização da pressão arterial.
- Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas.
- Acompanhamento frequente em Unidades básicas de saúde (postinho).

O autocuidado é crucial para a prevenção e controle da hipertensão, constituindo-se um elemento essencial para a adesão ao tratamento, redução de complicações e obtenção de resultados positivos em saúde.

## Mitos e verdades

### Basta reduzir a quantidade de sal na hora do preparo dos alimentos para evitar o aumento da pressão arterial?

**MITO.** Apenas retirar o sal da comida não basta para reduzir o consumo de sódio (sal). Alimentos processados, enlatados e fast-foods também contêm muito sódio. Além de reduzir o sal, mantenha uma dieta equilibrada com frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras para ajudar a controlar a pressão arterial.

### O consumo de sódio em excesso está relacionado com o aumento da pressão arterial?

**VERDADE.** O consumo elevado de sódio é um fator de risco para o aumento da pressão arterial. O excesso de sódio no sangue aumenta a quantidade de água nos vasos sanguíneos, elevando a pressão arterial. Estudos mostram que a ingestão de mais de 2g de sódio (5g de sal) por dia está associada a doenças cardiovasculares, como infarto e derrame.

### Estresse eleva a pressão?

**VERDADE.** O estresse pode aumentar a pressão arterial. Quando estressado, o corpo libera hormônios como a adrenalina, que elevam temporariamente a pressão arterial. O estresse crônico pode levar a hipertensão e outros problemas de saúde. Além disso, estresse pode causar comportamentos de risco, como má alimentação, falta de exercício, consumo excessivo de álcool e tabagismo. Para reduzir o impacto do estresse, pratique exercícios, medite, faça atividades relaxantes e mantenha uma rede de apoio social forte. Essas medidas ajudam a controlar a pressão arterial e a melhorar a saúde geral.

### Hipertensão na gravidez é uma das principais causas de mortalidade materna no Brasil?

**VERDADE.** A pré-eclâmpsia pode causar complicações graves, como danos aos órgãos, parto prematuro e restrição do crescimento fetal. Mulheres grávidas devem monitorar regularmente a pressão arterial e receber cuidados médicos adequados para prevenir e controlar a hipertensão durante a gravidez.

### Consumo de álcool pode levar a hipertensão arterial crônica?

**VERDADE.** O álcool pode aumentar temporariamente a pressão arterial, e o consumo excessivo e crônico pode causar hipertensão. Beber seis ou mais doses por dia (30g de álcool) aumenta o risco de hipertensão. Isso equivale a 1 garrafa de cerveja (600 mL), 2 taças de vinho (250 mL) ou 1 dose de destilado (60 mL). Esse limite deve ser reduzido pela metade para homens de baixo peso e mulheres.

### A hipertensão não apresenta sintomas e, por isso, é difícil de diagnosticar?

**VERDADE.** A hipertensão arterial é conhecida como "assassina silenciosa" porque geralmente não causa sintomas óbvios. Muitas pessoas descobrem que têm a condição durante exames médicos de rotina ou quando surgem complicações. Os sintomas podem incluir dores de cabeça, tontura, falta de ar, visão embaçada, sangramento nasal, fadiga e zumbido nos ouvidos.

### Quem tem pressão alta tem mais risco de apresentar doenças?

**VERDADE.** Se não controlada adequadamente, a hipertensão arterial aumenta significativamente o risco de condições médicas graves, como infarto, insuficiência cardíaca, derrame cerebral, doença renal crônica com risco de hemodiálise, problemas oculares com comprometimento da visão e complicações durante a gestação.

### Apenas pessoas mais velhas podem ter hipertensão?

**MITO.** Embora mais comum em adultos mais velhos, a hipertensão pode afetar pessoas de todas as idades, incluindo crianças e jovens adultos. Fatores de risco incluem histórico familiar, excesso de peso, inatividade física, consumo de álcool, tabagismo, estresse crônico e dieta não saudável. Monitorar regularmente a pressão arterial e adotar um estilo de vida saudável são importantes para prevenir ou controlar a hipertensão.

### A hipertensão não tem cura?

**VERDADE.** Embora geralmente não tenha cura, a hipertensão pode ser controlada eficazmente com mudanças no estilo de vida e, se necessário, medicação. Mudanças como dieta saudável, exercício regular, peso adequado, consumo limitado de álcool e cessação do tabagismo são essenciais. O tratamento visa manter a pressão arterial em níveis saudáveis para reduzir complicações relacionadas à hipertensão.



## Onde e quando buscar ajuda

Qualquer pessoa que apresente sinais e sintomas ou complicações de pressão alta deve buscar atendimento médico para avaliação clínica.

- Unidades Básicas de Saúde (UBS), das 7h às 17h.
- Unidades de Pronto Atendimento (UPA 24H).
- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 24H).

O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para evitar complicações!

Evite a automedicação e siga as orientações do profissional de saúde!

## Dica das autoras (receita prática e fácil)

O Ministério da Saúde recomendou uma combinação de temperos que pode reduzir pela metade o uso de sal nos alimentos, beneficiando a saúde de forma significativa.

### Sal de Ervas

#### Ingredientes

- ½ xícara de sal
- ½ xícara de manjeriço
- ½ xícara de orégano
- ½ xícara de alecrim
- ½ xícara de salsinha

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Armazene em um pote de vidro bem fechado.
- Utilize a mistura no preparo dos alimentos.



## Referências

---

BARROSO W.K.S. et al. *Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020*. Arq Bras Cardiol. 2021. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20201238>. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>>. Acesso em: 18/06/2024.

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UFSCAR. *Mitos e Verdades sobre Hipertensão: especialista faz alerta*. Governo Federal. 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hu-ufscar/comunicacao/noticias/mitos-e-verdades-sobre-a-hipertensao-especialista-faz-alerta>>. Acesso em: 21/06/2024

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: Hipertensão arterial sistêmica*. 1ª. ed. Brasília – DF: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. Disponível em: <[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao\\_arterial\\_sistematica\\_cab37.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao_arterial_sistematica_cab37.pdf)>. Acesso em 18/06/2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Eu quero me alimentar melhor: você pode estar consumindo quase o dobro de sal do que deveria*. Governo Federal. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2019/alerta-voce-pode-estar-consumindo-quase-o-dobro-de-sal-do-que-deveria>>. Acesso em: 21/06/2024

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Hipertensão arterial*. Biblioteca Virtual em Saúde. 2004. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/hipertensao-18/>>. Acesso em: 20/06/2024.

SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE. *Dicas de saúde - complicações da hipertensão arterial sistêmica (HAS)*. Tribunal de Contas do Estado da Paraíba. 2021. Disponível em: < <https://tce.pb.gov.br/noticias/artigo-sas-complicacoes-da-hipertensao-arterial-sistematica-has#:~:text=As%20complica%C3%A7%C3%B5es%20da%20HAS%20s%C3%A3o,comprometimento%20dos%20pr%C3%B3prios%20vasos%20sangu%C3%ADneos%2C> >. Acesso em: 20/06/2024.



0800 772 5393  17 99789 9449

  [unifipa.com.br](http://unifipa.com.br)