

## HIPERTENSÃO: saiba mais sobre esse inimigo silencioso

Em 17 de maio, celebra-se o dia mundial da hipertensão arterial, data para conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença, que mata mais de dez milhões de pessoas por ano no mundo. Hipertensão arterial é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares, especialmente doença coronariana e acidente vascular cerebral (AVC ou "derrame"), mas também para doença renal crônica, necessidade de hemodiálise, insuficiência cardíaca, arritmia, demência e redução da acuidade visual.

Hipertensos não controlados, assim como outros cardiopatas e portadores de doenças crônicas têm maior chance de evolução grave em caso de infecção pelo coronavírus. Em tempos de pandemia, o bom controle pressórico é ainda mais importante, pois reduz o risco de complicações mais graves em caso de Covid-19.

A pressão arterial é considerada ótima quando seus valores são inferiores a 120 x 80 mmHg (o popular 12 por 8). Essa pressão ideal foi a que, nos estudos científicos de qualidade, se correlacionou com o menor risco possível de AVC. Essa é a nova classificação proposta pela Sociedade Brasileira de Cardiologia:

### Classificação da pressão arterial de acordo com a medição no consultório a partir de 18 anos de idade

Classificação*	PAS (mmHg)		PAD (mmHg)
PA ótima	< 120	e	< 80
PA normal	120-129	e/ou	80-84
Pré-hipertensão	130-139	e/ou	85-89
HA Estágio 1	140-159	e/ou	90-99
HA Estágio 2	160-179	e/ou	100-109
HA Estágio 3	≥ 180	e/ou	≥ 110

HA: hipertensão arterial; PA: pressão arterial; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica.

As medidas domiciliares da pressão arterial repassadas para o médico são de grande valia para o controle da hipertensão, especialmente durante a pandemia, desde que realizadas em

equipamentos oscilométricos de boa qualidade e semestralmente calibrados. Os aparelhos de braço devem ser priorizados, pois a acurácia de suas medidas é muito superior aos de punho. Antes da aferição, é importante alguns cuidados: repousar por 5 minutos em posição deitada ou sentada com as costas e o antebraço apoiados; as pernas descruzadas e os pés apoiados no chão, esvaziar a bexiga, não fumar por ao menos 30 minutos nem ingerir bebida alcoólica nas últimas horas. Se você praticou exercícios, aguarde ao menos 1 hora antes da medida. O manguito deve ser posicionado ao nível do coração e ser colocado sobre a pele (sem roupa por cima). A palma da mão deve estar voltada para cima e as mangas das roupas não devem apertar o braço.

A hipertensão arterial afeta mais de 30% da população adulta brasileira e sua incidência aumenta com a idade. Apenas 40% dos hipertensos sabem que o é e procuram tratamento e boa parte desses não o seguem corretamente. Por ser uma doença assintomática, exceto em raras situações de urgência, a falta de adesão é um sério problema.

As medidas não medicamentosas mais importantes são a redução do sal na alimentação e a perda de peso, pois a obesidade não só aumenta a incidência de hipertensão como também age de forma sinérgica aumentando o risco de doenças cardiovasculares.

Recomenda-se que a ingestão de sódio seja limitada a aproximadamente 2 g/dia (equivalente a cerca de 5 g de sal por dia) na população em geral. Cerca de 75% do sal que ingerimos vem de alimentos processados e industrializados, que contêm também outras substâncias prejudiciais à saúde, como conservantes, aromatizantes, corantes etc. Atividade física regular ajuda e muito a manter a pressão arterial estável, além de diversos outros benefícios na saúde física e mental.

Evitar fumo e álcool também é importante. O consumo alcoólico deve ser limitado a 30 g de álcool/dia, o que corresponde a 1 garrafa de cerveja (5% de álcool, 600 mL), 2 taças de vinho (12% de álcool, 250 mL) ou 1 dose de destilados (42% de álcool, 60 mL). Esse limite

deve ser reduzido à metade para homens de baixo peso, mulheres, indivíduos obesos ou com elevação dos triglicerídeos. Algo muito negligenciado é a qualidade do sono: a pessoa que não dorme direito tem mais chance de desenvolver hipertensão. Se você tem insônia, muita sonolência durante o dia ou ronca com frequência, procure um médico para investigar apneia do sono.

Em relação ao tratamento medicamentoso, atualmente há inúmeras classes com diversas opções disponíveis, de forma que sempre é possível se encontrar um esquema que controle adequadamente a pressão arterial com uma incidência muito baixa de efeitos colaterais. A maioria dos hipertensos necessitará de mais de uma substância para alcançar as metas que levam à maior redução dos riscos, mas há diversas formulações com mais de uma substância no mesmo comprimido.

A hipertensão é o maior fator de risco para AVC, estando presente em cerca de 80% dos casos. Ao reconhecer qualquer um dos sintomas - como alteração do movimento e/ou da sensibilidade em uma parte do corpo, dificuldade de fala ou compreensão, dor de cabeça forte e súbita, muitas vezes acompanhada por vômitos, tontura intensa ou alteração no equilíbrio, alteração da visão e/ou dificuldade para enxergar, dificuldade para engolir e/ou perda da consciência (desmaio) - é importante procurar uma emergência, pois os médicos têm um curto espaço de tempo para uma atuação efetiva: a cada minuto, milhões de neurônios podem ser perdidos durante um AVC. Quanto mais cedo for iniciado o tratamento, maior é a chance de recuperação sem sequelas.

Apenas o tratamento continuado da hipertensão é capaz de reduzir os inúmeros malefícios da doença. É importante ressaltar que, salvo por orientação médica expressa, o anti-hipertensivo deve ser tomado diariamente na posologia recomendada, mesmo que sejam prescritos outros medicamentos para doenças agudas, como analgésicos ou antibióticos, por exemplo.

Não desista do seu tratamento se você apresentou alguma reação adversa, converse com seu médico para ajustá-lo. Não utilize

medicamentos sem prescrição médica por ter funcionado para algum amigo ou familiar, o anti-hipertensivo é escolhido de forma individualizada de acordo com aspectos particulares e comorbidades de cada paciente.