

# HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTEMICA

## UNIVERSO BH



Izabela Monteiro

Michele Martins

Nayara Alves

Thais Larissa

A Hipertensão arterial sistêmica (HAS) é considerada, ao mesmo tempo, uma doença e um fator de risco, representando um grande desafio para a saúde pública, pois as doenças cardiovasculares constituem a primeira causa de morte no Brasil.

### Fatores de risco não modificáveis

- Idade
- Gênero
- Etnia
- Antecedentes familiares (predisposição genética)

Fatores de risco modificáveis (relacionados ao estilo de vida inadequado que por sua vez estão diretamente relacionados à maior prevalência dessa doença)

- Sedentarismo
- Tabagismo
- Obesidade
- Estresse
- Etilismo
- Alimentação rica em sódio e gordura

### Sintomas:

- Visão embaçada
- Cefaléia
- Fraqueza
- Sangramento nasal
- Tonturas
- Zumbido no ouvido

## Complicações:

- AVE (hemorrágico ou isquêmico)
- ICC (insuficiência cardíaca congestiva)
- IAM (infarto agudo do miocárdio)
- Insuficiência renal (crônica ou aguda)
- Retinopatia que pode levar a cegueira definitiva
- Comprometimento dos vasos sanguíneos
- Aneurisma ou dissecação arterial



## Diagnóstico

- Aferir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a Hipertensão arterial
- Se atentar ainda mais, se houver histórico de HAS na família

## Prevenção e tratamento

- Adotar um estilo de vida saudável
- Reduzir o consumo de sal
- Praticar atividades físicas regularmente
- Evitar alimentos gordurosos
- Manter hábitos alimentares saudáveis
- Medicação conforme prescrição médica



A HAS atinge grupos socialmente vulneráveis, sendo bem mais prevalente no sexo feminino, com maior idade, menor escolaridade e da raça negra. É importante perceber que essa doença tem acometido também indivíduos de escolaridade mais avançada, provavelmente em virtude das suas ocupações.

## Referências

- Amaral FG, Jardim PC, Brasil MA, Souza AL, Freitas HF, Taniguchi, LM, et al. Prevalência de transtorno depressivo maior em centro de referência no tratamento de hipertensão arterial. Rev Psiquiatr. 2007;29(2):161-8.
- Organização Mundial de Saúde. Disponível em: <<http://new.paho.org>>. Acesso em: 16 Abril. 2023.
- Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão. Arq Bras Cardiol. 2010;95(1-supl.1):1-51.