

# Os cuidados com a Hipertensão



*Priorizando e humanizando sua saúde.*

ANS Nº: 35258-6

**SISTEMAS**  
Planos de Saúde

## O que é pressão arterial?

O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de tubos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é "empurrado" contra a parede dos vasos sanguíneos. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial.



## O que é hipertensão?

A hipertensão arterial ou "pressão alta" é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (140/90mmHg). Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos. Existem dois tipos de hipertensão:

**Primária:** Caracteriza-se por não haver uma causa definida, chamada também de hipertensão essencial. Nesses casos, a hipertensão está ligada à obesidade, dieta rica em sal, alto consumo de álcool e pouco exercício.

**Secundária:** Felizmente não é muito comum, ocorrendo apenas em 5 a 10 % de todos os casos de hipertensão arterial. Quando você tem hipertensão arterial secundária, a pressão sanguínea dentro de seus vasos é extremamente alta. A boa notícia é que existe como tratá-la com sucesso se for possível a cura da condição inicial que a gerou. Com a resolução da condição base, você se livra de todas as complicações sérias que vêm da hipertensão secundária.

## Fatores de riscos

Principal fator de risco para doenças cardiovasculares, a hipertensão deve ser diagnosticada e tratada de forma conveniente, para evitar acidente vascular encefálico, ataque cardíaco e insuficiência renal, entre outros problemas.



**Por ser uma doença comum, as pessoas devem prevenir, medindo a pressão pelo menos uma vez ao ano.**

## Sintomas

Um dos problemas relacionados à hipertensão arterial é a falta de sintomas, que se observa na maioria dos casos. A doença, em geral, é silenciosa e em função disso, os portadores deixam de adotar as necessárias medidas de controle, acrescentando que dores de cabeça, insônia e falta de ar podem ser indicativos de pressão alta. Os especialistas recomendam que todas as pessoas com idade acima de 18 anos devem medir a pressão arterial, pelo menos uma vez ao ano. Algumas vezes, dependendo da causa, a hipertensão pode apresentar palpitação, fraqueza, náuseas, vômitos e diminuição da menstruação em mulheres.

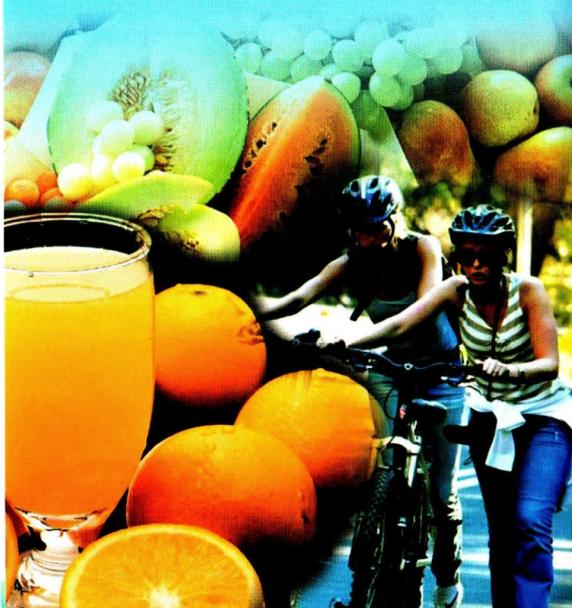
## Diagnóstico

O Diagnóstico é baseado na medida da pressão arterial, que leva apenas alguns minutos, aonde o médico pode verificar se o paciente é ou não hipertenso. Além disso, pode ser feita uma anamnese, exames físicos e exames laboratoriais (Eletrocardiograma, exames de sangue e se necessário, seu médico poderá solicitar outros exames).



## Tratamento

O médico é a única pessoa que poderá indicar o tratamento adequado para o seu problema, dependendo da causa da hipertensão. O sucesso do tratamento dependerá muito da colaboração do paciente, que inclui também mudanças no estilo de vida: alimentação adequada e saudável, redução na quantidade de sal, prática de exercícios físicos regularmente e controle de peso podem ajudar no controle da pressão.



## Prevenção

- ✓ Redução da ingestão de sal;
- ✓ Maior consumo de alimentos ricos em potássio (frutas e verduras);
- ✓ Redução de peso corporal;
- ✗ Evitar consumo de bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos, tabagismo.

Este folheto tem o objetivo de alertar e informar. Em caso de dúvidas, consulte um médico. A sua saúde é muito importante para nós.



Nossas unidades:

Centro: Av. Vieira de Carvalho, 172 - 1º / 9º / 10º andares - República  
Sul: Av. Adolfo Pinheiro, 1.445 - Santo Amaro  
Leste: Av. Harry Danhemberg, 979 - Itaquera  
Marcação de consulta: 3224-1200

[www.sistemasplanosdesaude.com.br](http://www.sistemasplanosdesaude.com.br)