

# HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)





## O que é Hipertensão Arterial?

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível (DCNT), conhecida popularmente como pressão alta (PA). É uma doença caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

Acontece quando ocorre elevação persistente da PA, ou seja, pressão arterial sistólica (PAS) maior ou igual a **140 mmHg** e/ou pressão arterial diastólica (PAD) maior ou igual a **90 mmHg**, aferida com a técnica correta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, sem que o indivíduo esteja usando medicação anti-hipertensiva.



## O que é Hipertensão Arterial?

Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou **14 por 9**) em diferentes aferições ao dia.

Conforme o Ministério da Saúde, “ela faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo”.



## Impacto da Hipertensão Arterial

A Hipertensão Arterial é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de doenças cardiovasculares (DCV), doença renal crônica (DRC).

Também esta associada com fatores de risco metabólicos para as doenças dos sistemas cardiocirculatório e renal, como dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose, e diabetes melito (DM).





## Classificação

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão arterial já está muito elevada, podendo ocorrer:

- Dores no peito;
- Dor de cabeça;
- Tonturas;
- Zumbido no ouvido;
- Fraqueza;
- Visão embaçada;
- Sangramento nasal.



## Classificação

São considerados hipertensos os indivíduos com PAS (pressão arterial sistólica) maior ou igual a 140 mmHg e/ou PAD (pressão arterial diastólica) maior ou igual a 90 mmHg.

Classificação da pressão arterial de acordo com a aferição no consultório a partir dos 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. \*A classificação é definida de acordo com a PA no consultório e pelo nível mais elevado de PA, sistólica ou diastólica. \*\*A HA sistólica isolada, caracterizada pela PAS ≥ 140 mmHg e PAD < 90 mmHg, é classificada em 1, 2 ou 3, de acordo com os valores da PAS nos intervalos indicados. \*\*\*A HA diastólica isolada, caracterizada pela PAS < 140 mmHg e PAD ≥ 90 mmHg, é classificada em 1, 2 ou 3, de acordo com os valores da PAD nos intervalos indicados.



Bem Estar  
Life



## Fatores que podem provocar HA:

É herdado dos pais (fator genético) em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, como:

- Fumo;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Obesidade;
- Estresse;
- Elevado consumo de sal;
- Níveis altos de colesterol;
- Falta de atividade física.

Além desses fatores de risco, sabe-se que a incidência da pressão alta é maior na raça negra, em diabéticos, e aumenta com a idade.



## Prevenção e Tratamento

Assim como o tratamento não medicamentoso, a prevenção para o desenvolvimento de hipertensão arterial inclui mudanças alimentares e de estilo de vida.

**Controle de peso:** o aumento do peso está relacionado com a elevação da pressão arterial em adultos e crianças. O aumento da gordura visceral também é considerado fator de risco.

**Álcool:** A ingestão de bebida alcoólica deve ser limitada a 30 g de álcool/dia = 1 garrafa de cerveja (5% de álcool, 600 mL); = 2 taças de vinho (12% de álcool, 250 mL); = 1 dose (42% de álcool, 60 mL) de destilados (uísque, vodca, aguardente).

**Tabagismo:** Evitar consumo e a exposição ao fumo passivo que também implica maior risco.





Bem Estar  
Life



Rx

Prescription:

fruit  
Vegetables  
and

SIGNATURE

## Prevenção e Tratamento

**Estilo alimentar:** Maior ingestão de alimentos in natura, redução de alimentos processados e evitar alimentos ultraprocessados.

**Sódio:** Recomendar 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.

**Potássio:** A ingestão pode ser aumentada pela escolha de alimentos pobres em sódio e ricos em potássio, como feijões, ervilha, vegetais de cor verde-escura, banana, melão, cenoura, beterraba, frutas secas, tomate, batata-inglesa e laranja.



## Prevenção e Tratamento

**VITAMINA D:** Observou-se a relação entre os baixos níveis de vitamina D com maior incidência de HA (hipertensão arterial). No entanto, ainda não foi observado redução da PA (pressão arterial) com suplementação de vitamina D.

**Fibras:** A ingestão de fibras promove discreta diminuição de PA (pressão arterial), destacando a betaclucana obtida com o consumo da aveia e cevada.

**Laticínios:** Já existem evidências de que o consumo de laticínios de baixo teor de gordura contribuem para redução da PA (pressão arterial).



# OMEGA 3

## Prevenção e Tratamento

**Ácidos graxos insaturados:** o ômega-3, proveniente principalmente do óleo de peixe, está associado à redução da pressão arterial. O consumo de azeite extravirgem também proporcionou redução da pressão arterial, devido à presença de gorduras monoinsaturadas.

**Oleaginosas:** O consumo de oleaginosas como castanhas e amêndoas demonstrou-se eficiente na redução da pressão arterial.



## Prevenção e Tratamento

**Chocolate amargo:** O chocolate com pelo menos 70% de cacau é composto por altas concentrações e polifenóis, podendo contribuir para discreta redução da PA.

**Café e chá verde:** Apesar de ricos em cafeína, o café possuem polifenóis, que podem favorecer a discreta redução da PA. Embora ainda não haja consenso, alguns estudos sugerem que o consumo em **doses baixas** de chá verde podem contribuir para redução da PA pois são ricos em polifenóis, dando grande destaque as catequinas. Não indicados em doses elevadas pois contém maior teor de cafeína e podem contribuir para aumento da PA.



## Prevenção e Tratamento

**Controle do estresse:** O controle do estresse emocional, por diversas técnicas existentes, pode contribuir para a prevenção da HA.

**Atividade física:** Todo adulto deve realizar 30 min de atividade física ao menos 5x na semana, desde que tenha condições de realiza-las.

**Suplementação:** Vitamina C, peptídeos bioativos derivados de alimentos, alho, fibras dietéticas, linhaça, chocolate amargo (cacau), soja, nitratos orgânicos e ômega 3, demonstram evidência de discreta redução da PA.



## ATENÇÃO

Exclusivamente aos médicos cabem ao **diagnóstico** de HA, assim como a prescrição medicamentosa mais adequada a ser utilizada.

**NÃO** deve ser realizado suspensão da medicação sem orientação médica.

## SAL

Quando se orienta a reduzir o consumo de sal não é somente nas pitadas adicionadas durante a realização da refeição. Os alimentos processados e ultraprocessados contêm sal.

Isso deve estar claro na mente para que possa ser feito uma redução consciente.

Uma estratégia para a redução de sal nas preparações é utilizar o **sal de ervas**.

Coloque em prática:

- Priorize o consumo de alimentos frutas, verduras, sementes, grãos e leguminosas;
- Não deixar saleiro na mesa quando for realizar as refeições;
- Não acrescente sal aos alimentos já prontos;
- Utilize temperos naturais (salsa, oregano, açafraão, alecrim etc).



## SAL DE ERVAS

O consumo do sal de ervas evita o uso de temperos prontos, além de dar um sabor especial as preparações.

### Ingredientes

- 1/2 xícara de salsinha
- 1/2 xícara de orégano
- 1/2 xícara de manjericão
- 1/2 xícara de sal
- 1/2 xícara de alecrim

### Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador
- Armazene em um recipiente de vidro com tampa
- Consuma nas suas preparações ao invés do sal puro.





## REFERÊNCIA:

Barroso, Weimar Kunz Sebba et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020.** Arquivos brasileiros de cardiologia, v. 116, n.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão (pressão alta).** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 24 de abril de 2023.