

# HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA

## O QUE É?

### Cartilha do hipertenso nº 1 de 8

Informações: Sociedade Brasileira de Hipertensão  
Tel. (11) 284-0215 – Fax (11) 289-3279  
E-mail: [sbh@uol.com.br](mailto:sbh@uol.com.br)  
Homepage: <http://www.sbh.org.br>

Colaboração: Prof./Dr. Décio Mion Jr., Profa./Dra. Angela  
M. G. Pierin, Dra. Katia Coelho Ortega – HC-FMUSP

apoio:

**AstraZeneca** 

**CARDIOVASCULAR**

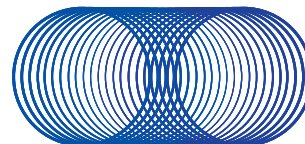
*Segurança. Com a responsabilidade do líder*

(1612002)

**CARTILHA DO  
HIPERTENSO**

▪ Nº 1 ▪ 2001

**DEPARTAMENTO DE  
LIGAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL**



**SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO**

## O que é pressão alta?

A hipertensão, ou pressão alta, existe quando a pressão, medida várias vezes em consultório médico, é igual a 14 por 9 ou maior. Isso acontece porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem e fazem com que a pressão do sangue se eleve. Para entendermos melhor, podemos comparar o coração e os vasos a uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Ao fecharmos a ponta dos esguichos, a pressão irá subir. Da mesma maneira, quando o coração bombeia o sangue e os vasos estão estreitados, a pressão dentro dos vasos aumenta.

## Quais são as consequências da pressão alta?

A pressão alta ataca os vasos. Todos eles são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que é machucada quando o sangue está circulando com pressão muito alta. Com isso, os vasos se tornam endurecidos e estreitados e podem, com o passar dos anos, entupir ou romper-se. Quando isso acontece no coração, o entupimento de um vaso leva à angina e pode ocasionar infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao “derrame cerebral” ou AVC. Nos rins também pode ocorrer entupimento, levando à paralisação dos rins. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o controle da pressão alta.

## Quem tem pressão alta?

A pressão alta, ou hipertensão, é uma doença muito comum, que acomete uma em cada cinco pessoas. Entre os idosos, ela chega a atacar uma em cada duas pessoas. Também as crianças podem ter pressão alta. Costumamos dizer que a pressão alta é uma doença “democrática”, porque ataca homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas.

## Que cuidados devo ter com meus filhos se tenho pressão alta?

Quem tem pressão alta deve orientar seus filhos a medir a pressão a cada seis meses ou no máximo a cada ano, para que o diagnóstico da doença seja feito pouco tempo depois do seu aparecimento.

## Por que as pessoas têm pressão alta?

Na maioria das pessoas que tem pressão alta, esta aparece porque é herdada dos pais. Sabemos que quem tem o pai, a mãe ou ambos com pressão alta tem maior chance de adquirir a doença. Hábitos de vida inadequados também são importantes: a obesidade, a ingestão excessiva de sal ou de bebida alcoólica e a inatividade física podem contribuir para o aparecimento da pressão alta.

## Pressão alta tem cura?

A pressão alta é uma doença crônica e dura a vida toda. Ela pode ser controlada, mas não curada. Na maioria das vezes, não se conhece o que causa a pressão alta nem como curá-la, mas é possível controlar a doença, evitando que a pessoa tenha a vida encurtada. O tratamento para pressão alta também evita o infarto do coração, o derrame cerebral e a paralisação dos rins.

## Como tratar a pressão alta?

O tratamento para pressão alta dura a vida toda. Deve ser feito com remédios que ajudam a controlar a pressão e com hábitos de vida saudáveis, como diminuir a ingestão de sal e bebidas alcoólicas, controlar o peso, fazer exercícios físicos, evitar o fumo e controlar o estresse.