

# MINUTO SAÚDE

## PRESSÃO ALTA EM UM MINUTO: O QUE EU PRECISO SABER?

v. 1, n. 3, 2023

### O QUE É?

A Hipertensão Arterial, também conhecida como pressão alta, é uma doença crônica na qual a pessoa apresenta altos valores de pressão, de forma que a pressão do sangue sobre os vasos começa a danificá-los. Se não tratada, a doença pode afetar vários órgãos, como coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos. Além disso, pode ser a causa principal de várias outras doenças e até mesmo levar à morte prematura.

### QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?

Os sintomas da doença são geralmente silenciosos, ou seja, a maioria das pessoas não sente nada, o que pode atrasar o diagnóstico e aumentar os riscos à saúde. Por isso, é importante aferir a pressão pelo menos uma vez ao ano. Caso ela esteja alta, procure um médico rapidamente para receber uma orientação adequada. Quanto mais cedo receber o diagnóstico, mais cedo poderá começar a tomar os cuidados necessários, contribuindo para a melhoria na qualidade de vida.

### FORMAS DE PREVENÇÃO:

A pressão alta pode ser prevenida com alguns hábitos adotados no dia a dia. O primeiro deles é diminuir o consumo de sal. Ao fazer aquela refeição para toda a família, diminua a quantidade de sal colocada na comida. O ideal é consumir no máximo 5 gramas de sal por dia, isso equivale a aproximadamente uma colher de chá. E não adianta trocar pelo sal rosa do Himalaia ou sal marinho, todos podem fazer o mesmo efeito quanto o sal de cozinha em excesso.

Outro ponto importante é a prática de atividade física. Existem atividades simples como caminhar que podem contribuir para a saúde. O ideal é que seja feito toda semana de forma constante. Por fim, abandonar o uso do cigarro. O tabagismo aumenta o risco de desenvolvimento tanto da pressão alta quanto de outras doenças do coração. Esse é um hábito que deve deixar de existir. Caso fume, procure uma unidade de saúde próxima a sua residência para receber orientações e suporte da equipe da saúde para ajudar a abandonar esse hábito prejudicial.

### EU TENHO, E AGORA?

Após realizado o diagnóstico de pressão alta, é importante seguir todas as orientações repassadas pela equipe de saúde. Ações como a prática de 150 minutos de atividade física por semana, alimentação saudável e equilibrada, reduzindo alimentos

# MINUTO SAÚDE

industrializados com alto teor de gordura, não exagerar no uso de sal no preparo dos alimentos, além de evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, procurar manter o peso saudável e parar de fumar. Essas são ações que somadas ao uso correto dos medicamentos prescritos pela equipe de saúde auxiliam no controle da pressão arterial, favorecendo uma ótima qualidade de vida e bem-estar. É sempre importante seguir as recomendações do Ministério da Saúde e aferir a pressão quando possível, para se ter um maior controle e informação sobre a pressão arterial. O Sistema Único de Saúde (SUS) promove o tratamento gratuito da hipertensão arterial, além da distribuição gratuita dos medicamentos para o seu controle.

## MEU PAI TEM, POSSO TER TAMBÉM?

Neste caso, a resposta é sim. Mas calma, isso não é uma sentença final. De modo geral, algumas pessoas possuem genes que a tornam suscetível a ter pressão alta. Contudo, o comportamento que cada indivíduo apresenta, como evitar o tabagismo, alcoolismo e sedentarismo, é crucial para a prevenção da doença. Portanto, se é filho de pais hipertensos, busque por hábitos mais saudáveis e uma medição mais frequente da pressão. Quanto mais cedo for realizado o diagnóstico, mais fácil é o tratamento.

## ORGANIZAÇÃO E PRODUÇÃO

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas - PROPESSOAS

Henrique Almeida Fernandes

Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor - DASS

Marise Ramos de Souza

Coordenação de Qualidade de Vida no Trabalho - CQVT

Luiz Fernando Gouvêa-e-Silva



<https://codirh.jatai.ufg.br/>

## BIBLIOGRAFIA

BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial-2020. Arquivos brasileiros de cardiologia, v. 116, p. 516-658, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília, 2014

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. Linha de cuidado do adulto com hipertensão arterial sistêmica. Brasília, 2021.

FERREIRA LOPES, Heno. Genética e hipertensão arterial Genetic and hypertension. Rev Bras Hipertens, v. 21, n. 2, p. 87-91, 2014. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881416/rbh-v21n2\\_87-91.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881416/rbh-v21n2_87-91.pdf)

## AUTORIA DO TEXTO

*Gabriela Santos Rocha<sup>1</sup>, Matheus Filipe Osorio Silva<sup>1</sup>, Bruno Vinícius Aguiar<sup>1</sup>, Camila Souza Crosnag<sup>1</sup>, Gabriel de Moraes Pereira<sup>1</sup>, Ana Paula da Silva Perez<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Curso de Medicina, Universidade Federal de Jataí, Jataí, Goiás, Brasil.*