



**Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular**
Sociedade Brasileira de Cardiologia



AGENTE DE FÉ E DO CORAÇÃO
PASTORAL NACIONAL DA SAÚDE
04 de outubro de 2013

HIPERTENSÃO

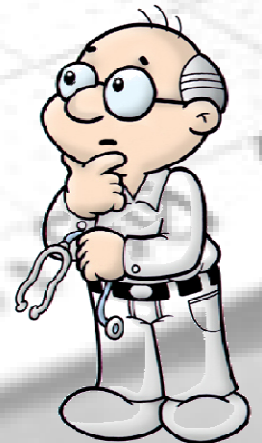
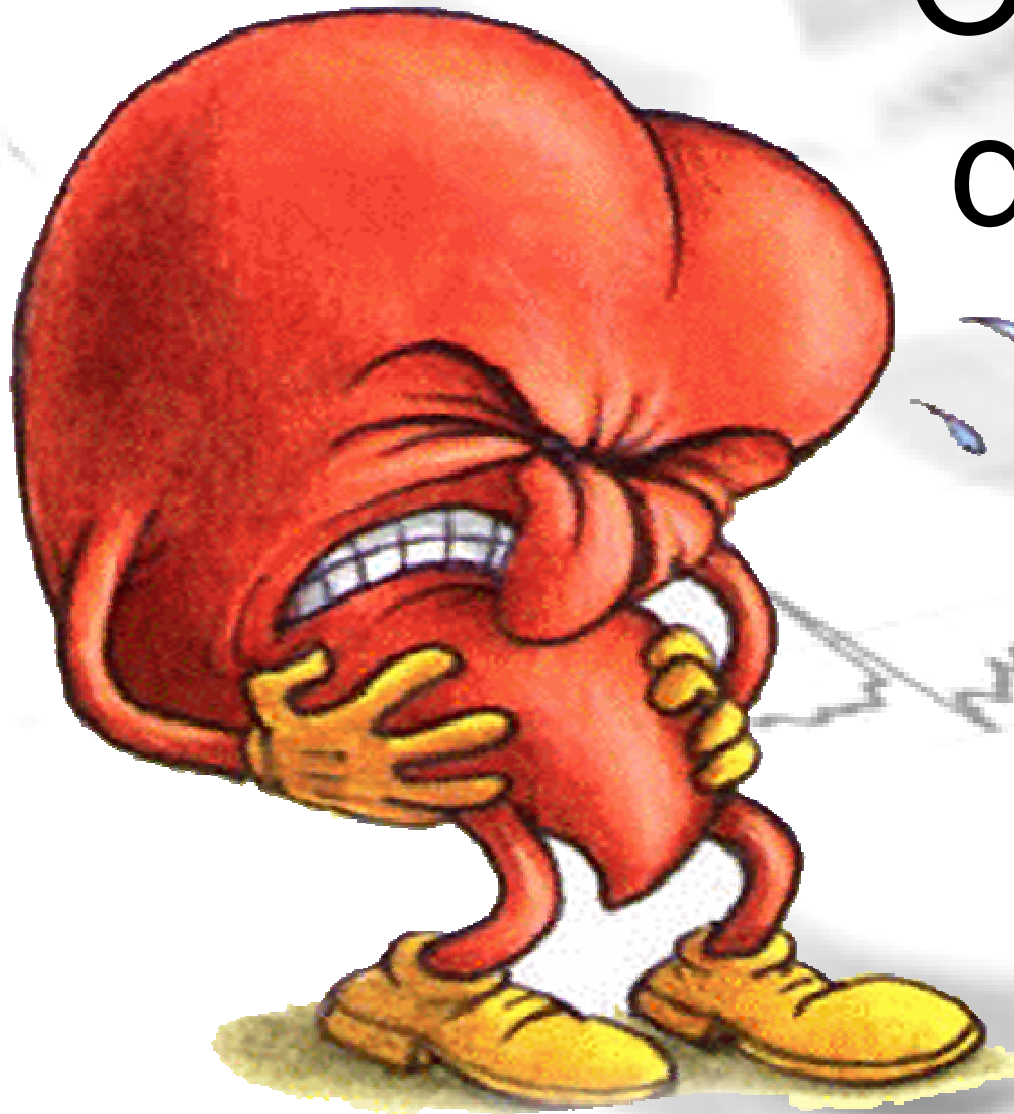
O QUE É ISSO?



Carlos Alberto Machado

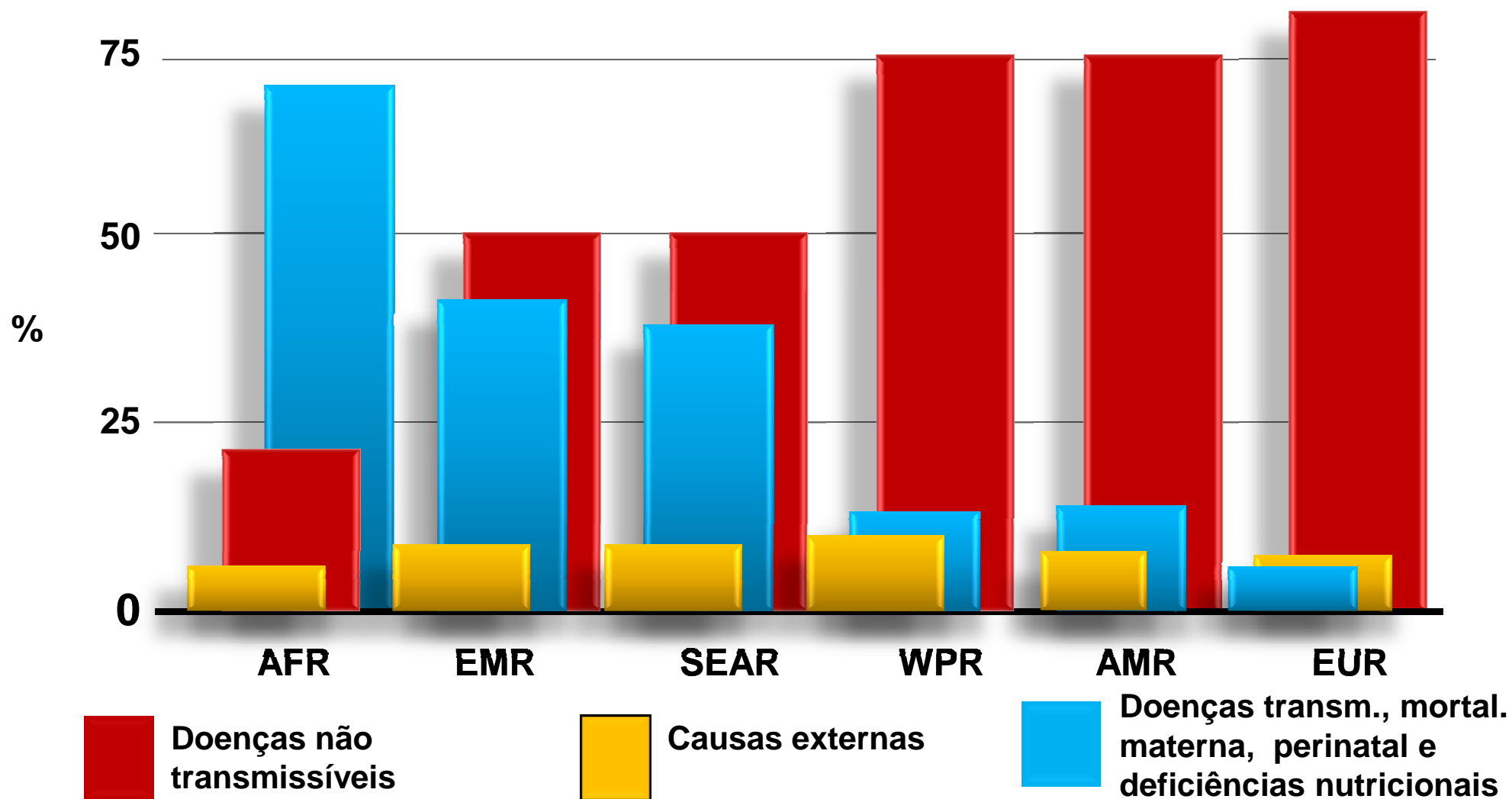


O TAMANHO do problema



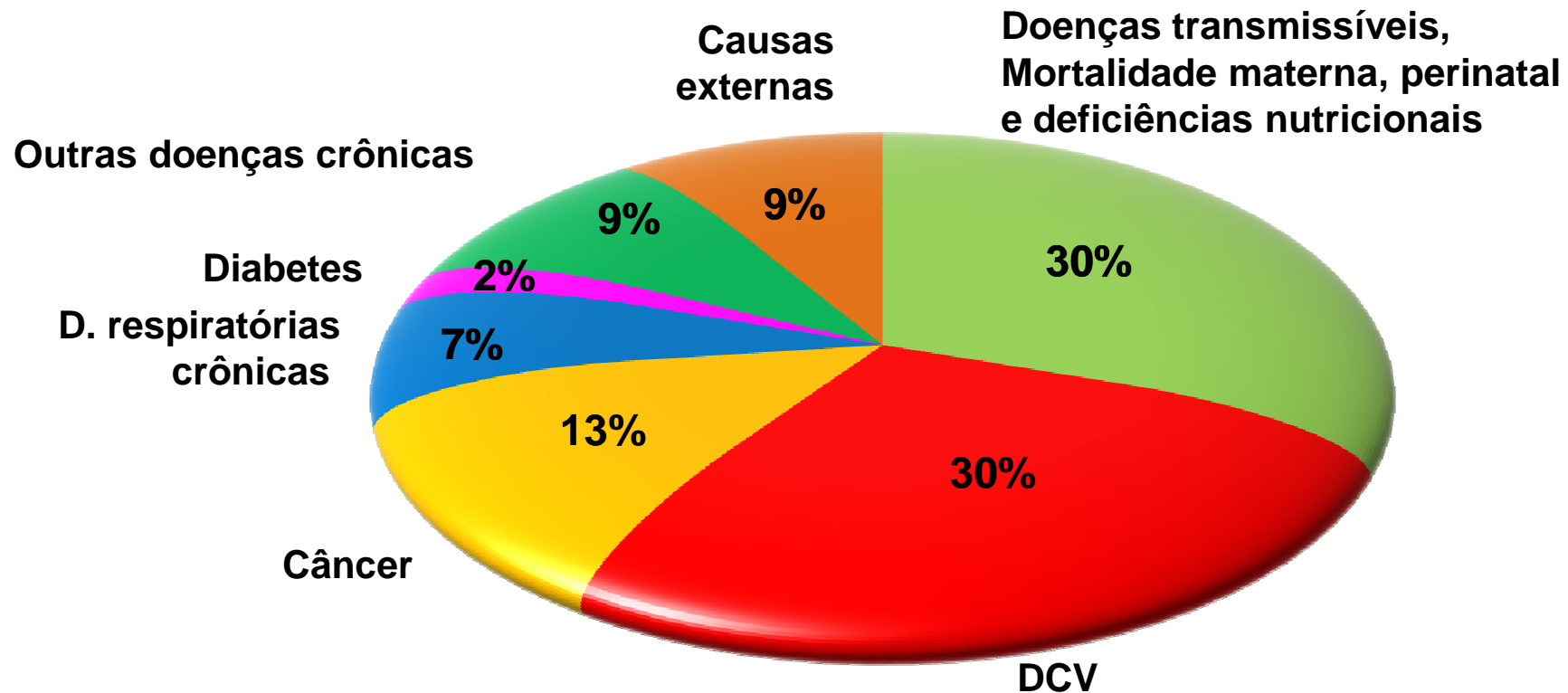
Mortes por grupos de causas

OMS – Regiões 2000



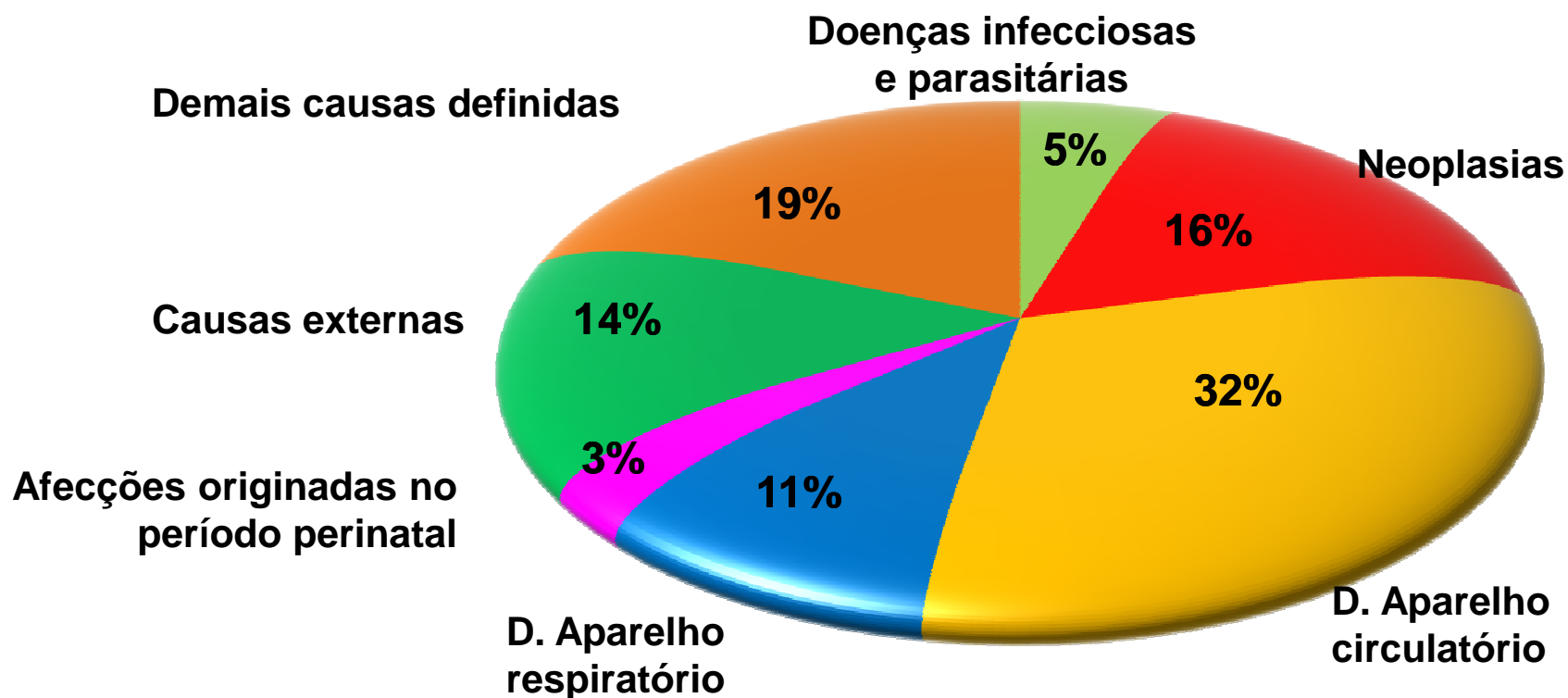
Principais causas de morte no mundo

**Total de mortes / todas as idades: 58 milhões
(2005)**





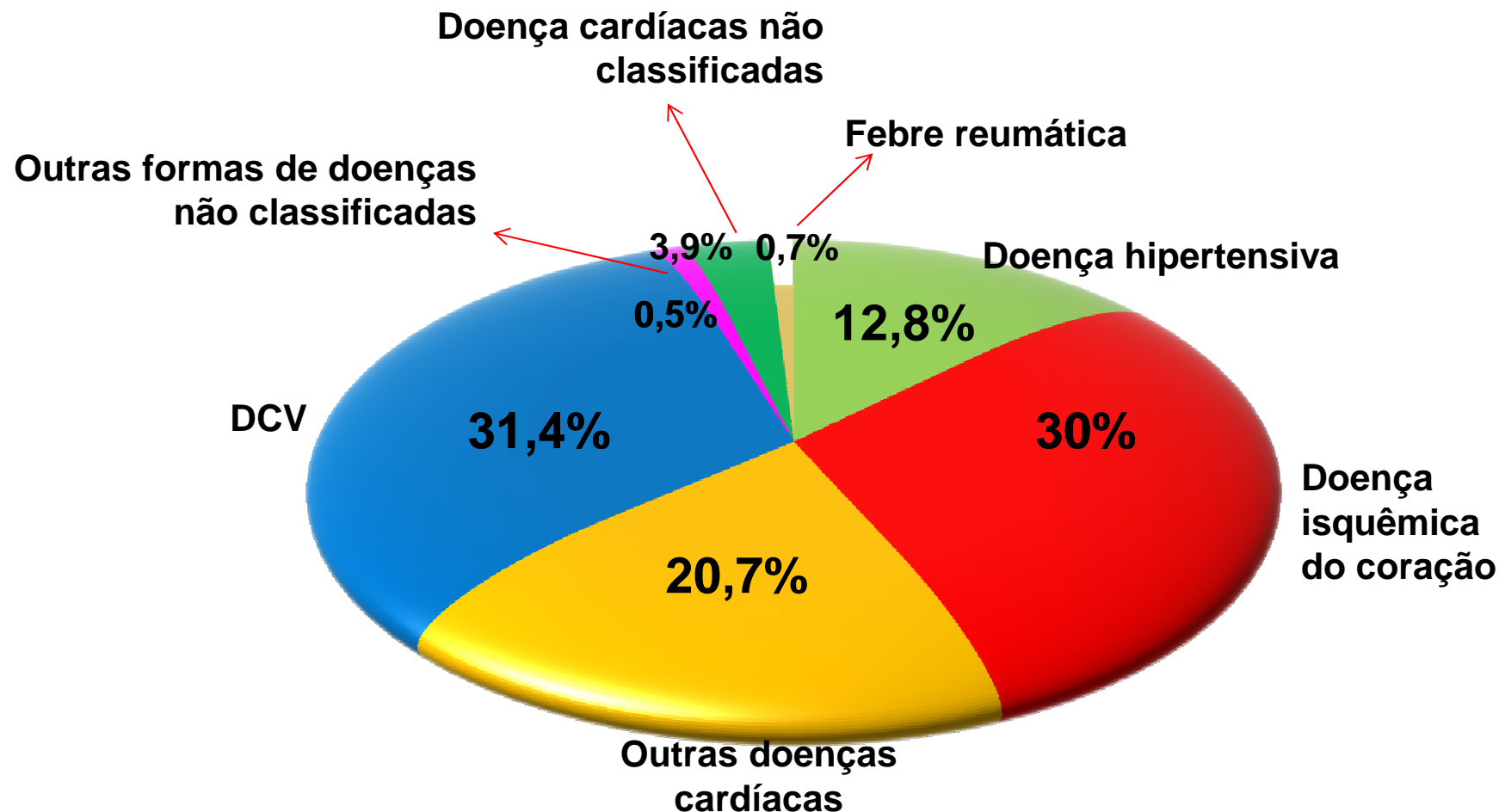
Mortalidade proporcional por grupos de causas - 2006



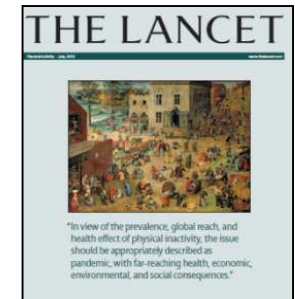
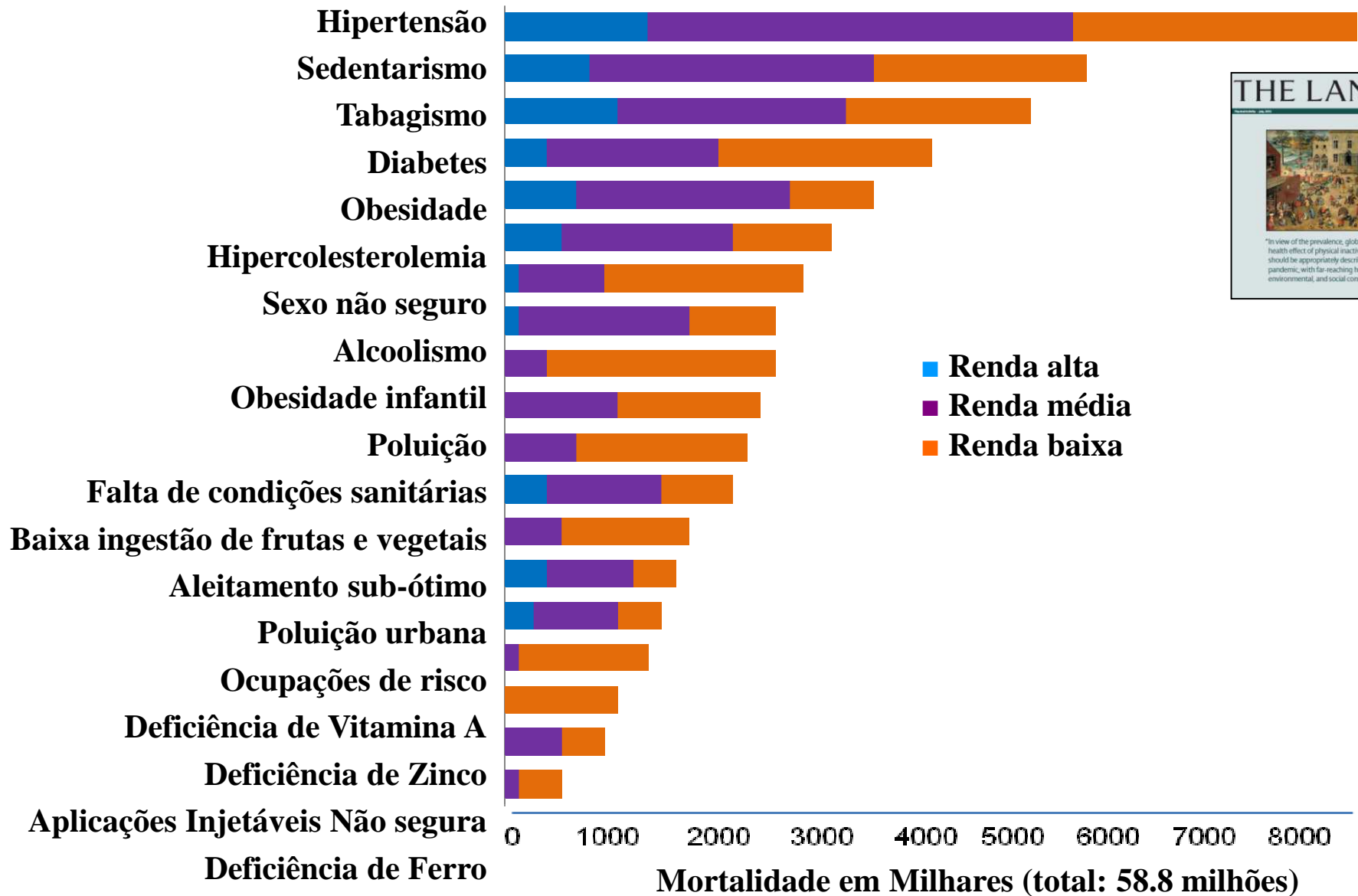


Mortalidade DCV - 2007

Número de óbitos DCV: 308.466



Mortes atribuídas a 19 fatores principais, por nível de renda do país, 2008





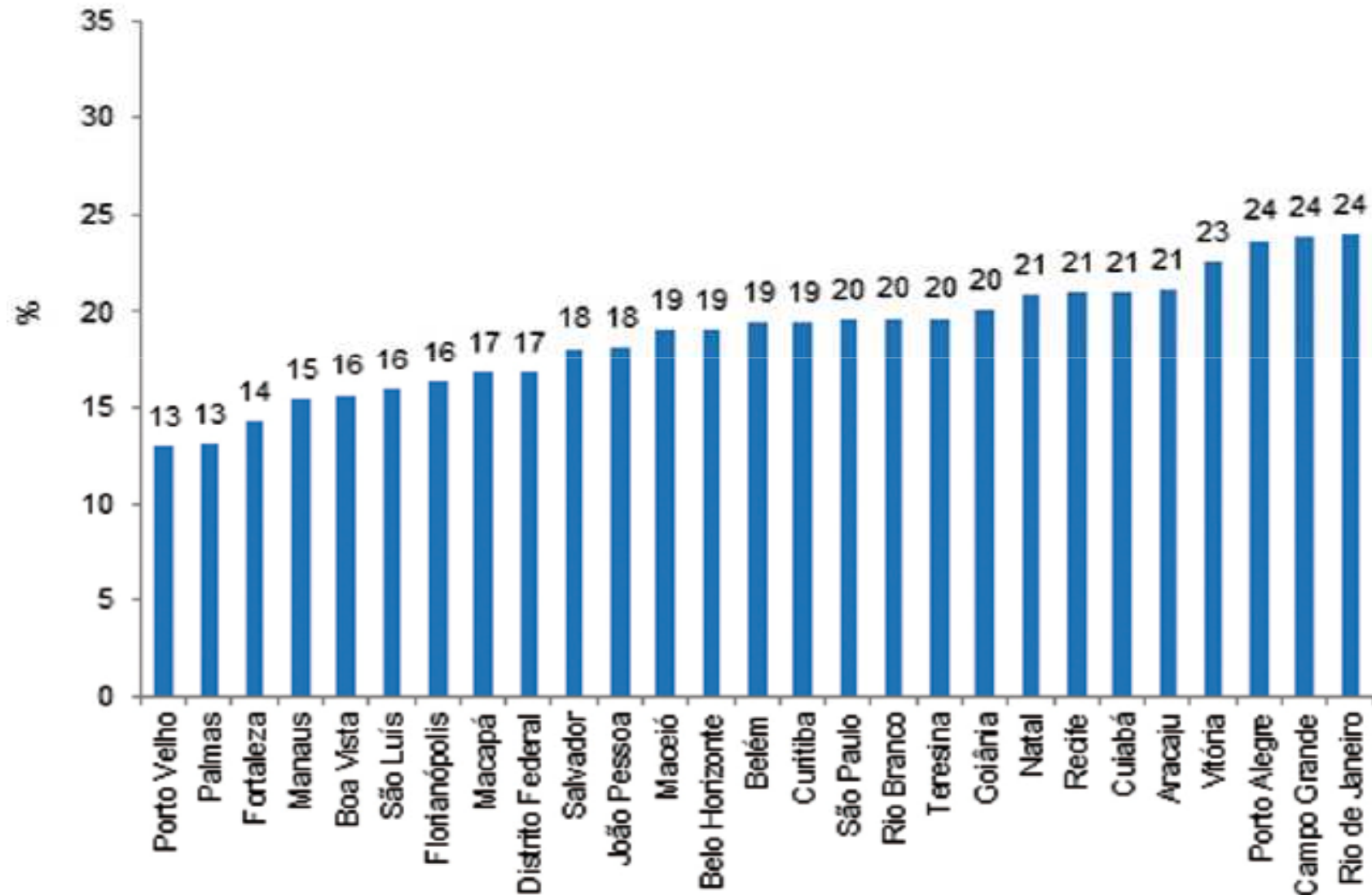
Percentual* de adultos (≥ 18 anos) que referem diagnóstico médico de hipertensão arterial, por sexo, segundo as capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal.

Capitais e DF	Vigitel, 2014										
	Total		Masculino				Feminino				
	%	IC95%	%	IC95%	%	IC95%	%	IC95%			
Aracaju	23,3	20,3 - 26,3	21,1	16,4 - 25,9	25,1	21,2 - 29,0					
Belém	19,9	17,1 - 22,7	19,5	15,1 - 23,8	20,2	16,6 - 23,9					
Belo Horizonte	22,4	20,0 - 24,9	19,1	15,3 - 22,9	25,3	22,0 - 28,5					
Boa Vista	17,0	13,8 - 20,2	15,6	11,1 - 20,2	18,4	14,0 - 22,8					
Campo Grande	24,0	21,2 - 26,8	23,9	19,5 - 28,3	24,1	20,6 - 27,6					
Cuiabá	21,4	18,6 - 24,2	21,0	16,7 - 25,3	21,8	18,1 - 25,5					
Curitiba	22,0	19,6 - 24,3	19,5	16,1 - 22,8	24,2	20,8 - 27,5					
Florianópolis	18,7	16,6 - 20,7	16,3	13,4 - 19,2	20,8	18,0 - 23,6					
Fortaleza	17,3	15,0 - 19,6	14,3	11,2 - 17,4	19,8	16,5 - 23,1					
Goiânia	21,1	18,5 - 23,7	20,1	16,1 - 24,1	21,9	18,5 - 25,3					
João Pessoa	21,0	18,4 - 23,6	18,1	14,4 - 21,8	23,4	19,8 - 27,0					
Macapá	19,0	16,0 - 22,0	16,8	13,0 - 20,7	21,0	16,5 - 25,6					
Maceió	22,2	19,2 - 25,2	19,1	14,4 - 23,7	24,8	21,0 - 28,7					
Manaus	18,6	15,8 - 21,5	15,4	11,4 - 19,4	21,6	17,5 - 25,7					
Natal	24,9	21,4 - 28,3	20,8	15,3 - 26,3	28,2	24,0 - 32,4					
Palmas	12,9	10,2 - 15,6	13,1	8,8 - 17,4	12,7	9,4 - 16,0					
Porto Alegre	25,7	23,2 - 28,1	23,6	19,8 - 27,5	27,4	24,2 - 30,5					
Porto Velho	16,8	14,6 - 19,0	12,9	10,3 - 15,5	20,6	17,0 - 24,2					
Recife	26,1	23,3 - 29,0	21,0	16,9 - 25,0	30,3	26,5 - 34,1					
Rio Branco	21,0	17,7 - 24,2	19,6	14,6 - 24,7	22,2	18,0 - 26,3					
Rio de Janeiro	29,8	27,0 - 32,6	23,9	20,0 - 27,9	34,7	31,0 - 38,4					
Salvador	21,2	18,9 - 23,5	18,1	14,9 - 21,3	23,8	20,5 - 27,0					
São Luís	17,7	14,9 - 20,5	16,0	12,3 - 19,7	19,1	15,0 - 23,2					
São Paulo	22,5	19,9 - 25,0	19,6	16,2 - 23,0	24,9	21,3 - 28,5					
Teresina	20,7	17,7 - 23,7	19,6	15,1 - 24,1	21,5	17,4 - 25,6					
Vitória	25,0	21,8 - 28,3	22,6	18,7 - 26,4	27,1	22,1 - 32,1					
Distrito Federal	20,2	17,8 - 22,7	16,9	13,5 - 20,2	23,2	19,7 - 26,6					

*Percentual ponderado para ajustar a distribuição sociodemográfica da amostra Vigitel à distribuição da população adulta da cidade no Censo Demográfico de 2000 (ver Aspectos Metodológicos). Vigitel: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. IC95%: Intervalo de Confiança de 95%.

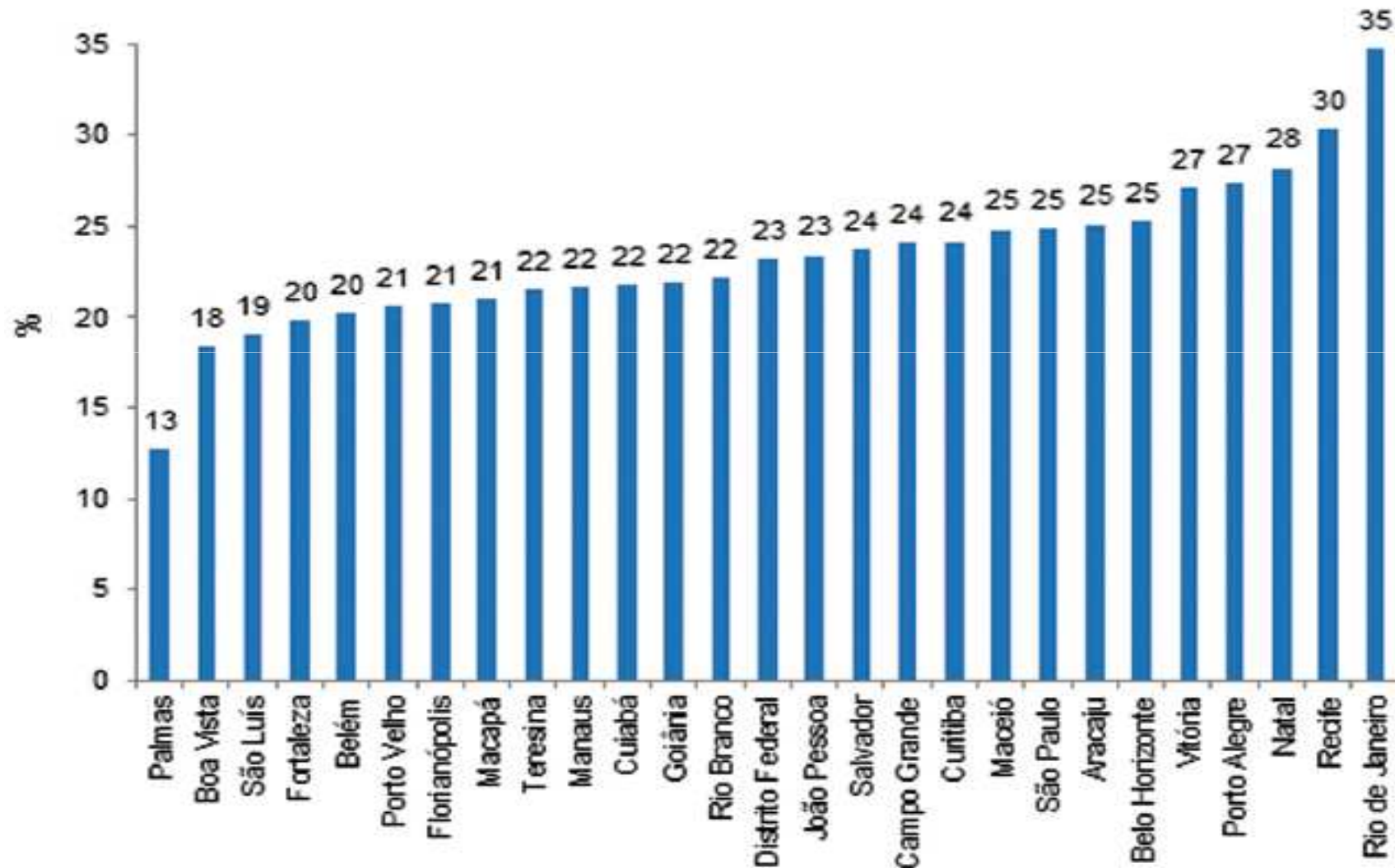


Percentual de homens (≥ 18 anos) que referem diagnóstico médico de hipertensão arterial, segundo as capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal. Vigitel, 2011.





Percentual de mulheres (≥ 18 anos) que referem diagnóstico médico de hipertensão arterial, segundo as capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal. Vigitel, 2011.





Custo Social

2007: Número de óbitos DCV: 308.466

- **Total de óbitos (2007)**
 - ✓ Hipertensão: 39.330
 - ✓ Doenças cerebrovasculares: 96.804
 - ✓ Doenças isquêmicas do coração: 92.568

- **Custos de hospitalizações (2009)**
 - ✓ Hipertensão: R\$ 28,8 milhões
 - ✓ AVC: R\$ 241,4 milhões
 - ✓ Doenças isquêmicas do coração: R\$ 699,8 milhões



O QUE É
HIPERTENSÃO ARTERIAL
OU PRESSÃO ALTA?





Hipertensão Arterial ou Pressão Alta é quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias, para ele se movimentar, é muito forte, ficando acima dos limites normais.

Explicarei:



O sangue circula pelo corpo humano graças ao efeito impulsor do coração...

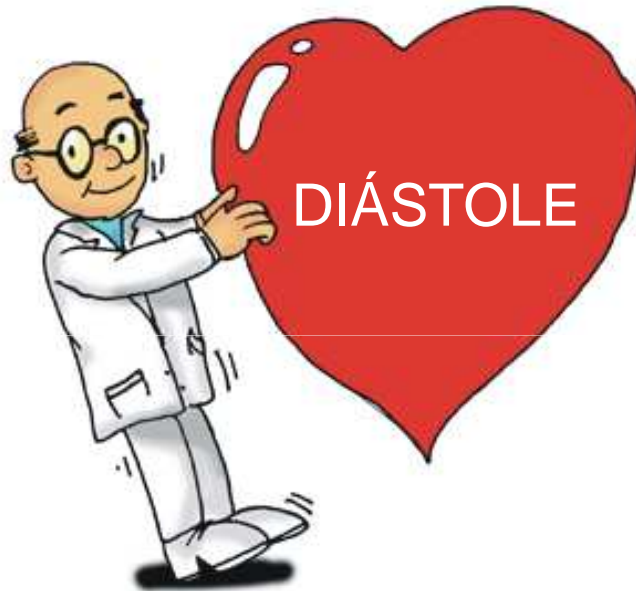


...Que atua como se fosse uma bomba.



O coração trabalha em dois tempos

Quando se dilata
(diástole)
enche-se de sangue



Quando se contrai
(sístole)
expulsa o sangue

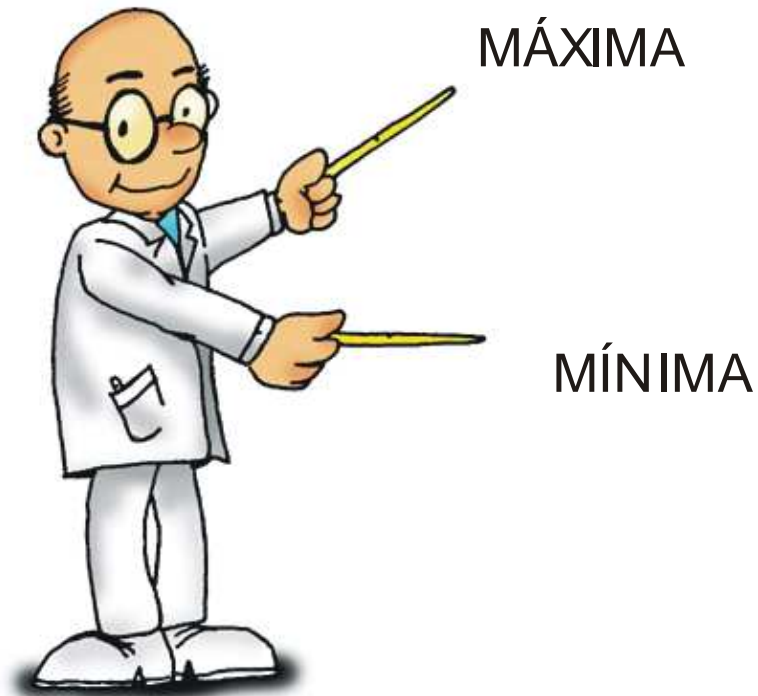


Graças a esses movimentos de contração e dilatação o sangue circula permanentemente pelos vasos sanguíneos (artérias e veias).



A pressão arterial é a pressão que o sangue exerce na parede das artérias. E é medida em milímetros de mercúrio.

Ao se medir esta pressão se determinam duas pressões:



Quando o coração se contrai temos uma pressão máxima (sistólica)

Quando ele se dilata temos uma pressão mínima (diastólica)



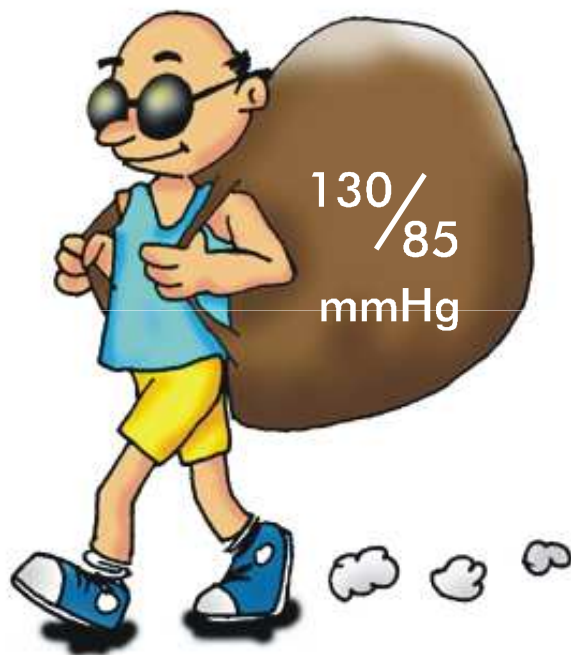


**EXISTE
UM NÚMERO
MÁGICO?**



Segundo as V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial para adultos considera-se pressões normais abaixo de 130 mmHg para pressão máxima e abaixo de 85 mmHg para mínima

CIFRAS NORMAIS



CIFRAS ELEVADAS



Pressões de 140/90 mmHg ou superiores são consideradas elevadas e constituem a "Hipertensão Arterial".



Metas: População < 140/90 mmHg, Alto Risco Cardiovascular e Diabéticos 130/80 mmHg





**QUAL A CAUSA DA
HIPERTENSÃO ARTERIAL
OU PRESSÃO ALTA?**





Na maioria das vezes não conseguimos saber com precisão a causa da hipertensão arterial, mas sabemos que muitos fatores tanto os **não modificáveis** como os **modificáveis** podem ser igualmente responsáveis.



FATORES NÃO MODIFICÁVEIS



HEREDITARIEDADE

Algumas pessoas herdam a predisposição à hipertensão arterial, que pode apresentar-se em vários membros de uma família.



IDADE

O envelhecimento aumenta o risco da hipertensão arterial em ambos os sexos.



RAÇA

A hipertensão é mais comum em pessoas da raça negra.



FATORES MODIFICÁVEIS



OBESIDADE

É um fator de risco para hipertensão arterial



FATORES MODIFICÁVEIS



TABAGISMO

Não está diretamente ligado à hipertensão arterial, porém é um fator de risco em doença cardiovasculares.



EXCESSO DE SAL

(Cloreto de sódio), pode facilitar e agravar a hipertensão.



FATORES MODIFICÁVEIS



BEBIDA ALCOÓLICA

O uso abusivo de bebidas alcoólicas se associa à hipertensão arterial.



FALTA DE EXERCÍCIO

A vida sedentária contribui para o excesso de peso.



FATORES MODIFICÁVEIS



ESTRESSE

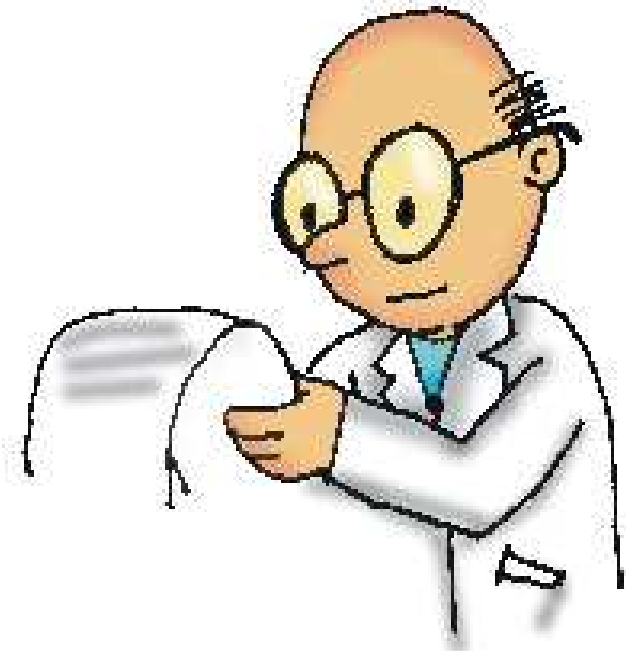
Excesso de trabalho, angústia, preocupações e ansiedade, podem ser responsáveis pela elevação da pressão arterial.



Agora você vai me perguntar: quais são os sintomas da hipertensão arterial?



E eu vou lhe responder:



Geralmente não existem sintomas que sejam relacionados apenas à hipertensão arterial.

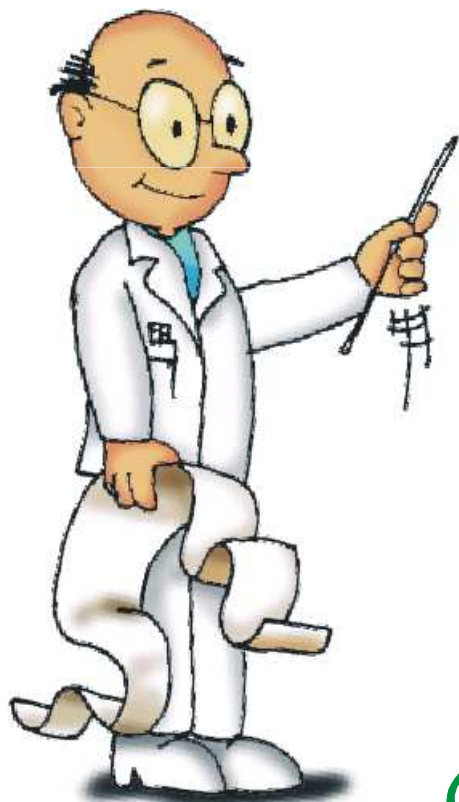


Dores de cabeça, hemorragia nasal, cansaço excessivo, podem ser alguns.

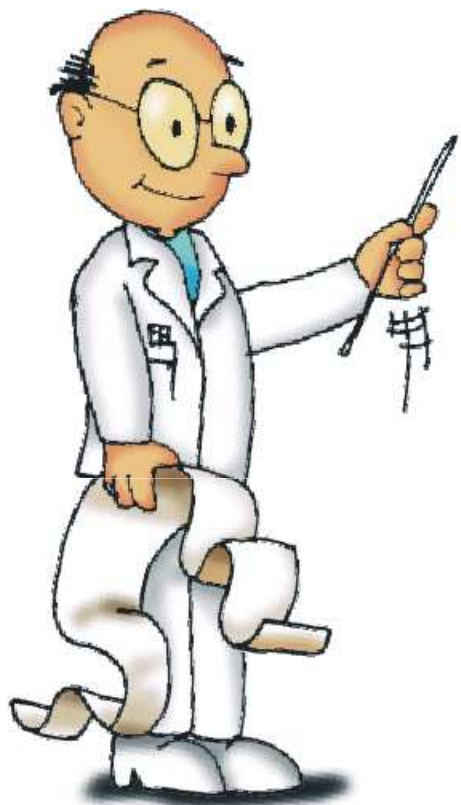
Quanto às consequências algumas podem ser bastante graves tais como:



Por que é importante fazer o diagnóstico precoce e o tratamento adequado da hipertensão arterial ou pressão alta?



CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA



Derrame Cerebral

Diminuição da visão por lesões na retina

Desgaste acelerado no coração por Doenças no Coração (infarto, insuficiência cardíaca e arritmias)

Dano sério nos rins

Lesão nas artérias



CONSEQUÊNCIA DA PRESSÃO ALTA



“Aumento da massa muscular do coração.”
ISTO É RUIM !

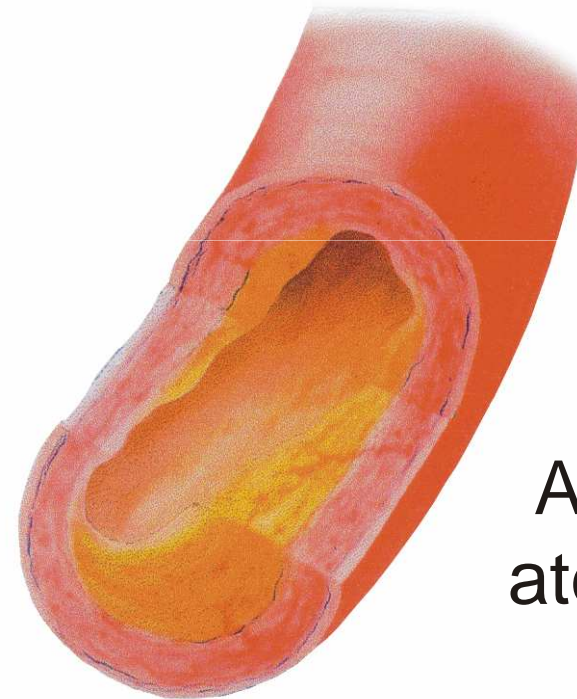


CONSEQUÊNCIA DA PRESSÃO ALTA

“Artéria entupida”.



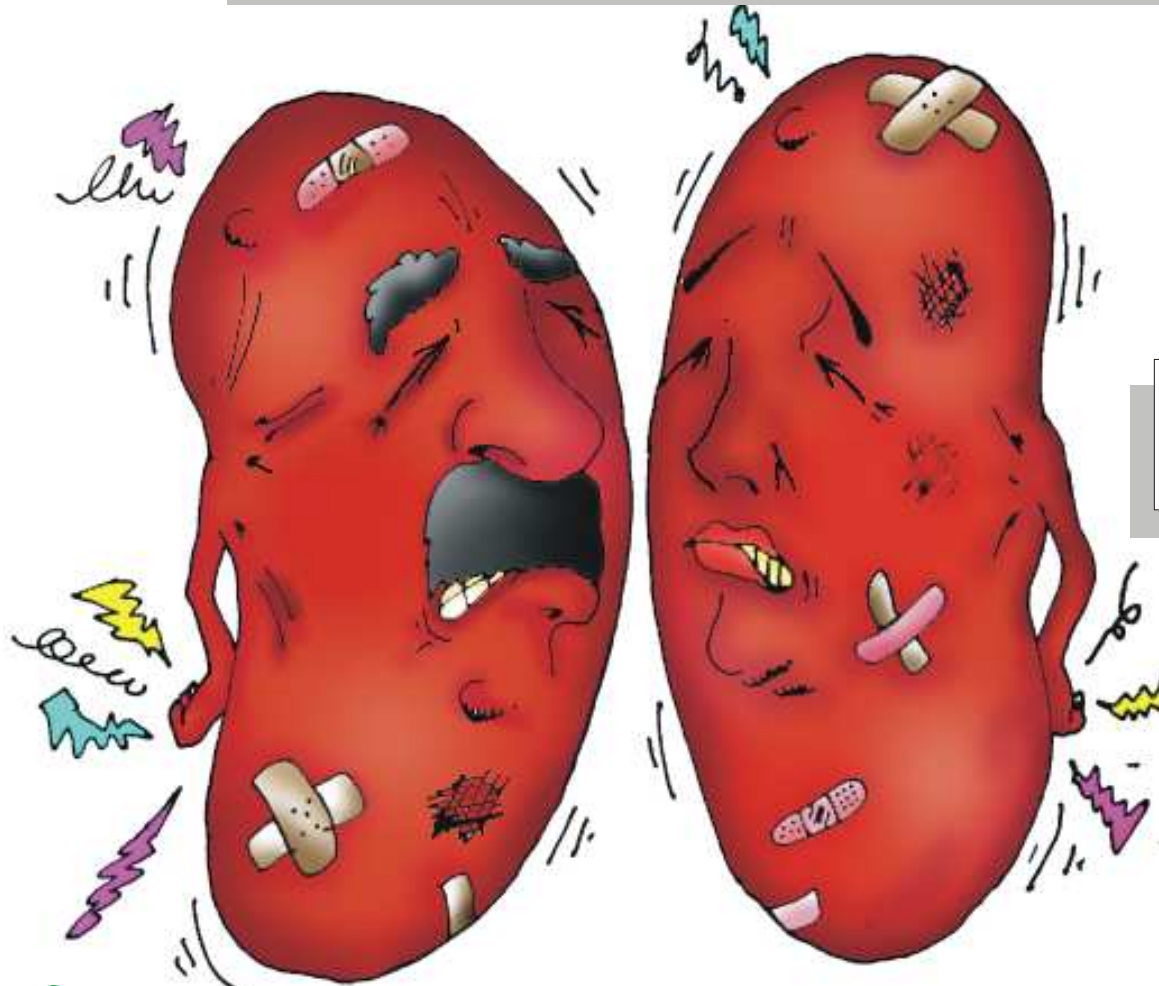
Artéria normal



Artéria com aterosclerose



CONSEQUÊNCIA DA PRESSÃO ALTA

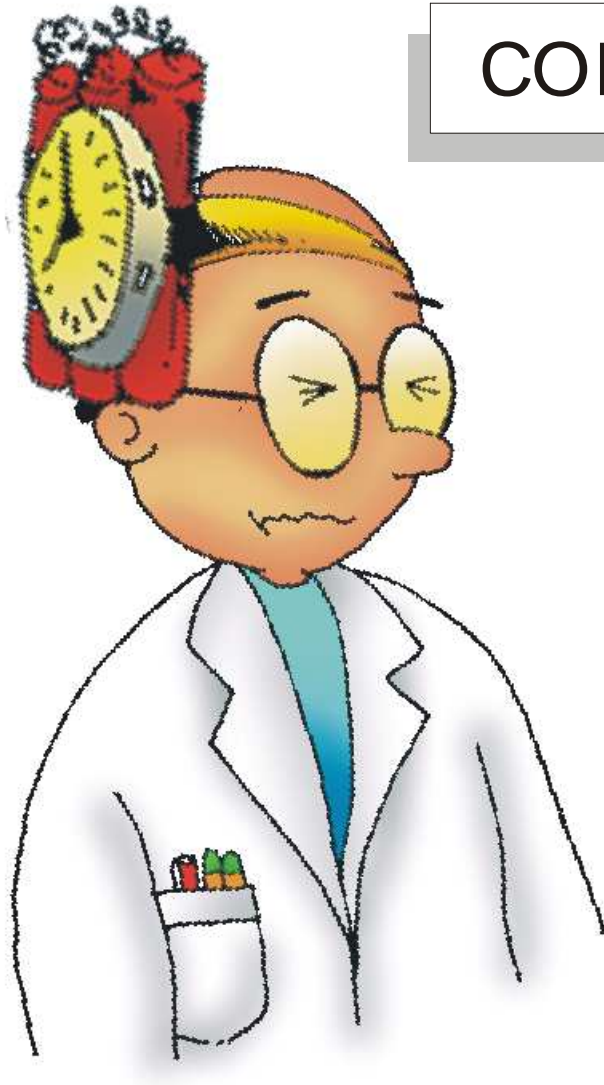


“Dano sério nos rins.”



CONSEQUÊNCIA DA PRESSÃO ALTA

“Aumenta o risco de derrame”



CONSEQUÊNCIA DA PRESSÃO ALTA



“Diminuição da visão.”





Como tratar?



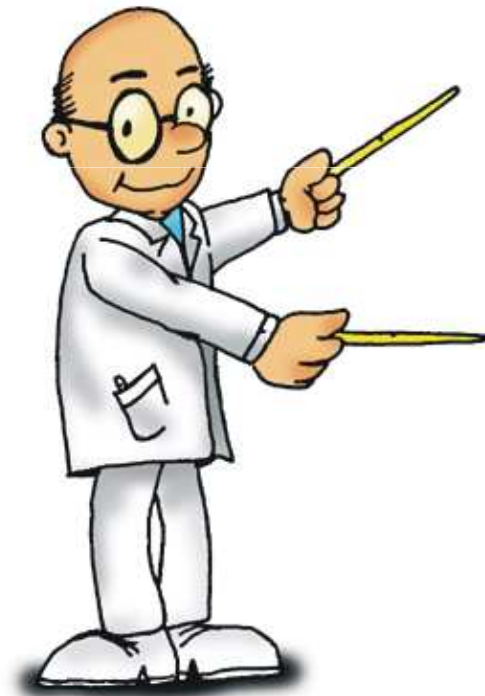
Bem, primeiro, para o indivíduo saber se é hipertenso, basta medir sua pressão arterial



**Após confirmado o aumento da pressão arterial: você é hipertenso.
Vamos ao tratamento!**



Como pode ser o tratamento?



**Não medicamentoso
ou mudanças no estilo
de vida**

Medicamentoso





Sendo hipertenso, com um tratamento adequado, pode-se controlar a pressão arterial levando o paciente a ter uma vida absolutamente normal.

Esse tratamento poderá estender-se por toda a vida. Nos casos em que o indivíduo não possa curar-se.



Falemos agora um pouco sobre alimentação. Um fator muito importante no tratamento da hipertensão.



Ela exigirá algumas privações. Mas logo a gente se acostuma.



PRACOMEÇAR:
Fuja do sal.



SEGUNDO:

Reduza a ingestão de alimentos com muitas calorias e diminuam os alimentos ricos em gordura animal.



TERCEIRO:
Prefira alimentos frescos. E que tenham pouco sal.



QUARTO:
Relaxe!
Muitas pessoas conseguem controlar sua pressão apenas com alimentação apropriada.



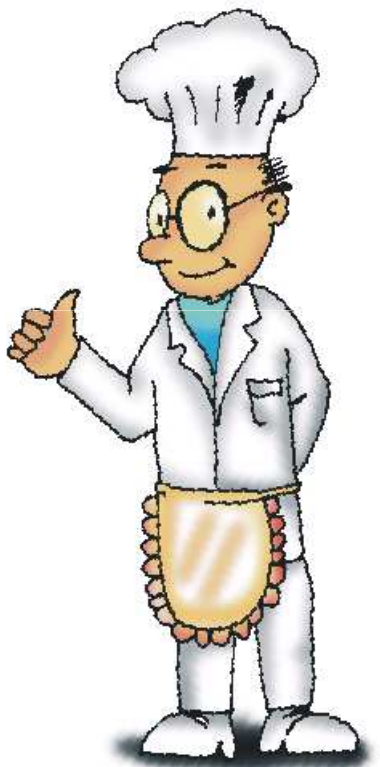


Permita-me agora, demonstrar o que seria uma dieta para hipertensão arterial.

ALIMENTOS

RECOMENDADOS

- Frutas frescas e sucos
- Verduras frescas
- Aves
- Pescados
- Carnes magras
- Cereais



ALIMENTOS



NÃO RECOMENDADOS

- Frituras
- Creme de leite
- Maionese
- Frios
- Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, mortadela, salame, copa, etc.)
- Banha
- Enlatados



Deve-se parar totalmente de usar bebida alcoólica.



**Agora atenção!
Exercícios são importantes.**



Note bem, os exercícios físicos devem ser orientados pelo médico para que não sejam prejudiciais.

Exercícios que exijam grandes esforços físicos não são recomendados.



Prefira exercícios
ao ar livre e não exceda
seus limites.

PADARIA

PRATIQUE

Caminhada pelo bairro



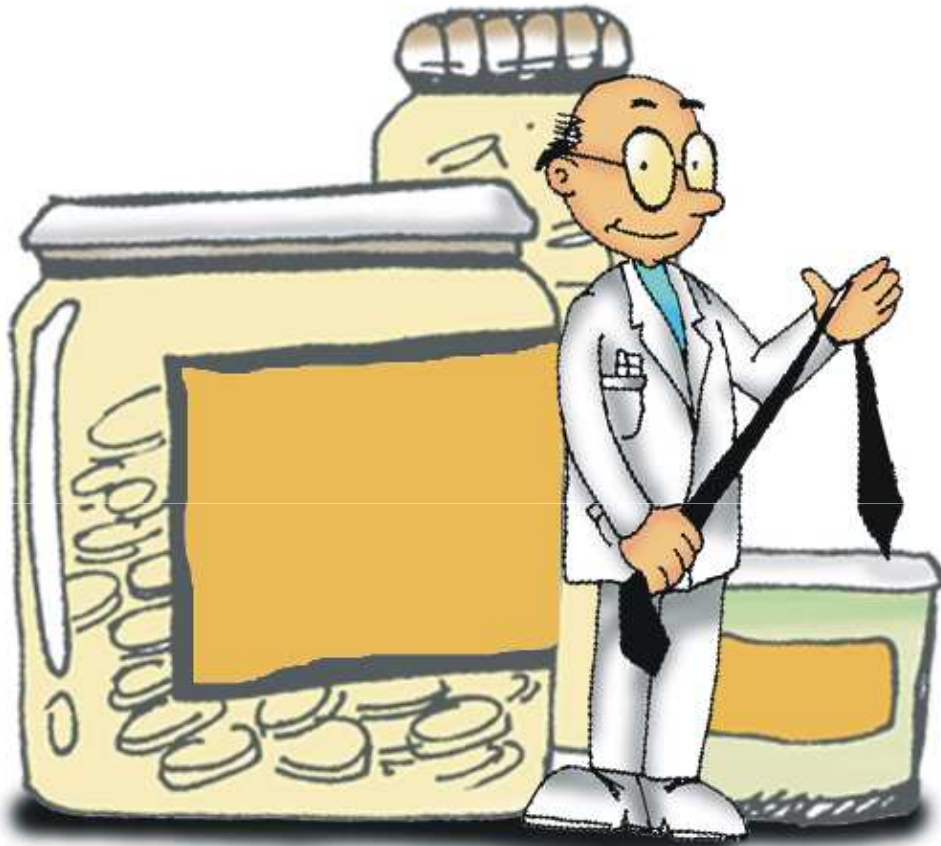
Por si só, eles não diminuem a tensão arterial, mas contribuem para reduzir o excesso de peso. Conservar o bom estado do coração e artérias, aliviar o stress e favorecer o relaxamento.



Para finalizar,
falaremos sobre
os medicamentos
que deverão ser
indicados pelo médico,
pois cada caso
é um caso.

Não vá tomar remédios
que diminuem
a pressão arterial
por conta própria, héin?





- É fundamental no tratamento seguir todas as orientações médicas e de toda a equipe de saúde envolvida com o tratamento
- Não perder as consultas agendadas
- Não interromper o tratamento
- Considerar sempre o médico e todos os integrantes da equipe de saúde, pessoas amigas e que estão preocupadas com sua saúde e qualidade de vida.



Siga corretamente a orientação médica e da equipe de saúde e os controles periódicos.

Disso depende o êxito do tratamento.



Fatores importantes na adesão ao tratamento

1) Relacionados ao médico:

- Relação médico-paciente difícil
- Imposição de esquemas terapêuticos complexos

2) Relacionados às medidas higieno-dietéticas:

- Dieta hipossódica
- Redução do peso corporal
- A prática diária de exercício
- A importância da tranquilidade
- O uso discreto do álcool

3) Relacionados ao medicamento:

- Número exagerado de medicamentos
- Número exagerado de comprimidos
- Necessidade de tratamento prolongado
- Existência de efeitos colaterais
- Preço elevado do medicamento



Fatores importantes na adesão ao tratamento

1) Relacionados à doença:

- Ausência de sintomas nas hipertensões limítrofe, leve a moderada
- Ausência de consequências a curto prazo

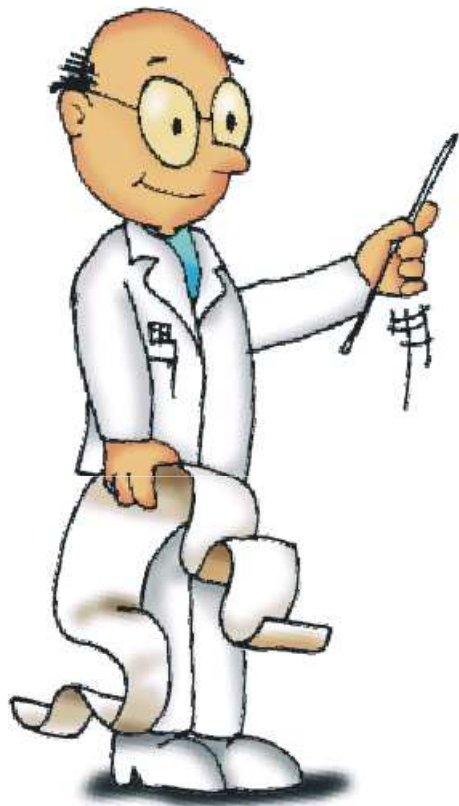
1) Relacionados ao paciente:

- Baixo padrão cultural
- Ignorância sobre as consequências da hipertensão
- Ausência de apoio familiar
- Impressão de já estar curado

1) Relacionados à instituição:

- Grande distância do domicílio
- Longo intervalo entre as consultas
- Mudança frequente de médico
- Esperas muito prolongadas
- Mau atendimento





LEMBRE-SE:

- **HIPERTENSÃO ARTERIAL NÃO**
- **NÃO TEM CURA, MAS TEM CONTROLE!**
- **NÃO ABANDONE O TRATAMENTO!**

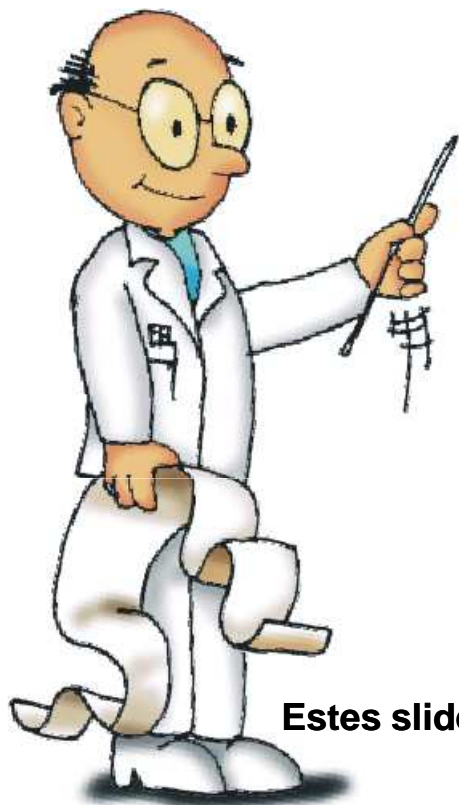


MUITO OBRIGADO !

Carlos Alberto Machado

carlos.a.machado@uol.com.br

apah@uol.com.br



Estes slides podem ser usados desde que mantidos os nomes da Liga de Hipertensão do Belém e APAH.



Este material foi idealizado pela Equipe Multiprofissional da Liga de Hipertensão Arterial do Belém -SP e da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso (APAH) com patrocínio dos Laboratórios PFIZER

