

Professor: Nelson Silva

# Hipertensão Arterial

Informação útil

A pressão arterial elevada define-se como uma pressão sistólica em repouso superior ou igual a 140 mm Hg, uma pressão diastólica em repouso superior ou igual a 90 mmHg, ou a combinação de ambas. Na hipertensão, geralmente, tanto a pressão sistólica como a diastólica estão elevadas.

*A hipertensão arterial é, geralmente, uma afecção sem sintomas na qual a elevação anormal da pressão dentro das artérias **umenta o risco de perturbações como o AVC, a ruptura de um aneurisma, uma insuficiência cardíaca, um enfarte do miocárdio e lesões do rim.***

A palavra «hipertensão» sugere uma tensão excessiva, nervosismo ou *stress*. No entanto, em termos médicos, a hipertensão refere-se a um quadro de pressão arterial elevada, independentemente da causa. Chama-se-lhe «**o assassino silencioso**» porque, geralmente não causa sintomas durante muitos anos (**até que lesiona um órgão vital**).

Na hipertensão arterial as consequências são graves, pode evoluir durante anos sem ser percebida, até que as suas complicações como o derrame cerebral, a insuficiência renal, o enfarte do miocárdio, o aumento do tamanho do coração ou alterações visuais (retina) aparecem.

A maior parte das pessoas hipertensas desconhecem o seu diagnóstico, uma vez que nada sentem. O exame médico periódico, com a medida da pressão arterial, deve ser realizado em pessoas de qualquer idade, pois é através dele que a pressão alta pode ser percebida no seu início.

Em Portugal, existem cerca de dois milhões de hipertensos. Destes, apenas metade tem conhecimento de que tem pressão arterial elevada, apenas um quarto está medicado e apenas 16 por cento estão controlados.

**Em cada cinco pessoas, uma é hipertensa (20% da população)**

Isto significa que entre cinco pessoas do seu conhecimento, incluindo você, uma deve ser hipertensa

### **Quais as causas da hipertensão arterial?**

Na maior parte dos casos (90 por cento), não há uma causa conhecida para a hipertensão arterial, embora em algumas situações seja possível encontrar uma doença associada que é a verdadeira causa da hipertensão arterial. Por exemplo: a apneia do sono, a doença renal crónica, o hiperaldosteronismo primário, a hipertensão renovascular, a síndrome de Cushing ou terapêutica esteróide, a feocromocitoma, a coarctação da aorta ou a doença tiroideia e paratiroideia.

**A hereditariedade e a idade** são dois factores a ter também em atenção. Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver hipertensão arterial. Cerca de dois terços das pessoas com idade superior a 65 anos são hipertensas, sendo este o grupo em que a hipertensão sistólica isolada é mais frequente.

### **Quais são os factores de risco?**

- Obesidade;
- Consumo exagerado de sal e de álcool;
- Sedentarismo;
- Má alimentação;
- Tabagismo;
- Stress.

### **Como prevenir a hipertensão arterial?**

A adopção de um estilo de vida saudável constitui a melhor forma de prevenir a ocorrência de hipertensão arterial.

Entre os hábitos de vida saudável sublinha-se a importância de:

- Redução da ingestão de sal na alimentação;
- Preferência por uma dieta rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas;
- Prática regular de exercício físico;
- Consumo moderado do álcool (um máximo de 30 ml etanol/dia nos homens e 15 ml/dia para as mulheres);
- Cessação do hábito de fumar;
- No caso dos indivíduos obesos é aconselhável uma redução de peso.
- A ausência de quaisquer sintomas durante a fase inicial da doença faz da medição regular da tensão arterial um hábito a seguir. Todos os adultos, em particular os obesos, os diabéticos e os fumadores ou com história de doença cardiovascular na família, devem medir a sua pressão arterial pelo menos uma vez por ano.

### **Quais os sintomas que estão associados à doença?**

- Regra geral, nos primeiros anos, a hipertensão arterial não provoca quaisquer sintomas, à excepção de valores tencionais elevados, os quais se detectam através da medição da pressão arterial.
- Em alguns casos, a hipertensão arterial pode, contudo, manifestar-se através de sinais como a ocorrência de cefaleias, tonturas ou um mal-estar vago e difuso, que são comuns a muitas outras doenças.
- Com o decorrer dos anos, a pressão arterial acaba por lesar os vasos sanguíneos e os órgãos vitais (o cérebro, o coração e os rins), provocando sintomas e sinais de alerta vários.

### **Quais as formas de tratamento?**

Não há uma cura para a hipertensão arterial. Contudo, apesar de ser uma doença crónica, na maioria dos casos é controlável.

A adopção de um estilo de vida saudável proporciona geralmente uma descida significativa da pressão arterial.

A diminuição do consumo do sal reduz a pressão arterial em grande número de hipertensos.

A prática regular de exercício físico pode reduzir significativamente a pressão arterial. O exercício escolhido deve compreender movimentos cíclicos (marcha, corrida, natação ou dança são boas escolhas). Mas os hipertensos devem evitar actividades que aumentem a pressão arterial durante o esforço, como levantar pesos, não deve levantar pesos em que o peso passe acima do nível a cabeça, exercícios em que esteja com a cabeça virada para baixo (chão), exercícios que façam aumentar a pressão arterial, no ginásio deve ter o objectivo de trabalhar a nível de saúde do seus corpo e órgãos vitais e não em termos estéticos, não pode fazer exercícios intensos de esforço mas sim moderados.

Se algum tempo depois de ter posto em prática estas medidas não tiver registado uma descida adequada da pressão arterial, torna-se necessário recorrer ao tratamento farmacológico. Convém sublinhar que os medicamentos não curam a hipertensão arterial, apenas ajudam a controlar a doença. Por isso, uma vez iniciado o tratamento, ele deverá ser, em princípio, mantido ao longo de toda a vida.

Felizmente, já existem muitos medicamentos eficazes na redução da pressão arterial. Compete ao médico decidir qual o fármaco mais apropriado para iniciar o tratamento. Em alguns casos, não basta apenas um fármaco, sendo necessária uma medicação combinada. Noutros casos, os doentes não toleram a medicação indicada, pelo que devem contactar novamente o médico para que ele a substitua por outra.

Deve fazer exercício físico no ginásio acompanhada, deve fazer natação, evitar ao máximo o stress,

Fazer coisas que você gosta e se sinta bem, ter o menos de preocupações possíveis, não ingerir sal e álcool, evitar o sedentarismo, não fumar e ter uma boa alimentação.

Deve realizar uma dieta de frutas, vegetais e legumes

## **Hipertensos e Exercício Físico**

Os hipertensos é aconselhável que iniciem programas de exercícios físicos regulares, os exercícios devem ser de intensidade moderada, com frequência de 3 a 5 vezes por semana em sessões de 30 a 60 minutos.

Não realizar exercícios isométricos e de alta intensidade, (aumenta de imediato a pressão arterial).

Usar cargas leves e moderadas, controlar a respiração no movimento assim temos uma diminuição da pressão arterial em repouso.

È necessário medir a pressão arterial antes de começar o exercício físico para ver se os valores estão controlados.

10 a 15m de alongamentos

O individuo deve caminhar, nadar e não deve ter treinos intensos, deve treinar via aeróbia e os pesos não devem passar a altura da cabeça, e não pode realizar exercícios em que a cabeça esteja virada para o chão, (nem alongamentos)

## Hipertensos e Exercício Físico

Quando o hipertenso mostra interesse em praticar exercícios físicos, para o seu prazer ou para tratar a hipertensão, deve obedecer certos cuidados, para que esta não se eleve perigosamente durante o exercício.

Para um jovem portador de "hipertensão leve", o exercício físico traz inúmeros benefícios, como tratamento "não farmacológico".

Existem inúmeras evidências de que o exercício físico contínuo e extenuante reduz a possibilidade da progressão da hipertensão no futuro.

Nos jovens hipertensos, incluindo os adolescentes, torna-se particularmente difícil a prescrição de medicamentos, devido à grande possibilidade deles não obedecerem. Mais difícil, ainda, é a prescrição de dietas, incluindo a de sal.

O tipo de exercício merece especial atenção, porque nem todos devem ser utilizados.

Os estudos mostram que os efeitos benéficos ocorrem quando se utilizam todas as formas aeróbicas de exercícios, como natação, corrida e atletismo, de uma forma esquemática e regular.

O exercício isométrico, como levantamento de peso, além de não trazer efeitos benéficos, pode ser contra-indicado, podendo apresentar elevação acentuada da tensão arterial, com sérios riscos à saúde. Pode, ainda, produzir hipertrofia concêntrica no ventrículo esquerdo e complicações, como distúrbios do ritmo cardíaco.

Os exercícios físicos, como andar, trotar e correr, podem ser recomendados para os hipertensos, que fazem uso de medicação hipotensora.

Os hipertensos que apresentam cuidados especiais são os portadores de hipertrofia ventricular esquerda por constituir um factor de riscos, que se agrava com o exercício físico. Devem ser tratados antes de iniciar um programa de exercícios físicos.

Estas recomendações aplicam-se aos exercícios recreativos comuns em condomínios fechados, ou mesmo em Academias de Ginástica, com o objectivo de divertimento, manutenção da saúde ou perda de peso.

O exercício físico no hipertenso é recomendado, quando a hipertensão é controlada e quando não existem sinais de lesões em órgãos vitais, como o coração, o cérebro e os rins.

## Hipertensos e Exercício Físico

Os benefícios que os hipertensos encontram com a prática de exercícios regulares são inúmeros, como por exemplo:

- Reduz a tensão arterial em repouso
- Reduz a tensão arterial durante o exercício
- Emagrecimento
- Elevação do HDL (bom colesterol)
- Diminuição do LDL (mau colesterol)
- Perda de sal e água através da sudorese
- Diminuição da viscosidade do sangue
- Redução do tônus simpático, com a redução da concentração de adrenalina no sangue e melhora na frequência cardíaca
- Efeito psicológico favorável de "bem-estar"
- Estudos mostram que na hipertensão do obeso, o exercício físico reduz a insulina que, por sua vez, reduz a absorção de sal no organismo, diminuindo, tanto o peso, como a hipertensão arterial.

O exercício aeróbio dinâmico, como a natação e a corrida, não acarretam aumento na espessura muscular do coração, enquanto o exercício isométrico, como luta corporal e levantamento de peso, são prejudiciais à musculatura do coração hipertenso.

Antes de iniciar quaisquer práticas de exercícios, é óbvio, todos devem submeter-se a exames físicos e laboratoriais e também a testes ergométricos, para avaliação do estado funcional do coração e da pressão arterial.

## Alimentação

### **Ajuda a baixar o nível de colesterol:**

- Cebola
- Abacate
- Couve-de-bruxelas
- Endívia
- Papaia
- Laranja
- Toranja
- Lima
- Nozes
- Pinhão
- Arroz
- Milho
- Feijão preto (facilita a digestão)
- Grão-de-bico
- Salmão
- Carapau



### **Coração Saudável:**

Cenoura

Kiwi

Maracujá

Laranja

Morango

Nozes

Pinhão

Arroz

Feijão-frade

Lentilhas

Feijão verde fino

### **Evita doenças cardíacas:**

Cenoura

Ruibarbo

Espargos

Lima

Mirtilos – protege de ataques cardíacos, trombozes e combate bactérias que causam doenças nas vias urinárias

Milho

Atum fresco

Salmão – controla o colesterol, protege o sistema cardiovascular e reduz o risco de doenças cardíacas e circulação, sangue e sistema nervoso saudável.

**Melhor circulação e saúde cardíaca:**

Uvas

**Sistema nervoso:**

Espinafres

Brócolos

Maracujá

Morango

Nozes

Amêndoa

Arroz

Salmão

**Saúde ocular e visão:**

Cenoura

Mirtilos

**Fígado:**

Alcachofra

Endívia

Brócolos

**Sangue:**

Cebola

Abacate

Laranja

Galinha-da-índia

Salmão

**Cérebro:**

Nozes

Amêndoa – sistema cerebral e nervoso

Ostras – constipações, coração, cérebro, ossos e dentes

Flor de sabugueiro – tonifica os capilares, cérebro, doenças, transpirações, reacções alérgicas e gota.

**Combate os tumores:**

Brócolos

Laranja

**Rins:**

Quinoa

**Alivia o stress e a depressão:**

Morango

Milho

Caju – aumenta a resistência ao stress

Inhame

Anchova fresca

**Órgãos do corpo saudáveis:**

Goiaba

**Corpo saudável:**

Lentilhas

**Chã verde** - ajuda a evitar doenças, asma, baixa a pressão e o colesterol, artérias, reduz o risco de ataques cardíacos, reduz o desgaste dental e doenças das gengivas

**Vitamina E e OMEGA 3 – SÃO BENÉFICOS PARA O CORAÇÃO**

## Extras:

### **Saúde da pele:**

Espinafres

Limão

Nozes

Arroz

Carapau

Tomilho

**Acne:** corte com o açúcar, ingira mais fibra, aumente o consumo de frutas e vegetais para ajudar a limpar a pele, o zinco e vitaminas b,c,e também podem ajudar.

Abacate, Urtiga, bio-iogurte, flocos de aveia, salmão, espinafres, agrião etc..

### **Energia:**

Ananás

Maracujá

Banana

Inhame

Milho

Feijão-frade

Feijão preto

Lentilhas

**Resistência:**

Alperce

**Previne o cancro:**

Cenoura

Inhame

Cebola

Tomate

Abóbora

Espinafres

Espargos

Couve-de-bruxelas

Endívia

Couve-flor

Couve lombarda

Papaia

Goiaba

Limão

Morango

Mirtilos

Cereja

Amêndoa

Flocos de aveia

Feijão-frade

Atum fresco

Carapau

Bio iogurte – é uma bênção para o sistema imunitário

**Constipações, Sinusite e gripe:**

Mirtilos

Limão

Flocos de aveia

Cebola

Laranja

Ananás

Rábano caso tenha tiróide não pode consumir

Ostras

Abóbora

Gengibre (existe em chá)

Uvas do monte

Alecrim

Salva (existe em chá)

**Viroses:**

Abóbora

Laranja

Cereja

Milho

**Trânsito intestinal:**

Abóbora

Feijão verde fino

**Facilita a digestão:**

Abóbora

Batata-doce

Ervilha de quebrar

**Artrite e sinusite:**

Ananás

Maças

Cereja

Atum fresco

**Estimula o apetite:**

Endívia

**Infecções:**

Camomila

Equinácia



**Úlceras:**

Sumo de batata crua

**Diabetes e quebra de açúcar:**

Cenoura

**Evita o envelhecimento precoce:**

Malaguetas

Castanha do Maranhão

**Doenças da cabeça:**

Malagueta

**Pulmões, alergia e inflamações:**

Maça

**Alivia as reacções alérgicas:**

Lima

Avela

**Combate as infecções:**

Grão-de-bico

Pato

**Crescimento das células:**

Grão-de-bico

**Asma:**

Identificar e Evitar os alimentos que provoquem alergia tais como o leite, o trigo, nozes, peixe, controle o consumo de açúcar e gorduras.

Alho

Brócolos

Cenoura

Chã verde

Rábano

Urtiga

Papaia

Pimento vermelho

**Bronquite:**

Alho

Cebola

Alecrim

Tomilho

---

Personal Trainer :

Nelson Marílio de Oliveira Silva