

De Paula, Ana Carina  
Nogueira, Erica Aparecida  
Rosa, Meiriele Garcia  
Barbosa, Maria de Lourdes

anacarina443@yahoo.com.br  
ericanogueira12@hotmail.com  
meiriele23@hotmail.com  
lu.guarnieribarbosa@hotmail.com

\*Acadêmico Curso de Enfermagem  
\*Acadêmico Curso de Enfermagem  
\*Acadêmico Curso de Enfermagem  
\*\*Docente Curso de Enfermagem

## INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. É uma síndrome metabólica geralmente acompanhada por outras alterações. Cerca de 20% da população brasileira é portadora de hipertensão, sendo que 50% da população tem a hipertensão ligada ao **estresse**. A hipertensão pode acontecer quando nossas artérias sofrem algum tipo de resistência, perdendo a capacidade de contrair e dilatar, ou então quando o volume se torna muito alto, exigindo uma velocidade maior para circular. Hoje, como consequência do estresse a hipertensão é a principal causa de morte no mundo, pois pode favorecer uma série de outras doenças. (1)

Quando o seu coração bate, ele contrai e bombeia sangue pelas artérias para o resto do seu corpo. Esta força cria uma pressão sobre as artérias. Isso é chamado de pressão arterial sistólica, cujo valor normal é 120 mmHg (milímetro de mercúrio). Uma pressão arterial sistólica de 140 ou mais é considerada hipertensão. Há também a pressão arterial diastólica, que indica a pressão nas artérias quando o coração está em repouso, entre uma batida e outra. Um número normal de pressão arterial diastólica é inferior a 80, sendo que igual ou superior a 90 é considerada hipertensão. (1)

- Fumo
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Obesidade
- Grande consumo de sal
- Níveis altos de colesterol
- Falta de atividade física
- Diabetes
- Sono inadequado.

A hipertensão não tem cura, mas tem tratamento para ser controlada.

Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, que depende das comorbidades e medidas da pressão.

É importante ressaltar que o tratamento para hipertensão nem sempre significa o uso de medicamentos - mas se estes forem indicados, deve-se aderir ao tratamento mesmo que esteja se sentindo bem.

Mas mesmo para quem faz uso de medicação é imprescindível adotar um estilo de vida saudável. (2)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O diagnóstico de hipertensão é feito pela medida da pressão. A forma mais comum é a medida casual, feita no consultório com aparelhos manuais ou automáticos.

Pessoas em idade adulta devem aferir a pressão pelo menos uma vez por ano como forma de acompanhamento pois a medida que vamos envelhecendo a pressão vai aumentando. Além disso, outros hábitos de vida saudáveis podem ser adotados para prevenir a hipertensão:

### **Evite ficar parado:**

Caminhe mais, Suba escadas em vez de usar o elevador

Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas

Tente levar os problemas do dia a dia de maneira mais tranquila

Mantenha o peso saudável: procure um profissional de saúde e peça orientação quanto à sua alimentação

Tenha uma alimentação saudável

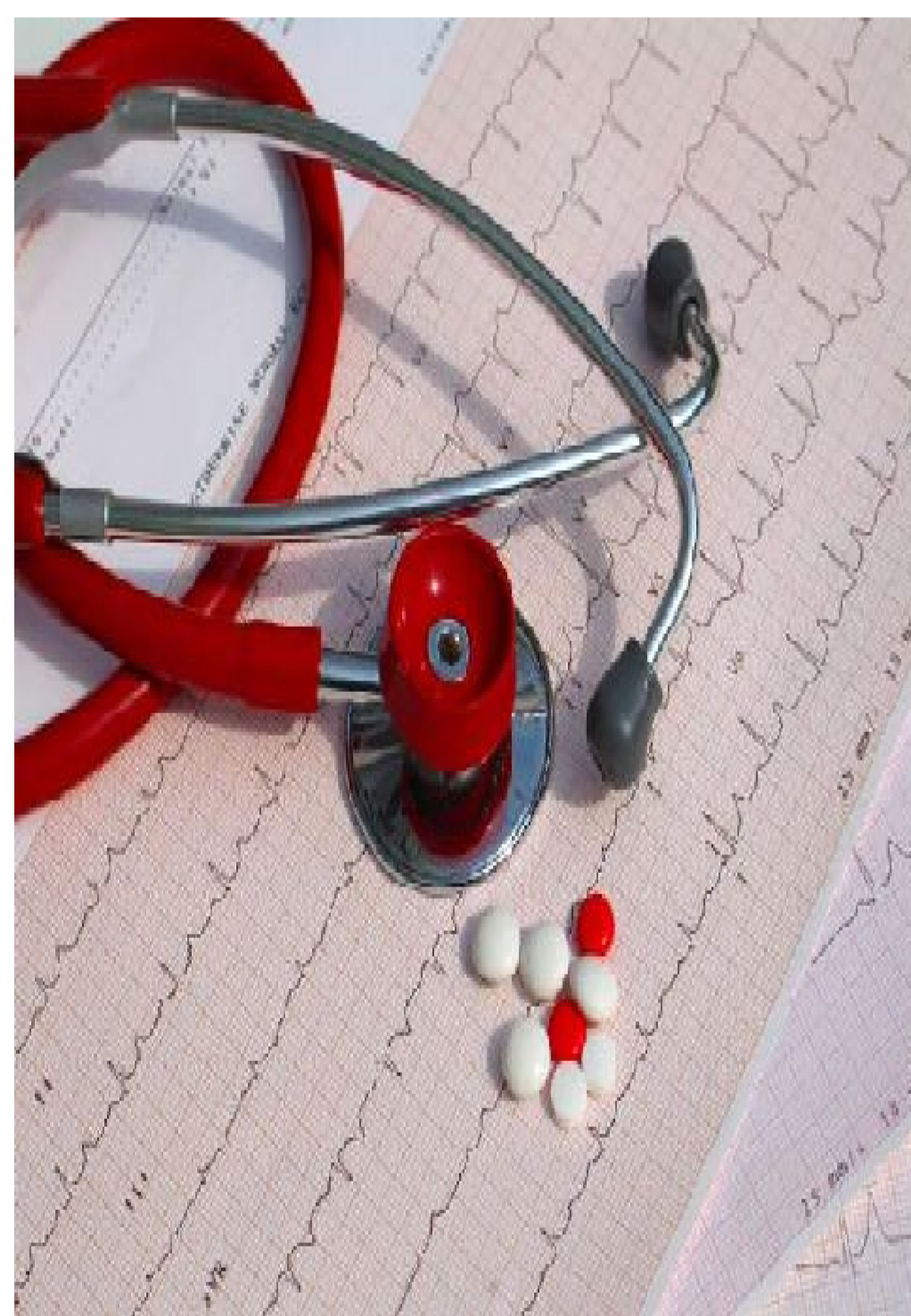
Diminua o sal da comida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 Site MINISTERIO DA SAUDE

Weimar Sebba Barroso, cardiologista presidente do Departamento de Hipertensão da SBC – Sociedade Brasileira de Cardiologia; Marly Uellendahl, cardiologista do Lavoisier Medicina Diagnóstica;

2 Site: <http://drauziovarella.com.br/diabetes/hipertensao-2/>



## DESENVOLVIMENTO

A hipertensão pode ser dividida em três estágios, definidos pelos níveis de pressão arterial

Estágio I: hipertensão acima de 140 por 90 e abaixo que 160 por 100

Estágio II: hipertensão acima de 160 por 100 e abaixo de 180 por 110

Estágio III: hipertensão acima de 180 por 110. (1)

**FATORES DE RISCO** A hipertensão é herdada dos pais em 90% dos casos. O estresse causado pela vida moderna também é um grande fator que influi na hipertensão

Entretanto, há vários outros fatores que influenciam os níveis de pressão arterial, entre eles: