



SENADO FEDERAL

# PRESSÃO CONTROLADA



SENADOR CLÉSIO ANDRADE



**Pressão controlada**



## APRESENTAÇÃO

Chamada popularmente de pressão alta, a hipertensão é grave por dois motivos: não apresenta sintomas, ou seja, é uma doença silenciosa, invisível, e provoca doenças que podem levar à morte. A pressão alta pode ocasionar ataque cardíaco, insuficiência cardíaca e renal, derrame cerebral, cegueira, impotência sexual, problemas circulatórios, entre outros males.

O assunto é grave porque dezenas de milhões de pessoas no Brasil são hipertensas. Muitas delas não sabem que são portadoras desse mal e outras tantas, mesmo sabendo que sofrem desse problema, não levam a doença a sério, porque não sentem nenhum sintoma. O fato é que muitos brasileiros irão morrer por causa dessa doença.

Preste atenção nas informações desta cartilha. Conheça um pouco mais a respeito da hipertensão e tome as melhores providências para tratar do problema, seja para prevenir, seja para se manter saudável.

**Clésio Andrade**  
Senador



## 1. UMA DOENÇA SILENCIOSA: CONHEÇA MAIS SOBRE A HIPERTENSÃO.

Quantas vezes, por falta de tempo, você já deixou de fazer exercícios ou se alimentar direito? É fácil esquecer cuidados simples que parecem não fazer diferença na correria do dia a dia, mas mantêm seu corpo saudável e funcionando como deve. Comer direito e se exercitar são cuidados que podem fazer a diferença na hora de prevenir uma doença comum e temida: a hipertensão.



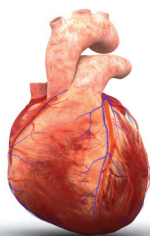
A HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica) é o nome científico da conhecida **pressão alta**. Certamente você já ouviu falar dela e deve até conhecer alguém que convive com o problema. Isso acontece porque a pressão alta é uma doença muito presente no Brasil.



*Números que assustam:*

*Em 2010, 23,3% da população brasileira foi identificada como hipertensa. Esse número sobe para mais de 50% se você considerar somente pessoas com mais de 55 anos.*

### **MAS O QUE É REALMENTE A HIPERTENSÃO?**



Pense no seu coração como sendo a bomba que mantém o sangue correndo pelas suas veias. A pressão alta aparece quando o coração precisa fazer mais força que o normal para bombear o sangue para todo o corpo. Quando isso acontece, constantemente, temos a hipertensão.



*Muitas pessoas convivem muitos anos com a hipertensão sem saber, já que ela é uma doença silenciosa, sem sintomas. Ou seja, você pode ser hipertenso, mas não sentir nada diferente.*

## ***Você sabia?***

*Há mais mulheres hipertensas do que homens. Em 2010, havia 25,5% de diagnósticos em mulheres para 20,7% em homens.*

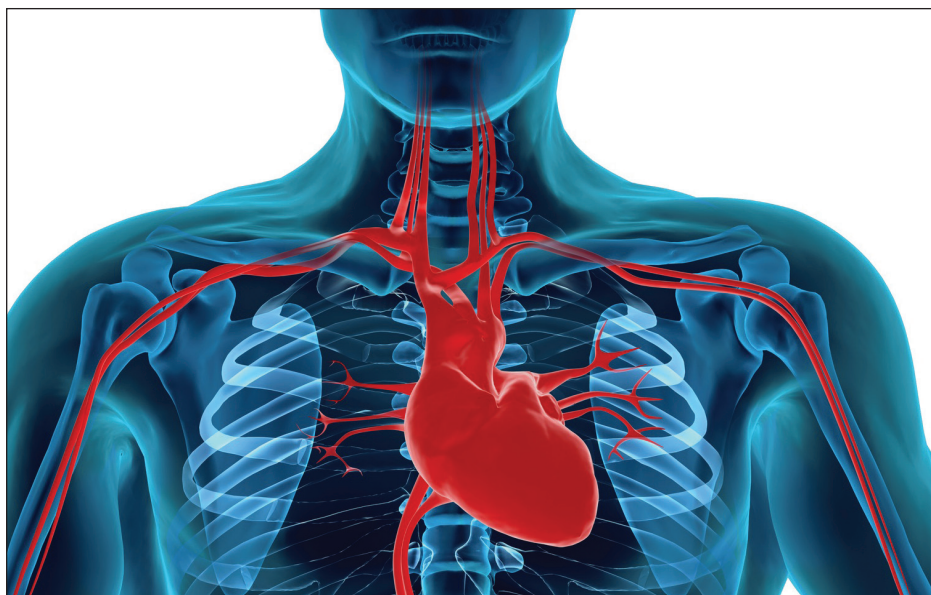
### **Mas por que isso acontece? As mulheres são mais doentes que os homens?**

Nada disso! Acontece que a doença normalmente é descoberta nos postos de saúde, que são mais visitados por mulheres. Parabéns para elas!

## **2. O QUE OS OLHOS NÃO VEEM... SERÁ?**

Se uma doença não apresenta sintomas, por que se preocupar com ela? A resposta é simples: não ter sintomas não significa que ela não faça mal. Aliás, se você pensar bem, uma doença que não percebemos é muito mais perigosa do que aquela que nos incomoda com dor ou mal-estar!

A hipertensão, apesar de silenciosa, pode trazer graves danos à saúde, principalmente se não for descoberta cedo. O aumento da pressão do sangue compromete os órgãos, que vão ficando mais e mais desgastados com o passar dos anos.



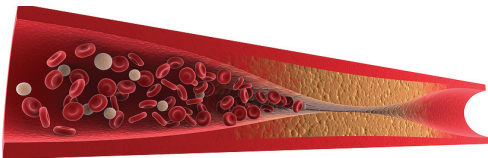


**Se passar tempo suficiente sem ser controlada, a pressão alta pode causar:**

- ➔ No coração, o IAM (Infarto Agudo do Miocárdio), também chamado de ataque cardíaco, e também o endurecimento do coração e a insuficiência cardíaca;
- ➔ No cérebro, o AVC (Acidente Vascular Cerebral), mais conhecido como derrame;
- ➔ Nos rins, a insuficiência renal;
- ➔ Nos olhos, problemas na retina e diminuição da visão, podendo causar a cegueira;
- ➔ Impotência;
- ➔ Arteriosclerose e outros problemas;



Tudo isso acontece porque os órgãos do nosso corpo não estão acostumados a trabalhar com a pressão muito alta tanto tempo.



### **A PALAVRA É...**

**Arteriosclerose:**  
É uma doença que prejudica as veias, fazendo com que fiquem endurecidas e dificultem a passagem do sangue.



*Muitos desses problemas podem ser evitados se a doença for descoberta cedo e controlada antes de causar danos graves.*

### 3. QUEM TEM MAIS CHANCE DE TER A DOENÇA?

A hipertensão é uma doença hereditária, ou seja, passa de geração para geração. Então, se você tem algum hipertenso na família, fique atento: você já encontrou um bom motivo para fazer o exame preventivo.

Mas o parentesco está longe de ser a única razão para o aparecimento da pressão alta. Outros motivos podem aumentar as chances de alguém ser hipertenso:

- **Idade:** somente cerca de 8% dos brasileiros entre 18 e 24 anos são diagnosticados com hipertensão. Mas, acima de 55 anos, a maioria é hipertensa;
- **Sexo:** os homens jovens são mais atingidos, e as mulheres com mais de 65 anos são maioria entre os hipertensos;
- **Hábitos alimentares:** comidas com muito sal e gordura ajudam a subir a pressão;
- **Sedentarismo:** a falta de exercícios físicos pode contribuir para o surgimento da hipertensão.

Mulheres na menopausa e pessoas obesas ou estressadas também são mais propícias a desenvolver a doença.



## Gestação e hipertensão: uma situação especial



*Um tipo especial de hipertensão atinge as mulheres no final da gestação: a DHEG (Doença Hipertensiva Específica da Gravidez). É uma doença que exige muitos cuidados para não atingir a saúde da mãe e do bebê. Por isso é sempre importante o pré-natal, quando é feito o exame para medir a pressão da mãe e, se for o caso, tomar as providências necessárias.*

*Perto do fim da gestação, os cuidados devem ser ainda maiores, pois a DHEG pode evoluir para a pré-eclâmpsia ou até mesmo para uma eclâmpsia. Muito mais complexa do que simplesmente a hipertensão, a pré-eclâmpsia é grave e pode apresentar edema (inchaço do corpo) e presença de proteínas na urina (o que pode destruir os rins). Se não for tratada a tempo, a pré-eclâmpsia pode virar eclâmpsia, um colapso no organismo da gestante que pode levá-la à morte.*

### **Uma mulher tem mais chances de desenvolver DHEG quando:**

- Já tem hipertensão arterial crônica;
- É a sua primeira gravidez;
- Gestações de outras mulheres na família desenvolveram a doença;
- Já apresentou a doença em uma gestação anterior;
- Tem hábitos pouco saudáveis, como sedentarismo e má alimentação.

### **A PALAVRA É...**

*Pré-natal: É o acompanhamento médico da gravidez que toda gestante deve e tem o direito de fazer gratuitamente!*

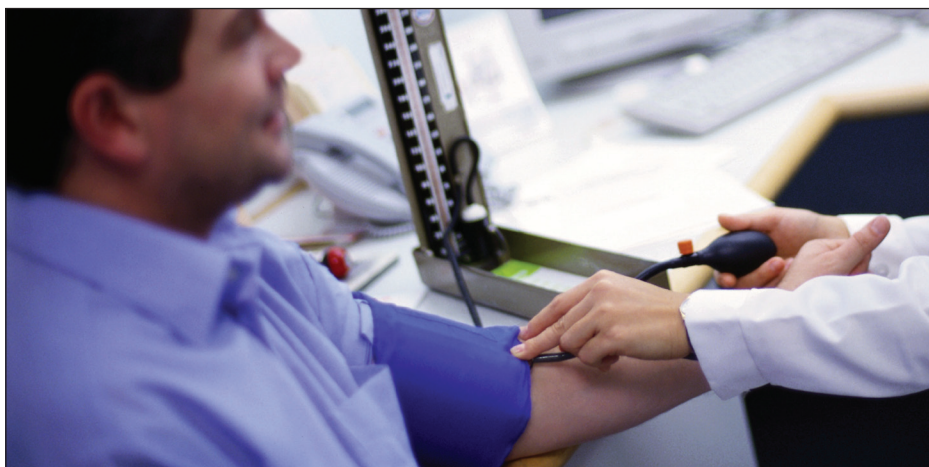


*A DHEG pode aparecer até em mulheres que nunca tiveram problemas de pressão.*

## 4. UM EXAME SIMPLES QUE PODE AJUDAR MUITO.

Se a hipertensão é uma doença perigosa e sem sintomas, como ela é diagnosticada? A resposta para isso é muito simples e atende pelo nome de **esfigmomanômetro**.

O nome é difícil, mas não precisa se assustar! Ele é aquele aparelhinho que envolve o braço do paciente e mede a sua pressão arterial. O exame de pressão feito com esse aparelhinho é muito simples, rápido e está disponível gratuitamente pelo SUS nos postos de saúde.



*O esfigmomanômetro só mede a pressão na hora do exame. Um hipertenso pode ter momentos de pressão normal, da mesma forma que uma pessoa não hipertensa também pode ter momentos de pressão alta.*

Exatamente por isso não dá para você saber se é hipertenso medindo a pressão só uma vez. A única forma de ter certeza é fazendo o exame a cada seis meses. Principalmente se você tiver tendência a desenvolver a doença! Nesse caso, o acompanhamento médico deixa de ser uma recomendação e se torna obrigação.



*Não deixe para fazer o exame somente quando estiver se sentindo mal, prevenir é o melhor caminho. Descobrir a doença cedo, o tratamento é mais simples.*

## 5. COMO CORRIGIR, PREVENIR, TRATAR!

A hipertensão arterial não tem cura, mas pode ser facilmente controlada se descoberta e tratada no início. Em qualquer dos casos, tanto para evitar o aparecimento quanto para manter a pressão controlada, os hábitos saudáveis são uma grande ajuda.

### O que fazer para sair na frente na corrida contra a hipertensão:

- ➔ Evite comer comidas salgadas e gordurosas;
- ➔ Pratique atividades físicas regularmente;
- ➔ Controle o seu estresse;
- ➔ Se for fumante, abandone o cigarro;
- ➔ Evite o consumo exagerado de álcool.



## ***E PARA ENCERRAR...***

Em muitos casos, o tratamento da hipertensão é feito com mudança de hábitos e **acompanhamento médico regular**. Mas nem sempre é assim. Às vezes é preciso uso de medicamentos que só podem ser receitados por um médico. Somente ele pode dizer qual medicamento é adequado ao seu caso, assim como a dose e a maneira de tomá-lo. Portanto, nunca tome remédio por conta própria ou por indicação do vizinho! Além de não resolver o problema, você pode acabar piorando a doença.

Confie no seu médico, ele estudou muito para saber qual remédio é melhor para você. Ele ainda poderá orientá-lo quanto ao uso do medicamento para conseguir controlar a sua pressão.





## SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT, entidade de representação máxima do setor transportador no Brasil, presidente do Conselho Nacional do SEST - Serviço Social do Transporte e do SENAT - Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte.

### CONTATOS

---

BRASÍLIA - DF  
Senado Federal - Anexo II  
Ala Senador Filinto Müller - Gabinete 2,  
CEP: 70165-900, Brasília - DF  
Fone: (61) 3303-4630 e 3303-4621  
Fax: (61) 3303-2746

BELO HORIZONTE - MG  
Rua Rebelo Horta, 104, Bairro São José,  
CEP: 31275-190, Belo Horizonte - MG  
Fone: (31) 3491-1765

[clesio.andrade@senador.gov.br](mailto:clesio.andrade@senador.gov.br)  
[www.clesioandrade.com.br](http://www.clesioandrade.com.br)