

5% da população apresenta pressão baixa

Para os médicos, níveis baixos significam maior expectativa de vida e, portanto, mais saúde

STELLA GALVÃO

Ela é muito mais discreta que a sua oponente, a hipertensão, e com muita frequência leva a fama por aquilo pelo qual não é responsável. A hipotensão, ou pressão arterial em baixos níveis, é popularmente associada a qualquer tontura e mal-estar e, por isso, a suposta vítima dessa circunstância recebe doses elevadas de sal, o sódio, que é um vilão para os hipertensos.

"Se há melhora do estado geral é por efeito psicológico e não decorrente de ação terapêutica do sal", explica o chefe da disciplina de Nefrologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Artur Beltrame Ribeiro. Para os médicos dedicados ao estudo da pressão, níveis baixos significam maior expectativa de vida e, de certa forma, mais saúde. "A pressão baixa pode ser desagradável, mas é ótima para a saúde", diz o professor Joel Cláudio Heimann, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Aos 50 anos, Heimann descobriu que sua pressão, antes em níveis normais, havia caído para 10 por 6, e comemorou o fato. A idade é fator de aumento da pressão. Os números representam, respectivamente, a pressão sistólica ou máxima, e diastólica ou mínima. A primeira registra o momento seguinte à contração do músculo cardíaco, que distribui sangue para as artérias para irrigar todo os órgãos. A mínima equivale ao momento em que o coração relaxa e diminui a intensidade do fluxo sanguíneo nas artérias. Se os vasos estão mais abertos, como ocorre na hipotensão, o sangue tende a circular mais lentamente justamente pela ausência do mecanismo que o faz enfrentar resistência.

Retorno venoso — Alterações eventuais neste mecanismo fisiológico podem ser responsáveis por mal-estar geral, por exemplo, quando a pessoa está deitada e se coloca rapidamente de pé. "Nessa situação, os vasos precisam manter um grau mínimo de contração para que o sangue circulante chegue ao cérebro; se não houver esse grau mínimo de contração, o sangue pode se concentrar nos membros inferiores por gravidade e a pessoa pode desmaiar", explica o chefe da Liga de Hipertensão Arterial do Hospital das Clínicas, Décio Mion Júnior.

Segundo Ribeiro, 5% da população apresenta nível de pressão arterial mais baixo que a média — enquanto 20% sofrem os efeitos opostos do nível elevado. Quando ocorre hipotensão postural importante, os sintomas se tornam mais evidentes, situação essa que é rara e ocorre em cerca de 0,1% da população, de acordo com o médico da Unifesp. Suor frio no corpo, tontura, alteração do ritmo cardíaco (conhecido por "batedeira"), náusea e vômito chegam a estágio tal que a pessoa não consegue se manter de pé por muito tempo e desmaia à menor tentativa de caminhar. Isoladamente, é raro ocorrer. Os efeitos desagradáveis da diminuição da pressão sanguínea pelo corpo ocorrem mais em alguns diabéticos e portadores de doenças neurológicas raras.

SOB PRESSÃO

Como se distribui a pressão sanguínea

1) o sistema cardiovascular — coração e vasos — funciona em sincronia constante. A aorta é a grande artéria que leva o sangue oxigenado para o coração para ser distribuído pelo corpo

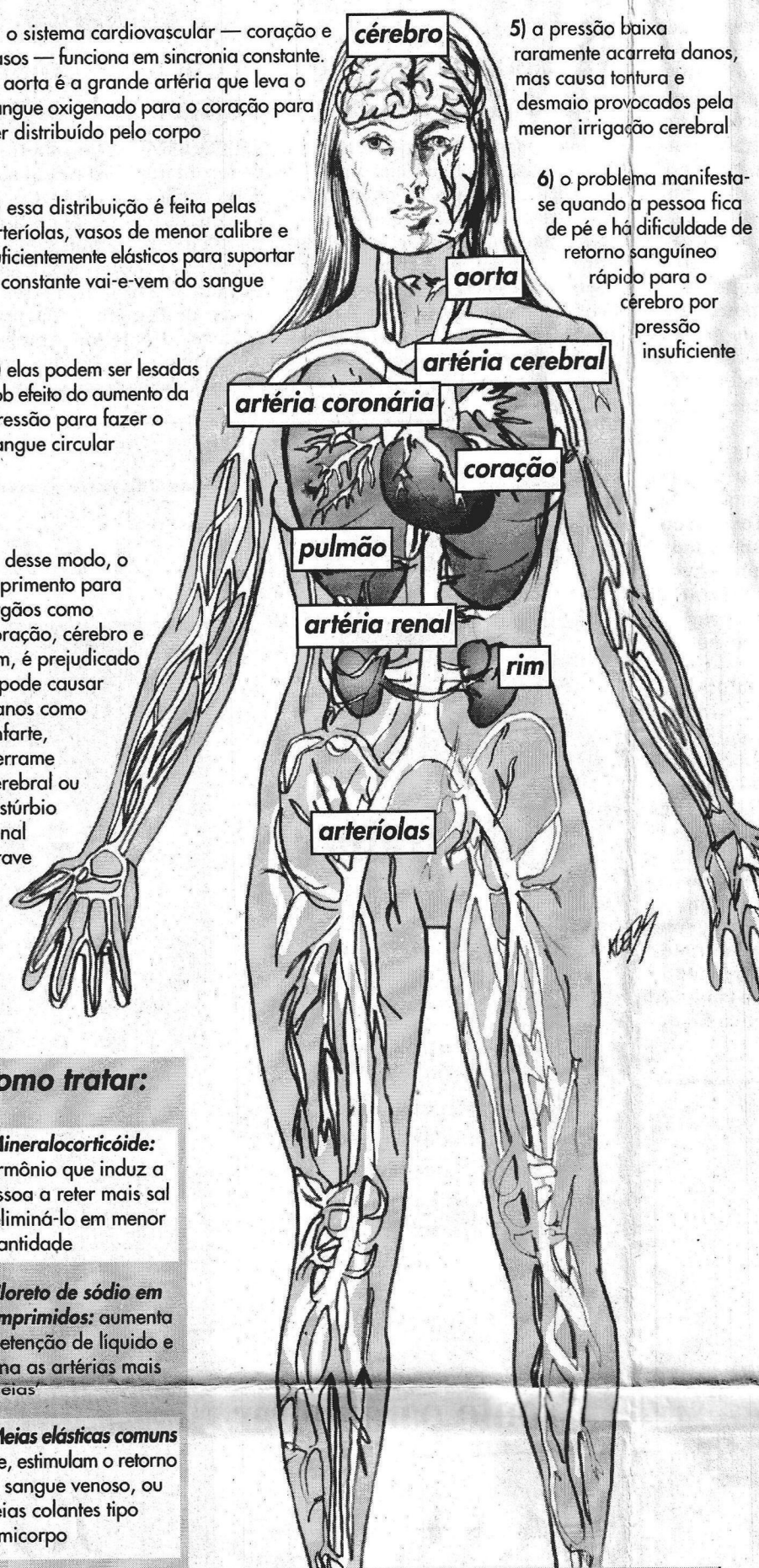
2) essa distribuição é feita pelas arteríolas, vasos de menor calibre e suficientemente elásticos para suportar o constante vai-e-vem do sangue

3) elas podem ser lesadas sob efeito do aumento da pressão para fazer o sangue circular

4) desse modo, o suprimento para órgãos como coração, cérebro e rim, é prejudicado e pode causar danos como enfarte, derrame cerebral ou distúrbio renal grave

5) a pressão baixa raramente acarreta danos, mas causa tontura e desmaio provocados pela menor irrigação cerebral

6) o problema manifesta-se quando a pessoa fica de pé e há dificuldade de retorno sanguíneo rápido para o cérebro por pressão insuficiente



Como tratar:

• **Mineralocorticoide:** hormônio que induz a pessoa a reter mais sal e eliminá-lo em menor quantidade

• **Cloreto de sódio em comprimidos:** aumenta a retenção de líquido e torna as artérias mais cheias

• **Meias elásticas comuns** que, estimulam o retorno do sangue venoso, ou meias colantes tipo hemicorpo

5

milhões de litros de sangue circulam diariamente pelas artérias

Nível	Pressão máxima (sistólica)	Pressão mínima (diastólica)
Normal	12	8
Normal alto	13 a 13,9	8,5 a 8,9
Hipertensão	maior que 14	maior que 9
Hipotensão	menor que 8	menor que 5

Nesses pacientes, o sistema nervoso central é afetado pela doença e passa a apresentar um defeito de transmissão do estímulo que orienta a contração dos vasos para impulsionar o sangue pelos milhares de quilômetros de artérias e arteríolas. "Esse estímulo não chega porque o tráfego nas terminações nervosas está alterado", diz Ribeiro. Esse distúrbio no sistema nervoso, quando em grau mais elevado, é chamado de desautonomia familiar.

Episódios isolados de tontura são relativamente comuns na população, principalmente feminina.

Gravidez e tensão pré-menstrual são situações em que há queda discreta de pressão. No primeiro caso, o mecanismo teria relação com as necessidades de maior quantidade de sangue para o feto. "É comum confundir alterações provisórias de pressão com a hipotensão em caráter permanente", alerta Mion Jr.

Durante o sono, há diminuição por força das menores necessidades metabólicas e de atividade dos órgãos vitais. Nos diabéticos, a doença destrói progressivamente nervos importantes na transmissão do impulso de fechamento e abertura dos

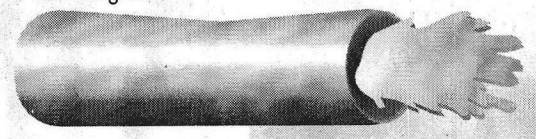
vasos, causando quedas importantes na pressão sanguínea.

Grandes sangramentos causados por traumas ou problemas nos órgãos localizados na região abdominal podem provocar a queda, assim como choques súbitos nos quais há falência de órgãos. Tomar medicamentos com função vasoconstritora (etilefrina, metaraminol, nomes genéricos das drogas) de forma indiscriminada, segundo os médicos, traz riscos inerentes à automedicação e é pouco eficaz no combate à hipotensão. O tratamento para os casos frequentes de

Caminho livre

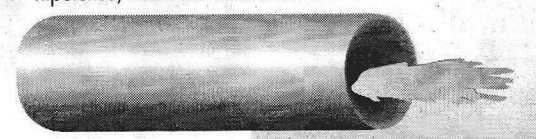
Normal

a artéria normal permite um fluxo sanguíneo contínuo e sob pressão capaz de distribuí-lo por vários órgãos



Hipotensão

distúrbios no sistema nervoso impedem a produção de substâncias que permitem a contração dos vasos que, no hipotensão, ficam muito abertos



Quando tratado

hormônios e maior consumo de sal fazem a pessoa reter mais líquido e preencher o espaço vazio do vaso, aumentando a pressão arterial



Em queda

Algumas situações em que a pressão tende a ficar mais baixa inverno, o mecanismo oposto aumenta o sofrimento dos hipertensos



Gravidez: durante o segundo trimestre, especialmente, são ativados sistemas de vasodilatação que diminuem a pressão arterial



Durante o sono: a diminuição da atividade do sistema nervoso simpático implica menor estímulo para a contração muscular dos vasos



Diabete: a doença pode causar lesão nos vasos que irrigam os nervos, afetando o sistema transmissor do estímulo da contração



Stress emocional: desencadeia a liberação de prostaglandinas, substâncias vasodilatadoras



Verão: os vasos da pele dilatam-se para dissipar o calor. No inverno, o mecanismo oposto aumenta o sofrimento dos hipertensos

O consultor da seção de Saúde do "Estado" é o cardiologista Wagner Ibraim, do Instituto do Coração