

CUIDADOS COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL NA PESSOA IDOSA

CARTILHA INFORMATIVA

MANAUS, AM
2024



FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

C966 Cuidados com a hipertensão arterial na pessoa idosa cartilha informativa [recurso eletrônico] / organizadores Deyvylan Reis, Priscilla Mendes Cordeiro; elaboração Thiago Bentes de Souza ... [et al]. — Manaus, 2024.

12 f.: il. Color.

Inclui bibliografia
Formato PDF

1. Hipertensão arterial. 2. Saúde do idoso. 3. Idoso. I Título. I Reis, Deyvylan. III. Cordeiro, Priscilla Mendes. IV. Souza, Thiago Bentes de. V. Moura, Isabelly Vitória Araçijo. VI Barreto, Maria Luiza Gócs. VII. Santos, Rebeca. Modesto Corêa. VIII. Mesquita, Rhanna Moraes.

CDU 616.12 008.331.1

EQUIPE PROASI

Coordenadores

Deyvylan Araújo Reis
Priscilla Mendes Cordeiro

Contato

proasi@ufam.edu.br

Alunos

Isabelly Vitória Araújo Moura
Enfermagem
Maria Luiza Góes Barreto
Enfermagem
Rebeca Modesto Corrêa Santos
Enfermagem
Rhanna Moraes Mesquita
Enfermagem
Thiago Bentes de Souza
Medicina



Proasi
desde 2003

**CARTILHA DESENVOLVIDA COMO
PRODUTO DO PROGRAMA DE
ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO
(PROASI), PROGRAMA
INSTITUCIONALIZADO DE
EXTENSÃO DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO AMAZONAS (UFAM).**



SITE PROASI



@IDOSO_PROASI

SUMÁRIO

O que é Hipertensão Arterial?	04
Riscos da Hipertensão	05
Etiologias	06
Sintomas	07
Monitoramento da Pressão Arterial	08
Diagnóstico	09
Classificação	10
Tratamento	11
Referências	12



O que é Hipertensão Arterial?

Hipertensão arterial, ou pressão alta, ocorre quando a força do sangue contra as paredes das artérias é consistentemente muito alta. A pressão arterial é considerada alta quando os valores são iguais ou superiores a 140 por 90 mmHg. Essa condição é muito comum, mas muitas vezes silenciosa, ou seja, não apresenta sintomas claros até que cause danos significativos ao organismo.



Riscos da Hipertensão

- **Doenças cardíacas:** Aumento do risco de infarto e insuficiência cardíaca devido ao esforço excessivo do coração para bombear sangue.
- **Acidente vascular cerebral (AVC):** A pressão alta pode enfraquecer ou danificar os vasos sanguíneos no cérebro, resultando em bloqueios ou rupturas que causam AVCs.
- **Problemas renais:** Os rins podem ser afetados pela pressão alta, levando a doenças renais crônicas devido ao dano nos vasos sanguíneos desses órgãos.
- **Problemas de visão:** A hipertensão pode comprometer a circulação sanguínea na retina, potencialmente causando perda de visão.



Causas

A hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) pode ser causada por fatores como genética, idade, obesidade, e sedentarismo. Uma dieta rica em sódio, consumo excessivo de álcool, tabagismo, e estresse crônico também contribuem. Além disso, doenças crônicas (diabetes), certos medicamentos, consumo excessivo de cafeína e desequilíbrios hormonais são causas importantes.



Sintomas

- **Sintomas Comuns de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)**

1. **Cefaleia (dor de cabeça):** Constante e intensa, geralmente localizada na região da nuca.
2. **Tontura e vertigens:** Sensação de desequilíbrio ou cabeça leve.
3. **Zumbido nos ouvidos:** Percepção de ruídos sem fonte externa.
4. **Visão turva ou embaçada:** Dificuldade para enxergar claramente.

- **Sintomas Associados à Hipertensão Arterial Grave**

1. **Dor no peito (angina):** Desconforto ou dor na região torácica.
2. **Palpitações:** Sensação de batimentos cardíacos irregulares ou acelerados.
3. **Sangramento nasal frequente:** Episódios recorrentes de epistaxe



Monitoramento da Pressão Arterial

- **Escolha um bom medidor:** Use um medidor de pressão arterial aprovado e confiável, e aprenda a técnica correta para obter leituras precisas.
- **Registre as medições:** Mantenha um diário das suas medições de pressão arterial, que ajudará seu médico a avaliar a eficácia do tratamento e fazer ajustes necessários.
- **Consistência nas medições:** Verificar sua pressão arterial sempre nos mesmos horários, preferencialmente em momentos de calma, para evitar variações causadas por estresse ou atividade física.



Diagnóstico

- O diagnóstico combina a avaliação clínica e exames. O profissional de saúde mede a pressão arterial em várias ocasiões e pode solicitar exames complementares como eletrocardiograma, exames de sangue e urina, e monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA). A confirmação do diagnóstico considera histórico de saúde, sintomas e possíveis danos aos órgãos. Manter hábitos saudáveis é essencial para prevenir e controlar a hipertensão.

Classificação

- PA ótima : PAS < 120 mmHg e PAD < 80 mmHg.
- PA normal : PAS 120–129 mmHg e/ou PAD 80–84 mmHg.
- Pré-hipertensão : PAS 130–139 mmHg e/ou PAD 85–89 mmHg.
- HA Estágio 1 : PAS 140–59 mmHg e/ou PAD 90–99 mmHg.
- HA Estágio 2 : PAS 160–179 mmHg e/ou 100–109 mmHg.
- HA Estágio 3 : PAS maior ou igual 180 mmHg e/ou PAD maior ou igual 110 mmHg.

LEGENDA

PAS - PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA

PAD - PRESSÃO ARTERIAL DIASTÓLICA

Tratamento



- **Medicação:** É vital tomar os medicamentos exatamente como prescritos, sem interrupções, mesmo que você se sinta bem, pois a hipertensão muitas vezes não apresenta sintomas.
- **Dieta saudável:** Incorporar uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e pobre em sal (sódio), gorduras saturadas e colesterol pode ajudar a baixar a pressão arterial.
- **Exercício físico regular:** Manter-se ativo com exercícios como caminhadas, natação ou ciclismo ajuda a fortalecer o coração e a manter a pressão arterial sob controle.

Controlar a hipertensão é essencial para manter uma boa qualidade de vida e prevenir problemas de saúde graves. Seguindo as orientações de tratamento, adotando hábitos saudáveis e monitorando regularmente sua pressão, você pode gerenciar sua hipertensão de maneira eficaz. Lembre-se de consultar seu profissional de saúde regularmente e discutir qualquer alteração no seu estado de saúde ou no tratamento prescrito.

"Cuidar de si mesmo é o primeiro passo para uma vida plena e cheia de qualidade."



REFERÊNCIAS

BARROSO, W. K. S. et al. Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial-2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, Rio de Janeiro, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.

CAMPANA, E.M.G. et al. Hipertensão arterial no idoso. In: Freitas, E. V., Py, L. Tratado de geriatria e gerontologia. 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.



Onde nos acompanhar?

 @aidoso_proasi

 Podcast do Proasi

 <https://proasi.ufam.edu.br/>

