**Qualidade de vida: viver com a hipertensão vai além de controlar a pressão arterial**

Especialista desmitificam crendices sobre a doença



Avanços da indústria farmacêutica garantem mais qualidade de vida aos hipertensosCiro Fabres / null

Estudos recentes têm demonstrado que apenas controlar a pressão arterial pode não ser suficiente para garantir a saúde do hipertenso. Segundo o presidente do departamento de Hipertensão da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Marcus Bolívar Malachias, proteger os órgãos-alvo da doença (coração, cérebro e rins), prevenindo lesões cardiovasculares, é tão importante quanto reduzir a pressão arterial de forma efetiva.

- Ter uma proteção cardiovascular abrangente, que englobe os órgãos-alvo da hipertensão, reduz a mortalidade por eventos cardiovasculares - destaca.

Os eventos cardiovasculares são a principal causa de morte no País (34%). Segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão é o principal fator de risco para esses males, sendo que 30 milhões de brasileiros sofrem com a doença, apesar de quase metade não ter recebido o diagnóstico. De acordo com as estatísticas, a hipertensão afeta 63,2% das pessoas com 65 anos ou mais. No total da população adulta, o percentual de hipertensos é de 30%.

- A hipertensão arterial não controlada está associada a diversas complicações de elevada morbidade por causas cardiovasculares: aumento da incidência de infarto agudo do miocárdio (ataque cardíaco) e da ocorrência de acidente vascular cerebral (derrame) - diz o cardiologista do Hospital das Clínicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Otávio Rizzi Coelho.

Atualmente, a maioria dos que morrem por causa cardiovascular sofreu de doenças do aparelho circulatório.

Uma boa notícia para os milhões de pacientes que sofrem com a doença é que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) acabou de aprovar uma nova opção de tratamento. O anti-hipertensivo Micardis (telmisartana), que além de oferecer controle da pressão arterial por 24 horas, a partir de agora também pode ser prescrito para a proteção cardiovascular, renal e metabólica a pacientes de alto risco, ou seja, aqueles com doenças associadas como diabetes, doença coronária e história familiar de infarto e derrame.

Coelho revela que o objetivo do tratamento da hipertensão é reduzir o nível da pressão arterial, diminuindo a possibilidade de complicações e de danos cardiovasculares aos outros órgãos e, consequentemente, a mortalidade. O tratamento pode ser feito com modificações no estilo de vida, que incluem reduzir o peso corporal, diminuir a ingestão de sal, praticar atividades físicas com regularidade e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

O tratamento medicamentoso geralmente é indicado para os pacientes que não conseguem controlar a pressão arterial apenas com mudanças no estilo de vida. A escolha correta do medicamento é uma tarefa do médico. Como a hipertensão é uma doença crônica, o uso de remédios deve ser contínuo e diário, nas doses e horários recomendados pelo especialista.

**Mitos e Verdades sobre a Hipertensão**

**A hipertensão pode ser controlada apenas com alimentação e exercícios.
Depende**Há evidências de que os exercícios e a alimentação balanceada reduzem a pressão de 20% dos hipertensos. Ainda não existem estudos científicos que expliquem por que esse grupo não necessita utilizar anti-hipertensivos. Os 80% restantes precisam associar mudanças no estilo de vida ao medicamento.

**A hipertensão tem cura.
Mito**A hipertensão arterial é uma doença que não tem cura. Pode, por meio de tratamento medicamentoso e mudanças no estilo de vida - prática de exercícios, alimentação balanceada, entre outras -, ser controlada.

**Viver fortes emoções é prejudicial ao paciente hipertenso.
Depende**A pressão arterial pode oscilar um pouco mediante diferentes situações, mas é importante que o paciente tenha sua pressão controlada ao longo das 24 horas. Ter grandes oscilações da pressão é prejudicial à medida que, se isso ocorrer com alguma constância, os vasos sanguíneos podem ser lesionados e levar a consequências mais sérias, como AVC ou infarto.

**Medicamentos homeopáticos controlam a hipertensão.
Mito**Não há pesquisas científicas que comprovem que a homeopatia reduza ou controle a pressão sanguínea de maneira efetiva.

**Os medicamentos para tratar a hipertensão precisam ser tomados diariamente e no mesmo horário.
Verdade**Para tirar melhor proveito do tratamento medicamentoso, o paciente precisa aderir ao tratamento, o que significa tomar o remédio todos os dias, sempre no mesmo horário.

**Quem sofre de pressão alta pode ter quedas bruscas de pressão.
Mito**Não. O que ocorre eventualmente é que a automedicação ou o uso inadequado dos medicamentos faz a pressão baixar demais.

**O coração do hipertenso bate mais rápido.
Mito**O coração do hipertenso bate com mais força para vencer o estreitamento das artérias. Para romper a resistência, o coração acaba trabalhando mais. Com isso, ele pode crescer ou sofrer hipertrofia.

**Colocar sal debaixo da língua aumenta a pressão sanguínea.
Verdade**O que existe, nesse caso, é o efeito psicológico. Ao contrário do que crê o senso comum, o efeito não é imediato, embora o sal tenha relação direta com o aumento da pressão arterial.

**Quem tem pressão alta não pode doar sangue.
Mito**O hipertenso pode doar sangue normalmente, desde que a pressão arterial esteja controlada no momento da coleta.

**A pressão arterial sobe nas primeiras horas da manhã.
Verdade**Diversos estudos científicos evidenciam que o pico de incidência de eventos cardiovasculares está associado à elevação da pressão arterial que ocorre ao despertar e ao iniciar as atividades do dia, fato conhecido como ascensão matinal da pressão arterial. Para o hipertenso, a ascensão da pressão no período matinal pode ser fatal. Estudos evidenciam que a morbidade e mortalidade por doença cardíaca isquêmica são muito mais elevadas entre 8h e 12h. A incidência do infarto do miocárdio (IAM) pela manhã, com pico em torno das 9h, é três vezes superior à incidência no período noturno, segundo pesquisadores. Por isso é importante manter o controle efetivo da pressão arterial nas 24 horas do dia.

**Cacau e café fazem mal para quem tem pressão alta.
Mito**O chocolate amargo (com alto teor de cacau) pode promover discreta redução da pressão arterial, devido às altas concentrações de polifenol, uma substância que traz benefícios à saúde. O café e alguns tipos de chás, que também contêm polifenois, têm potenciais propriedades vasoprotetoras. Os riscos de elevação da pressão causados pela cafeína, em doses habituais, são irrelevantes.