



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

# 10 Factos impressionantes sobre tensão arterial alta e AVC



Sabia que ter artérias enfraquecidas no cérebro, devidas a tensão arterial alta, aumenta o risco de AVC? Em seguida, são apresentados dez factos impressionantes que associam a tensão arterial alta e o AVC e realçam a

importância de manter a tensão arterial controlada.

## **1. Em todo o mundo, mais de um bilhão de pessoas têm tensão arterial alta**

A tensão arterial alta é mais frequente do que possa pensar. Estima-se que, em todo o mundo, mais de um bilhão de pessoas têm esta condição e, muitas vezes, com poucos ou nenhuns sintomas, muitos outros casos estão por diagnosticar (1).

## **2. Os casos de tensão arterial alta duplicaram desde 1990**

Os fatores relacionados com o estilo de vida, tais como, a inatividade física, uma dieta rica em sal e alimentos altamente processados e ricos em gorduras, o consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo são as principais causas para um aumento da tensão arterial alta em todo o mundo. A tensão arterial alta está a espalhar-se a uma velocidade alarmante, de países desenvolvidos a países de rendimento baixo ou médio (2).

## **3. As doenças cardíacas e o AVC são as principais causas de morte, em todo o mundo**

O aumento do número de adultos com **tensão** arterial alta está diretamente associado à incidência de mortes devidas a doença cardíaca e a AVC, duas das principais causas de morte em todo o mundo. Apesar de várias iniciativas, a prevalência da tensão arterial alta e de mortes devidas a causas cardiovasculares está a aumentar globalmente (4).

## **4. 90-95% dos casos de tensão arterial alta em adultos são de tipo primário**

Existem dois tipos de tensão arterial alta: primário e secundário. A primária, pode desenvolver-se em resultado de causas ambientais ou genéticas, corresponde a cerca de 90-95% dos casos, em adultos. A secundária, provocada por outras condições subjacentes ou por medicamentos, apenas corresponde a 2-10% dos

casos (5).

## **5. As pessoas com idade superior a 40 anos devem avaliar frequentemente a tensão arterial**

A monitorização frequente da tensão arterial é fundamental para prevenir e controlar a tensão arterial alta. Geralmente, é recomendado que todos os adultos com idade superior a 40 anos, sem quaisquer outros fatores de risco, avaliem a sua tensão arterial, pelo menos, a cada cinco anos, para que qualquer potencial problema possa ser precocemente detetado (6) ..

## **6. A tensão arterial normal deve ser inferior a 120/80**

A medição da sua tensão arterial consiste em dois componentes: sistólica e diastólica. Uma medição normal deve ser inferior a 120/80. A tensão arterial alta é diagnosticada se o primeiro valor (pressão arterial sistólica) for superior a 140 e o segundo valor (pressão arterial diastólica) for superior a 90 (4).

## **7. Em cada ano, a tensão arterial alta causa milhões de mortes**

A tensão arterial alta afeta cerca de um bilião de pessoas e estima-se que cause 10,7 milhões de mortes por ano (2). No entanto, conhecida por ser uma causa silenciosa de morte, aproximadamente, um em cada três adultos não sabem que têm tensão arterial alta. É devido a este motivo, que é tão importante medir a sua tensão arterial todos os anos (3).

## **8. A tensão arterial alta é mais frequente em pessoas com idades superiores a 65 anos**

A sua probabilidade de desenvolver tensão arterial alta depende de muitos fatores. Alguns são modificáveis - por exemplo, pode parar o consumo de bebidas alcoólicas ou de fumar. Outros fatores não são modificáveis, tais como, a idade avançada: pessoas com idades superiores a 65 anos apresentam maior

probabilidade de ter tensão arterial alta (4).

## **9. Existem três grupos principais de medicamentos para a tensão arterial**

Os principais tipos de medicamentos para a tensão arterial são os agentes tiazida e agentes do tipo tiazida; inibidores da enzima de conversão da angiotensina (ECA), os antagonistas dos recetores da angiotensina 2 (ARAs), os bloqueadores dos canais de cálcio de longa duração. O seu médico poderá precisar de testar diferentes combinações para descobrir o que funciona melhor para si (7).

## **10. É fácil prevenir a tensão arterial alta e reduzir o risco de AVC**

Pode realizar várias ações diferentes para reduzir a sua probabilidade de sofrer um AVC provocado por tensão arterial alta. Por exemplo, pode perder peso, realizar mais exercício físico, limitar o seu consumo de sal, bebidas alcoólicas e tabaco, reduzir o stress e ter boas noites de sono (4).

### *Referências bibliográficas:*

1. *Tu N Nguyen, Clara K Chow. Global and national high blood pressure burden and control. Lancet. 2021 August 24. Volume 398, issue 10304, P932-933. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01688-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01688-3).*
2. *Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1, 201 population-representative studies with 104 million participants' by the NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). The Lancet.*
3. *Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson AP, et al. Heart disease and stroke statistics-2020 update: a report from the American Heart Associationexternal icon. Circulation 2020 and 141:e139-596. .*
4. *Thomas Unger et. al. 2020 International Society of Hypertension. Global Hypertension Practice Guidelines. 6 May 2020*

<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>Hypertension.; 75:1334-1357 .

5. Matthew R Alexander, MD, PhD et al. Hypertension. Updated 2019 Feb 22. <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4>.
6. Walter N. Kernan, Silvio E. Inzucchi. Treating Diabetes to prevent stroke. Originally published 20 Apr 2021. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.120.032725>.
7. Organisation, Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Geneva: World Health and 3.0.IGO, 2021. Licence CC By-NC-SA.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

## Desenvolvido por



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## Hiperligações

- Termos de Uso
- Política de Privacidade
- Política de Cookies

- [Contacto](#)
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)