



- 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

# **Tensão arterial alta - o maior fator de risco de AVC**



O AVC acontece quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é interrompido. Existem muitas razões para que isto possa acontecer, no entanto um dos principais culpados é a tensão arterial alta, pois pode enfraquecer as artérias do cérebro e fazer com que rebentem ou fiquem obstruídas mais facilmente. Isto faz com que a tensão arterial alta seja o maior fator de risco de AVC (1).

### **Qual a frequência da tensão arterial alta?**

Estima-se que, em todo o mundo existam 1,28 bilhões de pessoas com tensão arterial alta (ou hipertensão), no entanto, apenas 14% têm a sua tensão controlada. Em cada ano, a tensão arterial alta é a principal causa de morte prematura. Porém, como raramente provoca sintomas, aproximadamente 46% dos adultos nem sequer sabem que têm tensão arterial alta (2).

## **Qual é a diferença entre tensão arterial alta primária e secundária?**

A maioria dos casos em adultos (90-95%) são classificados como tensão arterial alta primária, que pode resultar de fatores genéticos, ou seja, ser transmitida por familiares. Apenas uma pequena percentagem de casos são tensão arterial alta secundária (até 10%). Estes casos têm uma série de causas diferentes, incluindo a toma de determinados medicamentos, o consumo indevido de drogas ilegais ou ter uma doença preexistente, como a insuficiência renal (3).

## **Como pode saber se tem tensão arterial alta?**

Se em algum momento, já lhe tiverem medido a tensão arterial, informaram-no sobre dois valores. O primeiro valor é a sua tensão arterial sistólica e o segundo é a sua tensão arterial diastólica. Uma medição normal deve ser de 120/80. Se qualquer um dos valores for superior a estes, pode ter, ou estar a desenvolver, tensão arterial alta. Geralmente, assim que a sua tensão arterial sistólica esteja controlada, a pressão arterial diastólica também diminui (4).

## **O que causa a tensão arterial alta?**

Existem muitas causas que podem contribuir para a tensão arterial. O risco aumenta à medida que envelhecemos e é mais frequente nos homens, especialmente homens negros. A sua probabilidade de desenvolver esta condição também é maior se outras pessoas na sua família a tiverem e se tiver excesso de peso, fumar, beber demasiadas bebidas alcoólicas ou manter uma dieta rica em sal. A tensão arterial alta também pode desenvolver-se durante a gravidez e se tiver doenças crónicas, tais como, doença renal ou diabetes (2).

## **Quais são os sintomas de tensão arterial alta?**

O motivo pelo qual as pessoas nem sempre sabem que têm tensão arterial alta é o facto de muitas vezes não existirem sintomas, ou se existirem são em número reduzido. Poderá ter dores de cabeça, falta de ar ou hemorragias nasais. No entanto, também poderá não ter qualquer sintoma. As suas artérias podem sofrer

danos sem que se aperceba disso, o que aumenta o seu risco de AVC. É devido a este motivo, que é tão importante, para quem tem idade superior a 18 anos, medir frequentemente a tensão arterial (5).

## **O que posso fazer para minimizar o meu risco de AVC?**

Além de medir frequentemente a tensão arterial, também pode reduzir o seu risco de AVC mantendo a sua tensão arterial baixa. Pode consegui-lo facilmente mantendo um estilo de vida saudável, com uma dieta saudável e exercício físico frequente e, caso o seu médico lhe recomende medicação, tomando a medicação. Lembre-se que: se mantiver a sua tensão arterial num nível ótimo, diminui o seu risco de AVC.

### *Referências bibliográficas:*

1. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/13398-know-your-risk-factors-for-stroke>.
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
3. Matthew R Alexander, MD, PhD et al. Hypertension. Updated 2019 Feb 22. <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4>.
4. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, Dennison C, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertens.*
5. <https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors>. Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.

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](#)