

Hipertensão e Insuficiência Cardíaca

Como funciona o seu coração?

O seu coração bombeia seu sangue através de vasos sanguíneos denominados artérias, fornecendo oxigênio e nutrientes para todo o organismo¹. Ele é formado por quatro cavidades, duas do lado direito e duas do lado esquerdo. As cavidades superiores são chamadas de átrios enquanto as inferiores, de ventrículos. Elas trabalham em conjunto, alternando entre contração, quando o sangue é ejetado do coração, e relaxamento, quando o sangue retorna ao coração².

O que é a pressão arterial?

A pressão arterial é a força exercida pelo sangue na parede das artérias. Ela varia naturalmente todo o tempo, de acordo com as necessidades do seu corpo¹. A pressão é medida em milímetros de mercúrio (mmHg) e de forma geral ela é considerada ideal quando se encontra entre 90/60 mmHg e 120/80 mmHg³. Além disso, ela é dividida em pressão sistólica e diastólica. A pressão sistólica, também chamada de pressão máxima, é a pressão exercida quando o seu coração contrai e ejeta o sangue, enquanto a pressão diastólica, também chamada de pressão mínima, é a

pressão exercida quando o coração relaxa entre cada batimento cardíaco¹.

O que é a hipertensão arterial e quem pode desenvolvê-la?

A Hipertensão, também denominada pressão alta, é uma doença na qual a pressão arterial é igual ou maior do que 140/90 mmHg (ou 14 por 9)¹.

As causas desta condição ainda não são completamente compreendidas, porém alguns fatores aumentam o risco de desenvolvimento da doença, tais como: idade avançada, histórico familiar, etnia, consumo elevado de sal, inatividade física, sobrepeso, consumo elevado de álcool, fumo e privação severa de sono³.

Como a hipertensão pode prejudicar a minha saúde?

A Hipertensão é uma doença silenciosa que, normalmente, não causa sintomas antes que ocorram complicações. Entretanto, caso não tratada, ela pode levar a: infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência renal, insuficiência cardíaca, dentre outros⁴.

O estreitamento dos vasos sanguíneos causados pela hipertensão resultam na perda de elasticidade que dificulta o bombeamento de sangue pelo coração, podendo levar ao desenvolvimento de uma

condição denominada de Insuficiência Cardíaca.

Neste caso, o coração trabalha mais e aumenta de tamanho para atender ao aumento da demanda de atividade⁵. Assim, tem-se o acúmulo de fluidos nos tecidos e a circulação de sangue é comprometida. Como resultado, têm-se os sintomas: falta de ar, tosse, ganho de peso, inchaço nos membros inferiores, fadiga, tontura e palpitações⁶.

¹ Lindsay Thompson. I've got my Blood pressure under control. British Heart Foundation 2015. Disponível em: <https://www.bhf.org.uk/publications/large-print/blood-pressure---large-print>. Acesso em: 20/06/2018.

² Heart Failure matters. How does the normal heart work? Part 2. Disponível em: http://www.heartfailurematters.org/en_GB/Understanding-heart-failure/How-does-the-normal-heart-work. Acessado em: 20/06/2018.

³ NHS Choices. High blood pressure (hypertension). <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>. Acessado em: 18/06/2018.

⁴ National Heart, Lung, and Blood Institute. High Blood Pressure. Disponível em: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>. Acesso em: 18/06/2018.

⁵ American Heart Association. How High Blood Pressure Can Lead to Heart Failure. Disponível em: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/LearnHowHBPHarmsYourHealth/How-High-Blood-Pressure-Can-Lead-to-Heart-Failure_UCM_490534_Article.jsp#.WYqKBfnwZhE. Acesso em: 18/06/2018.

⁶ Heart Failure Matters. Symptoms of Heart Failure. Disponível em: http://www.heartfailurematters.org/en_GB/Understanding-heart-failure/Symptoms-of-heart-failure. Acesso em: 18/06/2018.