



HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA – HAS

A HAS é um dos principais fatores de risco para as elevadas taxas de morbidade e mortalidade cardiovascular, cerebrovascular e renovascular no mundo e no Brasil.

A prevalência da HAS no Brasil é muito elevada. Dependendo dos critérios de avaliações e inclusões nas pesquisas, as taxas de adultos hipertensos podem variar de 21,4% a 32,3%. Contudo, acredita-se que o percentual seja maior, haja vista os valores encontrados em uma campanha de aferição da pressão arterial realizada no Brasil, em maio de 2019. Foram coletados dados de 13.476 indivíduos, destes, 6.858 (50,9%) apresentavam hipertensão ou estavam em uso de medicação anti-hipertensiva.

Há estudos demonstrando que, para indivíduos com idades entre 40 e 70 anos, a cada aumento de 20 mmHg na pressão arterial sistólica ou 10 mmHg na pressão arterial diastólica, a partir de 115 x 75 mmHg, dobra-se o risco de eventos cardiovasculares.

Paralelamente, **a redução do risco de eventos cardiovasculares está relacionada ao controle adequado da pressão arterial.** Assim, a identificação precoce dos fatores de risco predisponentes para a HAS permitirá reduzir o risco não apenas de HAS, mas também impactará na diminuição das taxas de morbidade e mortalidade.

Os principais fatores de risco:

- **Não modificáveis** – genética, idade, sexo e etnia
- **Fatores de risco modificáveis** – sobrepeso/ obesidade, sedentarismo, ingestão elevada de sódio, álcool e fatores socioeconômicos.

Valores da pressão arterial, no consultório, em indivíduos com idades abaixo de 18 anos:

- **PA ótima** – menor que 120 x 80 mmHg
- **PA normal** – menor que 129 x 89 mmHg
- **Pré-hipertensão** – 130-139 e/ou 85-89 mmHg
- **Hipertensão arterial** – maior que 140 x 90 mmHg.

Todavia, é importante ressaltar que os valores ideais da PA dependem de múltiplos fatores, tais como idade, estratificações de risco, dentre outros.

Realize seu check-up clínico e sua avaliação cardiológica, pois prevenir é, indiscutivelmente, a melhor forma de minimizar riscos, evitando doenças e controlando as existentes.

Ref.: OLIVEIRA, Glaucia; ELIANE, Maria. Manual de Promoção da Saúde Cardiovascular: Pressão Arterial e Saúde Cardiovascular. 2.ed. Rio de Janeiro: SOCERJ, 2023. 95-105 p. v. 1. ISBN ISBN 978-65-88118-06-1.