



FUNDAÇÃO  
CALOUSTE  
GULBENKIAN



 Centro  
Hospitalar  
Cova da Beira, E.P.E.  
Hospital  
Covilhã/Fundão  
Universitário

**Literacia em saúde na área do medicamento e da terapêutica  
medicamentosa**

## **Hipertensão Arterial**

**Ação financiada pela Fundação Calouste Gulbenkian no âmbito do projeto  
em Literacia da Saúde 2014.**

**Manuel Morgado, Pharm.D., Ph.D.  
Sandra Rolo, Pharm.D., M.Sc.**

Covilhã, Julho de 2015

# Hipertensão Arterial (HTA)







# O que é a Hipertensão Arterial?

- Hipertensão arterial ocorre quando a pressão exercida pelo sangue na parede das artérias é muito forte ficando acima dos limites normais da pressão arterial. Devido a este aumento de pressão o coração tem de fazer um maior esforço para conseguir bombear o sangue para todo o corpo.
- Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), os limites dos valores da tensão arterial (TA) são:
  - 140 pressão máxima (sistólica)
  - 90 pressão mínima (diastólica)



## Quais os sintomas da Hipertensão Arterial?

- A HTA, geralmente, não apresenta sintomas (só se descobre quando se mede a tensão arterial), podendo permanecer assim muitos anos até que alterações vasculares aconteçam, provocando sinais e sintomas específicos:
  - Cardiovasculares  enfarte
  - Renais  insuficiência renal
  - Cerebrais  trombose
  - Na retina  hemorragias
- Os adultos devem medir a tensão arterial, pelo menos uma vez por ano.
- A HTA muitas vezes não é valorizada pelos doentes, chegando mesmo a ser ignorada, mas as complicações relacionadas com a HTA não tratada são determinantes para a diminuição da esperança de vida e para a limitação da capacidade produtiva.

# Conselhos importantes para evitar ou reduzir a hipertensão arterial

- Adote uma dieta saudável, variada o mais possível e adequada às suas necessidades. Consuma diferentes frutas, vegetais, peixe e carnes magras. Evite os fritos, charcutarias, gorduras e excessos de comida. Beba água com frequência.
- O excesso de peso favorece a hipertensão. Portanto, se estiver acima do peso, procure reduzi-lo. A perda de peso acarreta redução da pressão arterial.
- Reduza o consumo de sal. O sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquido, faz a pressão subir.

# Conselhos importantes para evitar ou reduzir a hipertensão

- Diminua ou evite o consumo de bebidas alcoólicas, pois estas elevam a pressão arterial. A redução do álcool é eficaz para diminuir a pressão arterial e pode prevenir a hipertensão.
- Aumente a prática de atividade física. Os exercícios dinâmicos, como andar, pedalar, nadar e dançar, são os mais indicados para hipertensos. Mas atenção, antes de iniciar qualquer atividade física consulte o seu médico.
- Não fume. O fumo agrava as doenças cardíacas porque pode aumentar o ritmo das batidas do coração e a pressão arterial.

# Conselhos importantes para evitar ou reduzir a hipertensão

- Evite o stress, usando técnicas de relaxamento. Tente controlar as situações causadoras de stress, tanto a nível pessoal como profissional.

## **Medicação:**

- Tome só a medicação que foi prescrita pelo seu médico assistente, conforme o horário que lhe foi indicado.
- Nunca falhe uma toma para poupar o medicamento.
- Se falhar uma ou mais tomas, não dobre a dose e consulte o seu médico para o aconselhar.
- Se estiver a pensar em viajar não se esqueça de levar os medicamentos.



## **Alimentos a evitar/limitar:**

- Produtos de salsicharia, charcutaria e alimentos fumados (ex. fiambre, bacon, alheiras)
- Rissóis, croquetes e outros salgadinhos
- Refeições tipo fast-food (ex. hamburgers e pizzas, etc.)
- Sopas instantâneas
- Caldos concentrados
- Conservas e enlatados
- Alimentos sujeitos à salga (ex. bacalhau, presuntos, etc.)
- Folhados, quiches, empadas;
- Águas minerais gaseificadas;
- Chá preto ou verde;
- Café;
- Bebidas alcoólicas.

# PERGUNTAS

1. A partir de que valores se considera Hipertensão arterial?
  - a) PAS 120-129 e/ou PAD 80-84
  - b) PAS 130-139 e/ou PAD 85-89
  - c) PAS 140-159 e/ou PAD 90-99
  - d) PAS < 120 e/ou PAD < 80
  - e) PAS < 100 e/ou PAD < 80

# PERGUNTAS

2. Qual destas atitudes é correta na medição da pressão arterial?

- a) Beber café 15 minutos antes da medição.
- b) Deve ser realizada sem pressa.
- c) A medição pode ser feita por cima de uma peça de roupa, desde que seja muito fina.
- d) A medição pode ser feita com a bexiga cheia.
- e) Fumar um cigarro imediatamente antes da medição.

# PERGUNTAS

3. Quais destes são fatores de risco da HTA?

- a) Sedentarismo
- b) Consumo excessivo de álcool
- c) Dislipidemia
- d) Consumo de uma quantidade exagerada de sal
- e) Idade

# PERGUNTAS

4. É uma atitude correta no tratamento da hipertensão:

- a) Apenas recorrer a medidas farmacológicas.
- b) Quando se inicia o tratamento farmacológico suspender as terapias não farmacológicas.
- c) A integração de ambas as terapias anti-hipertensivas (farmacológicas e não farmacológicas ) com o objetivo de diminuir o risco cardiovascular associado à HTA.
- d) Não tratar fatores de risco modificáveis associados à HTA.
- e) Não praticar exercício físico regularmente.

# PERGUNTAS

5. Quais destas doenças resultam da existência de uma HTA não controlada?

- a) Insuficiência renal
- b) Insuficiência cardíaca
- c) AVC
- d) Diabetes
- e) Colesterol elevado

# PERGUNTAS

6. Qual das seguintes afirmações sobre a HTA é correta ?

- a) É uma doença aguda.
- b) O tratamento com medicamentos anti-hipertensores pode ser interrompido assim que a PA volte ao níveis normais.
- c) As pessoas com PA Normal-Alta têm risco CV mais elevado comparativamente às que apresentam uma PA ótima.
- d) O diagnóstico de HTA define-se, em avaliação de consultório, como uma elevação da PA, numa única medição.
- e) Designa uma elevação transitória da PA sistólica (PAS) ou da TA diastólica (PAD), ou de ambas, simultaneamente, acima dos valores considerados normais.

# PERGUNTAS

7. Quais das seguintes medidas não farmacológicas se adaptam ao controlo da HTA ?
- a) Fazer exercício físico regularmente (30 a 60 minutos, 4 a 7 dias por semana).
  - b) Manter uma dieta variada e nutricionalmente equilibrada.
  - c) Não fumar.
  - d) Não ingerir bebidas alcoólicas em excesso (máximo de duas bebidas por dia).
  - e) Diminuir o consumo de sal recorrendo, por exemplo, ao uso de ervas aromáticas.
  - f) Controlar e manter o peso normal.



# PERGUNTAS

8. Relativamente ao tratamento anti-hipertensor instituído após diagnóstico da HTA, indique as opções corretas?
- a) O objetivo do tratamento é reduzir os valores da PA para valores inferiores a 140/90mmHg.
  - b) Vários fármacos podem ser usados para o controlo da HTA, mas nunca em associação.
  - c) Deverá ser dada preferência às preparações farmacêuticas capazes de assegurar um efeito anti-hipertensor durante 24 horas com uma toma única diária.
  - d) Não é objetivo diminuir a morbilidade e mortalidade cardiovascular devido à HTA.
  - e) A presença de outras patologias não influencia a escolha da terapêutica.

# PERGUNTAS

9. Existem condições clínicas que não permitem o uso de determinados fármacos anti-hipertensores para o tratamento da HTA sob risco de agravamento das mesmas. Das condições clínicas a seguir referidas, quais poderão constituir contraindicações absolutas para a utilização de determinados subgrupos de anti-hipertensores?

- a) Gravidez
- b) Insuficiência cardíaca
- c) Diabetes
- d) Asma
- e) Gota
- f) Colesterol elevado

# PERGUNTAS

10. Relativamente ao seguimento dos doentes com HTA, assinale a opção mais correta:
- a) É realizado a cada 2 a 4 semanas para o resto da vida do doente.
  - b) A frequência das consultas NÃO depende da existência de doenças/co-morbilidades (diabetes, insuficiência cardíaca) associadas à HTA.
  - c) Após a estabilização da PA nos valores desejáveis, as consultas processam-se com intervalos de 3 a 6 meses.
  - d) As primeiras consultas logo após o início da terapêutica não são importantes porque a medicação ainda não fez efeito.
  - e) Após a estabilização da PA nos valores desejáveis, as consultas processam-se com intervalos de 2 anos.

# PERGUNTAS

11. A adesão à terapêutica medicamentosa pressupõe respeitar as instruções relativas :

- a) à dose
- b) à frequência de dosagem
- c) ao intervalo entre doses
- d) à duração da terapêutica medicamentosa prescrita

# PERGUNTAS

12. Assinale as premissas verdadeiras sobre as medidas farmacológicas:

- a) Se HTA não controlada, apesar de terapêutica instituída e otimizada com associação de 3 fármacos de classes farmacológicas diferentes, adiciona-se um 4º fármaco.
- b) Em alguns indivíduos poderá estar preconizado inicialmente a alteração do estilo de vida e a introdução de monoterapia no caso de falência da abordagem não farmacológica.
- c) Em doentes de risco baixo a moderado deverá ser utilizada uma associação de fármacos com mecanismo de ação complementar como primeira linha de tratamento.
- d) Uma vez conseguido o controlo da HTA com a terapia farmacológica, a monitorização é de extrema importância.
- e) Se HTA não controlada, apesar de terapêutica instituída e otimizada com associação de 3 fármacos de classes farmacológicas diferentes, o doente deve ser referenciado a serviço hospitalar especializado.

# PERGUNTAS

13. Dos fatores de risco mencionados a baixo indique os que são modificáveis:

- a) Idade
- b) Sedentarismo
- c) Consumo excessivo de álcool
- d) Dislipidemia
- e) Consumo de sal em excesso
- f) Fatores hereditários

# PERGUNTAS

14. Relativamente à PA indique a afirmação correta:

- a) Mantém-se sempre constante ao longo do dia.
- b) Uma elevação temporária da PA devido à realização de exercício físico deve ser corrigida com fármacos.
- c) O stress não altera a PA.
- d) A PA depende da posição do nosso corpo (p. ex: sentado ou a pé).
- e) Os níveis mais altos normalmente ocorrem durante o sono.

# PERGUNTAS

15. A HTA...

- a) é o problema de saúde pública mais importante em Portugal.
- b) é responsável por um elevado número de complicações cardiovasculares.
- c) constitui a principal causa de morte e de incapacidade no nosso País.
- d) é uma doença presente em muitos indivíduos que desconhecem serem portadores da mesma.
- e) a sua incidência tem aumentado devido ao envelhecimento da população.



# PERGUNTAS

16. Relativamente aos IECAs, diga quais das opções são corretas:
- a) Efeito adverso muito comum é a tosse.
  - b) Não fazem parte dos fármacos de 1ª linha do tratamento da HTA.
  - c) Fazem parte do grupo farmacológico dos diuréticos.
  - d) São mais bem tolerados que os ARAs.
  - e) Podem provocar hipotensão arterial.

# PERGUNTAS

17. Segundo a apresentação, das seguintes atitudes qual/quais considera corretas:

- a) Não nos devemos preocupar com a medição regular da PA ou em manter um estilo de vida saudável porque a HTA apresentam múltiplos sintomas de alerta.
- b) É correto o doente alterar a dose de medição , sem orientação do médico.
- c) Todos os fármacos para a HTA são iguais, por isso o doente pode escolher o que quiser.
- d) Mesmo sentindo-se bem o doente deve continuar a tomar a sua medicação regularmente.
- e) Se a PA não estiver controlada com a terapia instituída, o doente pode aumentar a frequência da toma.

# PERGUNTAS

18. Indique 4 medidas para se prevenir da HTA:

- a)
- b)
- c)
- d)

# PERGUNTAS

19. No que respeita ao tratamento farmacológico da HTA, quais afirmações são corretas:

- a) Todos os doentes com HTA apresentam o mesmo risco.
- b) É sempre mais benéfico o tratamento com dois fármacos do que com um.
- c) As formas farmacêuticas preferencialmente selecionadas para aumentar a adesão à terapêutica são as que correspondem a uma toma única diária .
- d) Os doentes com gota, não devem tomar diuréticos tiazídicos.
- e) Só deve ser tomada a medicação quando a PA se encontra elevada.

# PERGUNTAS

20. Um doente que não controle adequadamente a sua pressão arterial está mais suscetível de sofrer:

- a) insuficiência cardíaca.
- b) insuficiência renal.
- c) doença vascular periférica.
- d) alterações cognitivas.
- e) fibrilação auricular.

# RESPOSTAS

- 1- c
- 2- b
- 3- a, b, c, d, e
- 4- c
- 5- a, b, c
- 6- c
- 7- a, b, c, d, e, f
- 8- a, c
- 9- a, b, d, e
- 10- c
- 11- a, b, c, d
- 12- b, d
- 13- b, c, d, e
- 14- d
- 15- a, b, c, d, e
- 16- a, e
- 17- d
- 18-
- 19- c, d
- 20- a, b, c, d, e