

**OS FATORES DE RISCO DA HIPERTENSÃO EM MORADORES NO
MUNICÍPIO DE CARAUARI-AMAZONAS**
**RISK FACTORS OF HYPERTENSION IN RESIDENTS IN THE
MUNICIPALITY OF CARAUARI-AMAZONAS**

ISSN: 2595-8704. DOI: 10.29327/2323543.25.1-4

Hilário Jebeson Viana da Costa ¹

RESUMO

O presente artigo vem apresentar os fatores de riscos da hipertensão, especificamente no município de Carauari no Amazonas. A hipertensão é uma doença silenciosa e afeta grande parte da população devido ao estilo de vida. Considerando-se as elevadas taxas de morbimortalidade por doenças cardiovasculares no mundo e no Brasil, e de prevalência da hipertensão arterial e ainda a escassez de estudos sobre esse tema, fez necessário o presente estudo identificar a prevalência da hipertensão arterial e sua associação com fatores de risco cardiovasculares, principalmente na faixa etária de 12 a 80 anos. A prática de controle dessa doença, silenciosa e progressiva, pode ser medicamentosa, por meio do uso de drogas específicas prescritas pelo médico; e (ou) não medicamentosa, quando envolve a modificação do estilo de vida da pessoa e adoção de comportamentos mais saudáveis. Quando não tratada adequadamente, a hipertensão arterial pode acarretar graves consequências a alguns órgãos vitais. Com isso, se constitui em um dos mais graves problemas de saúde pública. Alimentação adequada, sobretudo quanto ao consumo de sal, dieta com frutas, hortaliças, fibras e minerais, controle do peso, prática de atividade física, controle do estresse psicossocial, controle do tabagismo e uso excessivo de álcool são fatores que devem ser adequadamente abordados e controlados.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão. Risco. Carauari.

ABSTRACT

This article presents the risk factors for hypertension, specifically in the municipality of Carauari in Amazonas. Hypertension is a silent disease and affects a large part of the population due to lifestyle. Considering the high rates of morbidity and mortality due to cardiovascular diseases in the world and in Brazil, and the prevalence of arterial hypertension and the scarcity of studies on this topic, it was necessary for the present study to identify the prevalence of arterial hypertension and its association with risk factors. cardiovascular risk, especially in the age group from 12 to 80 years. The practice of controlling this silent and progressive disease can be medication, through the use of specific drugs prescribed by the doctor; and (or) non-medication, when it involves modifying the person's lifestyle and adopting healthier behaviors. When not treated properly, high blood pressure can have serious consequences for some vital organs. As a result, it constitutes one of the most serious public health problems. Adequate nutrition, especially regarding salt consumption, a diet with fruits, vegetables, fiber and minerals, weight control, physical activity, control of psychosocial stress, control of smoking and excessive use of alcohol are factors that must be adequately addressed and controlled.

KEYWORDS: Hypertension. Risk. Carauari.

¹ Doutorando e Mestre em Ciências da Educação pela ACU - Absolute Christian University; Especialista em Gestão Escolar e Educação Digital (Dom Alberto); Especialista em Língua Portuguesa e Literatura (UNIASSSELVI); Especialista em Administração Pública (Castelo Branco); Especialista em Comunicação Institucional (Castelo Branco). Graduando em Pedagogia (FAVENI); Bacharel em Jornalismo (Faculdade Católica Paulista); Bacharel em Ciência Política (UEA); licenciado em Letras (UEA). **E-MAIL:** vianadacosta@gmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lates.cnpq.br/1860645152905240

INTRODUÇÃO

A hipertensão, também conhecida como pressão alta, é uma condição de saúde que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada pelo aumento persistente de pressão arterial, a hipertensão é considerada uma das principais causas de doenças cardiovasculares, como ataques cardíacos e Acidente Vascular Cerebral (AVC), conhecido também como “derrame”.

É importante lembrar que ela é influenciada por diversos fatores como estilo de vida, histórico familiar, idade avançada, obesidade, fumar, consumir bebidas alcoólicas, nível alto de colesterol, consumo excessivo de sal, dieta inadequada, sedentarismo, fatores econômicos, alimentos altamente processados como fast food e produtos industrializados com excesso de sódio. A preferência são alimentos saudáveis e naturais como frutas, legumes, ovos entre outros, (MALTA, 2016).

Outro dado importante, seja em qualquer idade, e muito recomendado é o atendimento médico regularmente ou mesmo um “check up” em determinado período para saber o nível da saúde. Principalmente em casos de cefaleia, dor no peito, tontura e fraqueza.

A hipertensão arterial se caracteriza por ser uma doença silenciosa, ou seja, que não apresenta, inicialmente, sinais ou sintomas. Esse é um dos fatores que levam à negligência e ao agravamento do quadro clínico. Portanto, realizar exames preventivos é essencial para um diagnóstico precoce.

O QUE CAUSA A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A causa da hipertensão arterial é multifatorial, ou seja, depende de vários elementos. Fatores genéticos hereditários e a idade estão fortemente relacionados com o desenvolvimento da doença. De acordo com estudos realizados, fatores genéticos

podem influenciar na pressão arterial entre 30 e 50% dos casos, (COSTA et al, 2016).

A hipertensão arterial é mais prevalente na população idosa, sendo que, no ano de 2021, 49,4% dos adultos brasileiros com mais de 65 anos receberam o diagnóstico da doença. Isso acontece porque, com o envelhecimento, os vasos sanguíneos vão se tornando progressivamente mais rígidos, aumentando a pressão arterial naturalmente.

A hipertensão arterial é dividida em primária e secundária. Na hipertensão primária, não é possível saber a causa exata que levou ao desenvolvimento do quadro, sendo o tipo com incidência mais comum na população. Como a doença depende de vários fatores para o seu desenvolvimento, é difícil conseguir identificar, com precisão, qual ou quais deles foram os responsáveis em cada pessoa. Por outro lado, a hipertensão secundária é aquela com uma causa específica identificada, relacionada à obesidade, hábitos de vida e fatores ambientais, (LIMA, 2004).

QUAIS OS ESTÁGIOS DA PRESSÃO ARTERIAL?

A hipertensão arterial é dividida em estágios, sendo que pessoas saudáveis apresentam pressão arterial sistólica (“máxima”) até 120 mmHg e diastólica (“mínima”) até 80 mmHg. Assim, a PA ótima se caracteriza por PAS menor que 120 mmHg e PAD menor que 80 mmHg. Já a pressão normal está entre 120-129 mmHg e/ou 80-84mmHg.

Pessoas com pressão arterial sistólica (PAS) de 130-139 mmHg e diastólica (PAD) de 85-89 mmHg são consideradas pré-hipertensas, com valores de pressão limítrofes para a condição patológica, (WHO, 2009).

Pessoas com pressão arterial sistólica variando de 140-159 mmHg e diastólica variando de 90-99 mmHg entram no estágio 1 da doença, considerado leve. O estágio 2 compreende quem apresenta pressão arterial sistólica de 160-179 mmHg e diastólica de 100-109 mmHg, e é uma fase considerada de alerta. O terceiro

estágio abrange pessoas com PAS maior ou igual a 180 mmHg e PAD maior ou igual a 110 mmHg. Nesse estágio, podem ocorrer crises hipertensivas acompanhadas de sintomas como dor de cabeça, tontura e zumbido nos ouvidos, ou mais graves como falta de ar, dores no peito e coma, podendo levar até mesmo a óbito.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA HIPERTENSÃO NÃO CONTROLADA?

Quando não tratada adequadamente, a hipertensão arterial pode trazer graves complicações, sendo o coração um dos órgãos mais afetados.

O quadro hipertensivo sem tratamento também pode gerar o rompimento de vasos sanguíneos ou bloquear o suprimento de sangue para o cérebro, causando derrame cerebral. De acordo com a extensão do dano causado e da região afetada, a lesão pode ser irreversível e até mesmo levar à morte.

Outras consequências incluem a sobrecarga e lesão renal, devido ao aumento da filtração sanguínea pela alta pressão nos vasos. Em condições saudáveis, os rins desempenham papel regulador da pressão arterial, porém, quando lesionados, não conseguem controlá-la, piorando o quadro. Pessoas com hipertensão podem desenvolver insuficiência renal crônica e falência renal.

Diante de tantos impactos negativos na saúde, é imprescindível conscientizar a população sobre os riscos da hipertensão arterial não controlada, informando quanto à importância da prevenção e diagnóstico precoce.

A melhor forma de prevenir a hipertensão arterial é a medição regular da pressão sanguínea, juntamente com a realização de check-ups anuais e avaliação clínica. Além disso, o cultivo de bons hábitos de vida com a incorporação de atividade física regular e uma alimentação saudável são essenciais para reduzir o risco de desenvolvimento da doença.

OBJETIVO

Analisar os fatores de risco que levam os moradores de Carauari-Amazonas a um determinado nível de hipertensão.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com enfoque qualitativo e abordagem descritiva e para compreender a pesquisa foi elaborado um questionário estruturado fechado com pessoas 50 pessoas de idade entre 12 a 80 anos, ambos os sexos, variados poderes socioeconômicos, inúmeras etnias, variadas idades para saber como era a qualidade de vida dos entrevistados.

PÚBLICO PESQUISADO EM CARAUARI SOBRE A HIPERTENSÃO

O público-alvo foi cerca de 50 pessoas, conforme a metodologia proposta, na faixa etária de 12 a 80 anos de ambos os sexos. Para a surpresa de muitos jovens, eles acreditavam que a hipertensão era somente algo de pessoas mais velhas. Foram analisados o sobrepeso, alimentação, faixa etária e o sedentarismo.

Ao analisarmos por sexo, cerca de 65% das pessoas hipertensas são do sexo feminino, enquanto 35% do masculino. O motivo para esta grande demanda no público feminino está muito relacionado ao estresse do cotidiano como cuidar dos afazeres do lar, estudo, trabalho externo, além dos problemas de saúde como enxaqueca, dor de cabeça e pouco sono.

Em relação ao sedentarismo, cerca de 53% dos entrevistados de ambos os sexos não realizam uma prática de regular de exercícios físicos e nem fazem uma dieta adequada. Têm até interesse em fazer alguma atividade física, mas, alegam falta de tempo.

No caso do sobrepeso, 75% dos entrevistados disseram que estão acima do peso, por isso, que sofrem

com a hipertensão. Essa ausência de hábitos saudáveis acarreta também no aumento do nível da glicemia.

Também foi dividido por faixa etária entre 14 a 39 anos e de 40 a 80 anos. De 14 a 39 anos, 5% são hipertensos, sendo os mesmos tomam medicamentos sob orientação médica. Já na faixa de 40 a 80 anos, com cerca de 95% são hipertensos e tomam medicamentos para hipertensão. Os idosos pesquisados na faixa dos 70 a 80 anos são os que sofrem com a hipertensão. Quando eram jovens, os alimentos consumidos pelos mesmos eram a base de muito sódio, como por exemplo, o peixe salgado, pois, nos seringais onde residiam não havia abastecimento de energia elétrica. Os alimentos mais frescos tinham que ser consumidos imediatamente para não perder a sua essência.

Sobre a alimentação, o Amazonas é um estado rico em muitas frutas e peixes. Os entrevistados, mesmo tendo estas oportunidades, ainda se debruçam em alimentos multiprocessados como a conserva, por exemplo. Entre os homens o consumo desses alimentos que contém muito sódio é de 78%, já as mulheres são mais precavidas com cerca de 22%. Alimentos gordurosos ainda são muito consumidos por ambos os sexos, podendo aumentar o nível de colesterol.

A conscientização sobre os hábitos de vida saudáveis, como dieta equilibrada, prática regular de exercícios, redução do consumo de sal, tabagismo, alcoolismo podem ser fundamentais na prevenção da hipertensão.

Além disso, é importante que as autoridades de saúde locais adotem medidas para avaliar a situação nos municípios e implementem programas de conscientização, rastreamento e tratamento da hipertensão. O acesso a serviços de saúde adequados e a disponibilidade de medicamentos para o controle da pressão arterial também são fatores cruciais.

É necessário um esforço conjunto da comunidade, profissionais da saúde e autoridades para abordar essa questão e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mudanças no estilo de vida da população são de fundamental importância no tratamento e na prevenção da hipertensão. Uma alimentação saudável, especialmente quanto ao consumo de sal, controle do peso, prática de atividade física, consequências do tabagismo e da ingestão excessiva de álcool são fatores de risco que devem ser abordados, pois mesmo os portadores que utilizam doses progressivas de medicamentos, podem não alcançar os objetivos desejáveis, ou seja, a regularização dos níveis de pressão arterial e a melhora da qualidade de vida.

Cada vez mais se comprova a necessidade da abordagem em campanhas de prevenção e de instrução coletiva para se obter melhores resultados com relação à doença, tanto na prevenção como no tratamento. Além disso, o atendimento de contato mais direto, cujo processo de trabalho implica em uma conexão com a sociedade, acaba por conhecer seus hábitos alimentares, costumes e outros fatores sociais abrangidos, facilitando os métodos de abordagem e orientação.

Por isso, investir na precaução e na educação como promotora da saúde é um fator decisivo não só para garantir a qualidade de vida da população, mas também para diminuir as internações hospitalares e naturais gastos que estas ocasionam ao sistema de saúde pública.

Nesta problemática, deve-se levar em consideração todos os aspectos para o sucesso de uma estratégia de saúde, inclusive financeiros, em um país com grandes desigualdades sociais e com algumas dificuldades na implantação dos projetos, para que se possa ter uma ação mais eficaz na prevenção e tratamento da hipertensão arterial sistêmica e da saúde em geral por parte dos órgãos gestores da saúde pública no Brasil.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Área Técnica de Diabetes e Hipertensão Arterial**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 20/12/2023

COSTA JSD, BARCELLOS FC, SCLOWITZ ML, SCLOWITZ IKT, CASTANHEIRA M, OLINTO MTA, MENEZES AMB, GIGANTE DP, MACEDO S, FUCHS SC. **Prevalência de hipertensão arterial em adultos e fatores associados: um estudo de base populacional urbana em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil**. *Arq Bras Cardiol* 2007.

LIMA-COSTA MF, PEIXOTO SV, FIRMO JOA. **Validade da hipertensão arterial auto-referida e seus determinantes (projeto Bambuí)**. *Rev Saude Publica* 2004.

LIPP, MARILDA. **Pressão alta e stress: O que fazer agora?: um guia de vida para o hipertenso**. Marilda Lipp, João Carlos Rocha. Campinas, SP: Papyrus, 2007.

MALTA DC, SANTOS NB, PERILLO RD, SZWARCOWALD CL. **Prevalence of high blood pressure measured in the Brazilian population**, National Health Survey, 2013. *Sao Paulo Med J* 2016.

PIERIN, ANGELA M. G. **Hipertensão arterial: uma proposta para o cuidar**. São Paulo: Manole, 2003.

REVISTA BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. Rio de Janeiro: **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, v. 17, n. 1, 2010. Revista SBH. Novas diretrizes brasileiras de hipertensão arterial 2020. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/novas-diretrizes-brasileiras-de-hipertensao-arterial-2020/> Acesso em: 20/12/2023

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks** Geneva: WHO; 2009.