



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Regina Reinaldin - Pressão alta na gestação

A hipertensão, ou pressão alta, existe quando a pressão medida várias vezes em consultório médico é igual ou maior que 14 por 9. A pressão alta é uma doença muito comum, que atinge uma entre cada cinco pessoas. O Ministério da Saúde estima que milhões de brasileiros não sabem que tem pressão alta, por isso chamam a pressão alta de assassina silenciosa. Confira mais sobre o assunto na entrevista de Regina Reinaldin, enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.



### O que é a pressão alta ou hipertensão?

A pressão alta, também chamada de hipertensão arterial, é caracterizada pela pressão acima de 14 por 9. É uma doença crônica, que não tem cura, e quando não é tratada de um modo correto, pode aumentar o risco de desenvolver problemas de saúde graves, como infarto, derrames e até comprometimento renal.

### Quais são as causas da pressão alta?

As causas estão relacionadas com fatores genéticos, excesso de peso, ter hábitos de vida pouco saudáveis - como alimentação rica em sal e gorduras -, e não fazer exercícios físicos regulares.

### Dizem que 50% da população hipertensa ignora que tem pressão alta e, com isso, pode estar correndo sério risco de morte. Isso é verdade?

É muito importante que essas pessoas façam os exames regularmente para descobrir se têm a doença ou não. Em geral, o hipertenso vai se adaptando ao aumento da pressão e só se dá conta quando o cérebro, coração, rim, retina e circulação estão gravemente afetados.

## Há alguns sintomas que podem fazer a pessoa desconfiar que está hipertensa?

Geralmente os sintomas são tonturas, visão turva, falta de ar, ânsia de vômito, dor na nuca. A pessoa também pode ficar com o rosto vermelho. Nesses casos, é muito importante procurar atendimento e verificar a pressão.

## A pressão alta pode causar que tipo de problemas?

Entre os principais, destaco as doenças cardiovasculares, cerebrais e cardíacas, as complicações de visão, as doenças renais e também a impotência sexual. Os obesos têm tendência a ter a pressão alta, e também com isso desenvolver o diabetes.

## Por que a pessoa que tem pressão alta deve tomar remédio durante toda a vida?

Um paciente hipertenso que suspende a medicação tem mais risco de uma elevação rápida da pressão, em algumas situações. Com o estresse, os riscos são mais elevados. Se não estiver tomando a medicação, existe a possibilidade da pessoa ter um derrame, um infarto, algum problema renal ou uma insuficiência cardíaca.

## Que problemas a pressão alta pode trazer na gestação?

Há a doença hipertensiva específica de gestação, esse é um dos distúrbios mais comuns em grávidas e se apresenta em duas formas: como a pré-eclampsia e a eclampsia. A pré-eclampsia é o aumento da pressão arterial acompanhada da eliminação de proteína pela urina. Normalmente, essas complicações começam na vigésima semana da gestação. Quando não tratada adequadamente, ela pode levar à eclampsia, que se caracteriza pela pressão muito elevada e com outros sintomas mais graves, como convulsão e inchaços. Nesse estágio da doença, a vida da mãe e do bebê corre sérios riscos, inclusive de morte.

## Hoje se fala que as crianças também podem ter pressão alta. Como prevenir?

A diferença é que na criança a hipertensão, em geral, tem uma causa tratável, diferente do que acontece na maioria dos adultos. Nelas, as causas da pressão alta são obesidade, sedentarismo, estresse, influência do meio ambiente e do tipo de alimentação. Por isso, vale o alerta que também as crianças devem ir ao médico medir a pressão, pelo menos uma vez ao ano. Principalmente se na família tem alguém que tem pressão alta.

## O que devemos fazer pra prevenir a pressão alta?

Praticar exercícios físicos, uma simples caminhada de vinte minutos, três a cinco vezes por semana. Evitar alimentos muito gordurosos, frituras, doces e muito salgados; evitar ingerir bebidas alcoólicas. O fumo também é um agravador do aumento da pressão arterial, por isso, é indicado parar de fumar. Evite o estresse, ele pode dificultar o controle da pressão. Com essas medidas podemos prevenir a pressão alta.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1216 – 19/01/2015 – Pressão alta na gestante