

Hellen Moreira Miranda  
Darlisom Sousa Ferreira  
Elizabeth Texeira



SÉRIE **VALIDTE**

# O GUIA

## HIPERTENSÃO ARTERIAL

INFORMAÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO  
PARA ADOLESCENTES

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

**Governador**

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

**Reitor**

Kátia do Nascimento Couceiro

**Vice-Reitora**

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

**Diretora**

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

**Secretária Executiva**

Wesley Sá

**Editor Executivo**

Raquel Maciel

**Produtora Editorial**

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

**Conselho Editorial**

Carlos Viana  
**Revisão**

Cael Fernando  
Loredane Queiroz  
**Finalização**

### **Ficha catalográfica**

M672g  
2023

Miranda, Hellen Moreira  
O guia hipertensão arterial: informações sobre autocuidado para adolescentes / Hellen Moreira Miranda, Darlisom Sousa Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023.  
32 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte).

Ebook, no formato PDF  
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-585-9

1. Hipertensão Arterial - Adolescentes. 2. Autocuidado.  
I.Título. II. Ferreira, Darlisom Souza. III. Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 616.12-008.331.1 (058)

# PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

**Elizabeth Teixeira (Coordenadora)**

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO..... 5

PALAVRAS INICIAIS..... 6

**PARTE I - ENTENDENDO A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA..... 7**

O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?..... 9

QUAIS AS CLASSIFICAÇÕES DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?..... 10

ESTÁGIOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL..... 11

FATORES DE RISCO..... 12

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?..... 13

TRATAMENTO FARMACOLÓGICO..... 15

**PARTE II - DICAS SOBRE COMO PREVENIR E VIVER BEM COM A  
HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA..... 19**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL..... 20

EXERCÍCIO FÍSICO..... 25

REDE DE APOIO..... 28

**PALAVRAS FINAIS..... 30**

**REFERÊNCIAS..... 31**

# APRESENTAÇÃO

Neste guia trazemos algumas informações para que você possa conhecer um pouco mais a respeito de Hipertensão Arterial Sistêmica, em seus aspectos gerais, para que você seja capaz de se prevenir e viver bem. As informações aqui apresentadas são úteis e você poderá compartilhar com seus amigos, familiares e outras pessoas.

## **Hellen Moreira Miranda**

Egressa da Universidade do Estado do Amazonas (UEA).  
Contato: [henfmiranda@gmail.com](mailto:henfmiranda@gmail.com)

## **Darlisom Sousa Ferreira**

Orientador. Enfermeiro. Doutor em Enfermagem (UPSC) Mestre em Educação (UEPA). Docente do Programa de Pós-Graduação de Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP). Líder do LATTED.  
Contato [darlisom@uea.edu.br](mailto:darlisom@uea.edu.br)

## **Elizabeth Teixeira**

Co-orientadora. Enfermeira. Pós-Doutorado em Sociologia (U.Coimbra) e Enfermagem (UERJ). Doutora em Ciências Sócio Ambientais (UFPA). Docente do PROENSP. Vice-Líder do LATTED.  
Contato: [etfelipe@hotmail.com](mailto:etfelipe@hotmail.com)

## PALAVRAS INICIAIS

Olá,

O guia foi construído com o intuito de ajudar os adolescentes a entender melhor a Hipertensão Arterial.

Ele se encontra em duas partes. A parte I tem informações sobre Hipertensão Arterial Sistêmica e a parte II apresenta dicas de cuidados para seu bem-estar e prevenção da doença.

Tudo foi feito com carinho, pensando na sua qualidade de vida. Espero que ajude!

A autora.



# PARTE I - ENTENDENDO A HIPERTENSÃO ARTERIAL





Olá, meu nome é Luiza, tenho 16 anos e estou aqui para te ajudar a entender melhor o que é hipertensão arterial e te contar algumas coisas para não ter essa doença.



Vamos lá...

Você já foi a algum posto de saúde perto de sua casa?  
Se sim, você lembra se usaram algum desses aparelhos abaixo em você?  
É com eles que medimos a nossa **pressão arterial**.





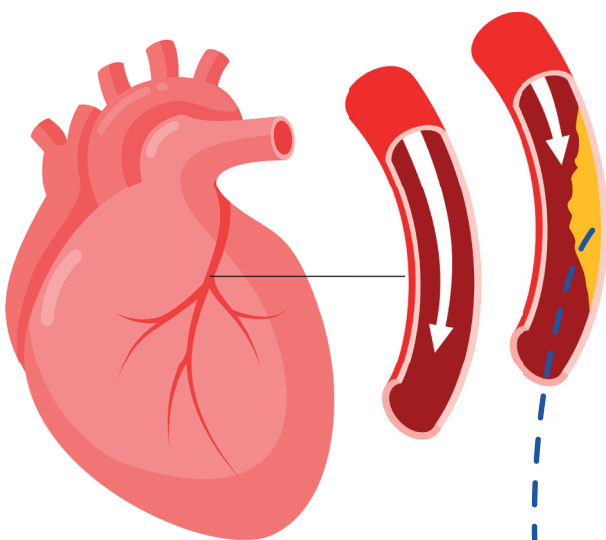
Mas o que é a pressão arterial?

A pressão arterial é a força que o sangue faz na parede dos vasos sanguíneos, como se ele estivesse empurrando nossas veias ou arteriais.



Vaso sanguíneo: por onde nosso sangue passa.

Força que o sangue faz na parede do vaso quando passa.



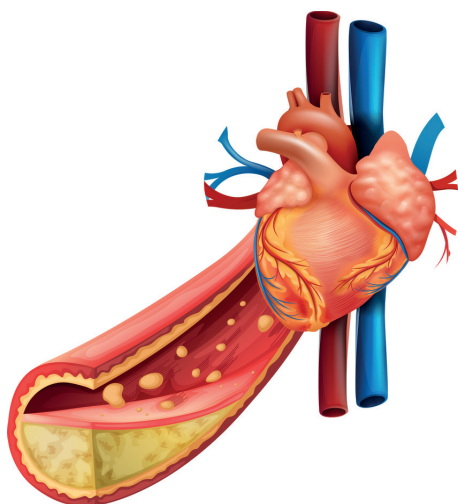
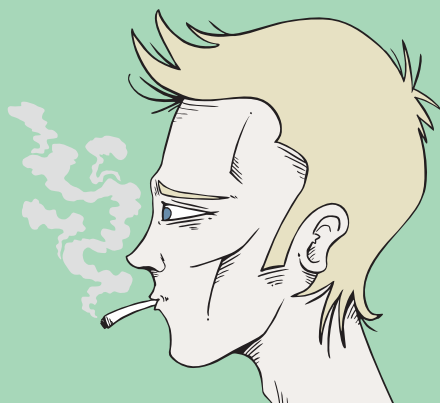
A hipertensão arterial é o **aumento dessa força nos vasos**, que pode ter várias causas como o acúmulo de gordura no vaso sanguíneo, dificultando a passagem do sangue, fazendo com que ele precise de mais força para passar.

gordura

A hipertensão pode ser **classificada** de duas formas:



**Hipertensão primária:** surge sem causa definida, mas é decorrente dos fatores de risco (principalmente os hábitos de vida);



**Hipertensão secundária:** tem causa definida, em que a pessoa tem uma outra doença que leva à hipertensão;

A hipertensão possui vários estágios, quanto maior o valor da pressão, mais grave é.



Fique atento aos valores!

Estágios	Valores
Pressão arterial normal	$< 120 / < 80$ mmHg
Pressão arterial elevada	$120 / < 80$ mmHg à $129 / < 80$ mmHg
Hipertensão estágio 1	$130 / 80$ à $139 / 89$ mmHg
Hipertensão estágio 2	$\geq 140 / 90$ mmHg

Nunca se esqueça de procurar ajuda de um profissional da saúde



**Fique atento** a esses sinais que podem provocar uma pressão alta:



ter algum familiar que tem/teve pressão alta;



idade avançada;



muita ingestão de álcool;



sobrepeso e obesidade;



consumo excessivo de sal;



sedentarismo, tabagismo (cigarros, cigarros eletrônicos, vape, etc.);

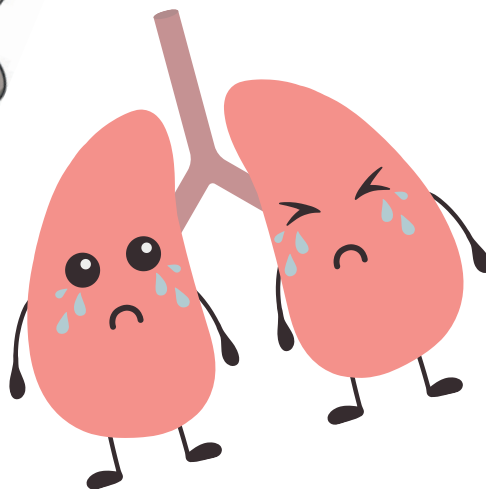


e estresse.





Geralmente, pessoas com pressão alta, também chamadas de **hipertensas**, não apresentam sinais e sintomas e, quando apresentam, indica que ocorreu uma evolução (piora) da doença, especialmente se ela passou a **afetar o coração, os rins e os pulmões** .





Quando a doença começa a atingir outros órgãos a pessoa pode apresentar:

- **inchaço nos olhos**, que pode ser acompanhado de sangue ou algum líquido diferente;



- vontade de **urinar muitas vezes durante a noite** ;



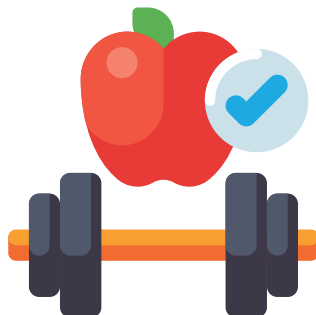
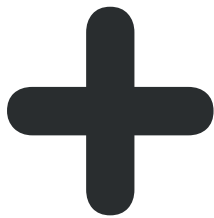
- alterações na **visão** ou na **fala**, **tontura**, **fraqueza**, **queda repentina** ou **paralisia temporária** ou permanente de um lado do corpo.



# TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

O tratamento farmacológico significa utilizar remédios para normalizar os valores da pressão arterial.

O objetivo do tratamento para hipertensão arterial é **prevenir as complicações e a morte** ao manter a pressão arterial dentro dos valores normais. O tratamento é realizado unindo medicamentos e hábitos de vida saudável.





# TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

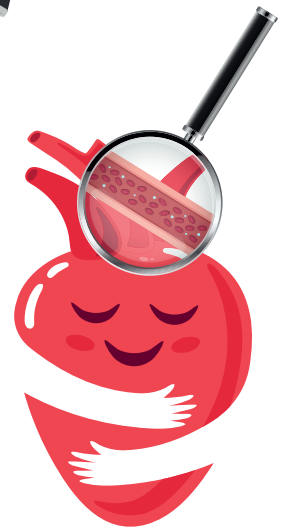
O tratamento com medicamentos pode ser iniciado com **monoterapia** (uso de um único medicamento) ou com **combinação de fármacos** (mais de um medicamento) .

As **cinco principais classes** de medicamentos para hipertensão são:

- ✓ **Diuréticos (DIU):** esse remédios fazem com que a pessoa faça mais xixi, diminuindo a quantidade de líquido no corpo e nos vasos sanguíneos, o que faz com que a pressão dentro dos vasos também diminua;

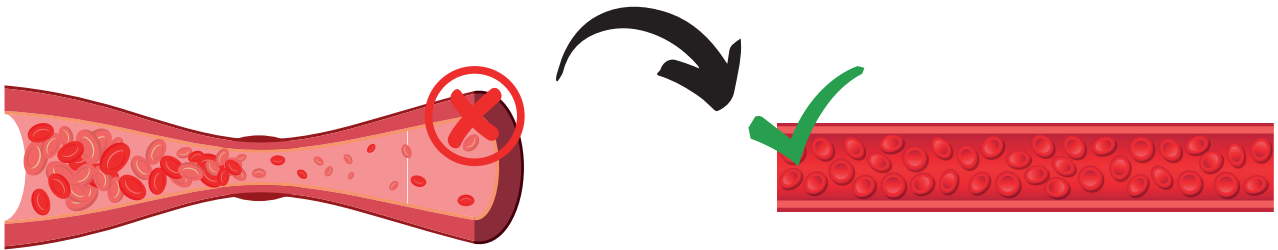


- ✓ **Bloqueadores dos canais de cálcio (BCC):** esses remédios diminuem a contração muscular (coração), os vasos sanguíneos ficam mais relaxados e o sangue circula facilmente.

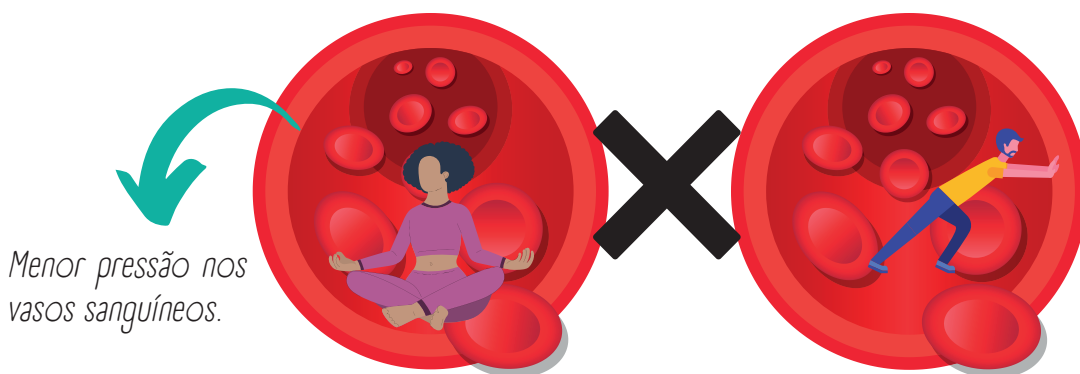


# TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

- ✓ **Inibidores da enzima conversora de angiotensina (IECA) e os bloqueadores dos receptores de angiotensina (BRA)** : esses remédios servem para bloquear substâncias que contraem a parede dos nossos vasos, assim, os vasos ficam mais relaxados e o sangue circula sem dificuldade.



- ✓ **Betabloqueador**: esse remédio vai fazer com que o coração trabalhe menos, o que vai diminuir a pressão nos vasos sanguíneos.



A monoterapia pode ser a estratégia inicial do tratamento, com associação à **mudança dos hábitos de vida**.

A combinação de dois fármacos é a estratégia terapêutica preferencial, independentemente do estágio da HA e do risco cardiovascular.



Caso a pressão arterial não atinja a meta, poderão ser **associados mais medicamentos**. Quando o tratamento é iniciado com a combinação de medicamentos, maior a chance de alcançar a pressão arterial desejada e reduzir complicações.



**Não tome medicamentos por conta própria, procure um médico(a)!**



## PARTE II – DICAS DE COMO PREVENIR E VIVER BEM COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Aqui vão algumas dicas de como você pode melhorar sua alimentação.

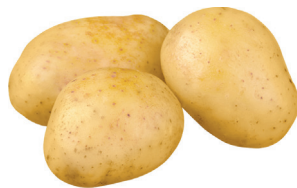


- 1** Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.



2

Inclua diariamente **seis porções** do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (batatas) e raízes (mandioca) nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.



3

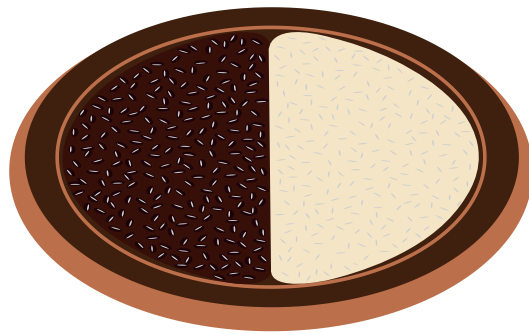
Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



**Consulte um nutricionista!**

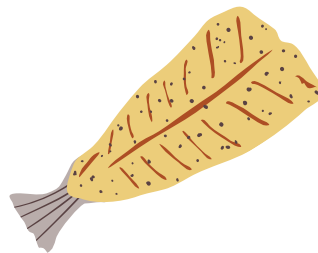
4

Coma **feijão com arroz** todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e é bom para a saúde.



5

Consuma diariamente três porções de **leite e derivados** e uma **porção de carnes, aves, peixes ou ovos**. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



**Consulte um nutricionista!**



- 6** Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans .



- 7** Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

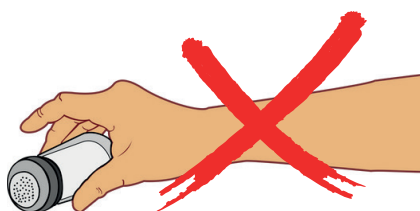


 **Consulte um nutricionista!**



8

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.



9

Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos entre as refeições.



Consulte um nutricionista!

# EXERCÍCIO FÍSICO



A prática de atividades físicas é muito importante para prevenir e tratar a hipertensão.

Consulte um médico(a) para que seja feita uma avaliação para a escolha do exercício que mais se adequa ao seu corpo e suas necessidades.



# EXERCÍCIO FÍSICO



Aqui vão algumas dicas de como se exercitar com qualidade.

1

Recomenda-se a realização de **exercícios aeróbicos (30-60 minutos)** em **intensidade moderada**, pelo menos, três vezes por semana, se possível diariamente.



2

O **treinamento resistido** pode ser realizado em complemento. Esse treinamento é aquele que usa pesos, tiras elásticas, corrida em ladeiras e pliometria (saltos), melhorando o condicionamento físico.



# EXERCÍCIO FÍSICO

Aqui embaixo estão alguns exemplos de exercícios que você pode fazer:



Caminhada



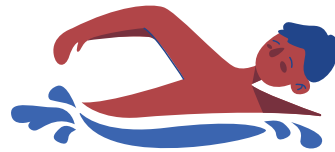
Dança



Ciclismo



Natação



Corrida

Você deve começar a se **exercitar de maneira gradual**, respeitando seu limite.

A intensidade dos exercícios vai depender da sua capacidade.

# REDE DE APOIO

O processo de autocuidado pode ser difícil. É importante que, além da mudança dos hábitos de vida, você tenha pessoas para servir de suporte nessa trajetória. Para isso, temos as nossas redes de apoio social.



A rede de apoio é formada por pessoas em que  **você confia**  para **partilhar suas experiências, dificuldades, medos** e que ajudam a resolver problemas e realizar cuidados.



A sua rede de apoio pode ser formada por pessoas que fazem parte das atividades do dia a dia:

- Familiares
- Amigos
- Vizinhos
- e Grupos sociais (igrejas, clubes, entre outros)

Ou organizações que prestam serviços de cuidado como:

- hospitais
- serviços de saúde específicos
- programas do governo
- e profissionais qualificados.



Não tenha medo de pedir ajuda, você não está sozinho(a).



## PALAVRAS FINAIS

Olá,

Espero que esse guia tenha ajudado você a entender um pouco melhor a Hipertensão Arterial Sistêmica e que alguns cuidados simples podem melhorar muito a qualidade de vida. Repasse esse guia para as pessoas que você conhece para que as informações cheguem a quem mais precisa.

A autora.



# REFERÊNCIAS

- BARROSO, W. K. S.; *et al.* Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arq. Bras. Cardiol.*, v. 116, n. 3, p. 516-658, mar. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica*. Brasília. 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica*. Brasília. 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Linha de cuidado à pessoa com hipertensão arterial sistêmica*. Secretaria de Estado da Saúde. Santa Catarina: [s. n.], 2019.
- BSAIF-UR-RAHMAN, K. M.; SHARIFUL, S. I.; HASAN, M.; *et al.* Nonpharmacological interventions for the prevention of hypertension in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Journal Human Hypertension*, London, v. 33, n. 11, p. 786-794, 2019.
- CAMARGO, J. S. A. A.; ZAMARCHIA, T. B. O.; BALIEIRO, A. A. S.; *et al.* Prevalência de obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia e seus fatores associados em crianças e adolescentes de um município da Amazônia brasileira. *J. Hum. Desenvolvimento de crescimento*, Marília, v. 31, n. 1, p. 37-46, 2021.
- CONCEPCIÓN, A. A. R.; GUERRA, C. R.; GUERRA, G.; *et al.* Factores asociados a la hipertensión arterial en adolescentes de San Juan y Martínez, 2018. *Revista Cubana de Salud Publica*, Ciudad de La Habana, v. 46, n. 4, 2020.
- FREITAS, M. M. A.; *et al.* *Intervenções não-farmacológicas associadas à prevalência e incidência da hipertensão arterial: uma revisão integrativa*. Fisioterapia Brasil. 2018.



# REFERÊNCIAS

HARDY, S.T.; URBINA, E.M.; Blood Pressure in Childhood and Adolescence. *American Journal Hypertension*, Littlemore, v. 34, n. 3, p. 242-249, 2021 .

KAWABE, H.; AZEGAMI, T.; TAKEDA, A. *et al.* Features of and preventive measures against hypertension in the young. *Hypertens Res.*, v. 42, n. 7, p. 935-948, 2019.

LITWIN, M. Why should we screen for arterial hypertension in children and adolescents? *Pediatric Nephrology, Switzerland*, v. 33, n. 1, p. 83-92, 2018 .

LOPES, S.; FÉLIX, G.; MESQUITA, B. J.; FIGUEIREDO, D.; *et al.* Determinants of exercise adherence and maintenance among patients with hypertension: a narrative review. *Review in Cardiovascular Medicine*, Singapore, v. 22, n. 4, p. 1271-1278, 2021.

MACIEL, K. F. *Rede de apoio social de portadores de hipertensão arterial para o cuidado / Karine Fontana Maciel*. Curitiba, 2010.

MONTERO LUIS, L.; *et al.* Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en estudiantes de preuniversitario. *Rev Cubana Med Gen Integr*, Ciudad de La Habana , v. 35, n. 4, e844, dic. 2019.

VERMA, N.; *et al.* "Non-pharmacological management of hypertension." *Journal of clinical hypertension*, Greenwich, v. 23, n. 7, p. 1275-1283, 2021. doi:10.1111/jch.14236.



# HIPERTENSÃO ARTERIAL

INFORMAÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde