

Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus: Um guia prático de cuidados



Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus: Um guia prático de cuidados.

Envelhecer é um processo natural, e a forma como cuidamos da saúde ao longo da vida faz toda a diferença. Quando falamos de hipertensão e diabetes, essa atenção se torna ainda mais importante: informação, prevenção e acompanhamento são essenciais.

Este e-book nasceu para simplificar esse tema, aproximando o conteúdo científico das escolhas do dia a dia. Ele foi elaborado com muito cuidado pelos estudantes da primeira turma de Medicina da Unifametro, unindo conhecimento acadêmico, compromisso social e o olhar atento de quem está sendo formado para cuidar de pessoas.

Construído por uma equipe que acredita que educação em saúde transforma, este material busca contribuir para uma vida com mais autonomia, qualidade e consciência.

Que este conteúdo te inspire a cuidar do hoje pensando no futuro.

Boa leitura!





Hipertensão Arterial: O Guia Prático para uma Vida Saudável.

Este capítulo visa simplificar o entendimento da hipertensão arterial, conhecida como "pressão alta" ou "inimiga silenciosa" por sua natureza assintomática inicial. **Nosso objetivo é oferecer informações claras e acessíveis, baseadas nas diretrizes médicas mais recentes, para que você possa compreender a condição, seus riscos e adotar hábitos saudáveis.** Acreditamos que o conhecimento é a ferramenta essencial para a prevenção e o manejo eficaz da hipertensão.



Entendendo a Hipertensão: O que é Pressão Arterial?

A pressão arterial é a força que o sangue exerce contra as paredes das artérias ao ser bombeado pelo coração. Ela é medida por dois números: a pressão sistólica (maior), que ocorre quando o coração se contraí, e a pressão diastólica (menor), quando o coração relaxa entre os batimentos.

Definição de Hipertensão

A hipertensão arterial é caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial sistólica (**PAS**) $\geq 140 \text{ mmHg}$ e/ou da pressão arterial diastólica (**PAD**) $\geq 90 \text{ mmHg}$. O diagnóstico exige medições corretas em pelo menos duas ocasiões, sem uso de medicação anti-hipertensiva. É uma condição multifatorial, influenciada por genética, ambiente e estilo de vida.

Por que a Pressão Fica Alta?

A hipertensão resulta de uma combinação de fatores:

- **Genética:** Histórico familiar aumenta o risco;
- **Idade e Sexo:** A prevalência cresce com a idade, com variações entre homens e mulheres;
- **Estilo de Vida:** Hábitos como dieta rica em sódio, sedentarismo, consumo excessivo de álcool, tabagismo, estresse e obesidade são cruciais para o desenvolvimento e agravamento da condição .

Como saber se eu tenho? (Diagnóstico)

Sintomas: O Inimigo silencioso

A hipertensão é frequentemente assintomática em seus estágios iniciais, o que dificulta o diagnóstico precoce. Sintomas como dores de cabeça, tonturas ou zumbido no ouvido podem surgir em fases avançadas, mas não são exclusivos da hipertensão. A única forma confiável de diagnóstico é a medição regular da pressão arterial.

A Medida Correta da Pressão Arterial

Para um diagnóstico preciso, a técnica de medição é crucial. Recomenda-se repouso de 5 minutos, bexiga vazia, braço apoiado na altura do coração, manguito adequado e evitar conversas. Realize pelo menos duas medições e considere a média dos valores.

Classificação da Pressão Arterial (Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025)

A classificação da pressão arterial, conforme a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial de 2025, é a seguinte (BRANDÃO et al., 2025):

Classificação	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pré-hipertensão	120–139	80–89
Hipertensão Estágio 1	140–159	90–99
Hipertensão Estágio 2	160–179	100–109
Hipertensão Estágio 3	≥ 180	≥ 110

A categoria “pressão ótima” foi removida, ampliando o conceito de pré-hipertensão para permitir identificação precoce de risco.

Os perigos da Pressão Alta

A hipertensão não controlada causa danos graves e irreversíveis a órgãos vitais. A pressão elevada danifica as artérias, comprometendo o fluxo sanguíneo. É crucial entender os riscos para aderir ao tratamento.

Complicações da Hipertensão:

- **Coração:** Leva ao aumento do coração, insuficiência cardíaca e arritmias;
- **Rins:** Danifica os vasos renais, podendo causar doença renal crônica e necessidade de diálise;
- **Cérebro:** Principal fator de risco para Acidente Vascular Cerebral (AVC), tanto isquêmico quanto hemorrágico, além de demência vascular;
- **Olhos:** Pode danificar os vasos da retina, resultando em retinopatia hipertensiva e perda de visão.

O AVC e o infarto são as complicações mais temidas. O controle da pressão arterial reduz significativamente o risco dessas condições graves.



Mudando o Estilo de Vida: Medidas não medicamentosas

As mudanças no estilo de vida são fundamentais para prevenir tratar a hipertensão, potencializando o efeito de medicamentos ou, em alguns casos, reduzindo sua necessidade.



Alimentação saudável:

- **Redução de Sódio:** O excesso de sódio eleva a pressão. Limite a ingestão a 2 gramas por dia (equivalente a 5g de sal ou uma colher de chá). Evite alimentos processados e ultraprocessados, que são ricos em sódio. Prefira alimentos frescos e tempere com ervas e especiarias.
- **Aumento de Potássio:** O potássio ajuda a equilibrar o sódio e relaxar os vasos. Consuma frutas (banana, laranja), vegetais (espinafre, brócolis) e leguminosas (feijão).

Atividade Física Regular

A atividade física reduz a pressão, controla o peso e melhora a saúde cardiovascular.

- **Recomendação:** Pelo menos 150 minutos/semana de atividade aeróbica moderada (caminhada, natação) ou 75 minutos/semana de atividade vigorosa. Inclua fortalecimento muscular duas vezes por semana.

- **Dica:** Comece gradualmente. Pequenas mudanças, como usar escadas, já ajudam.

Controle de Peso

A perda de peso, mesmo que modesta, impacta positivamente a pressão arterial. Perder 1 kg pode reduzir a pressão sistólica em 1,05 mmHg e a diastólica em 0,92 mmHg.

Evite Cigarro e Álcool:

- **Cigarro:** O tabagismo é um grande fator de risco cardiovascular. Parar de fumar é essencial para a saúde;
- **Álcool:** O consumo excessivo eleva a pressão. Beba com moderação e consulte seu médico sobre limites seguros.



O tratamento com Remédios

Em muitos casos, o tratamento medicamentoso é crucial para controlar a hipertensão. É vital seguir a orientação médica, pois a interrupção por conta própria é perigosa e pode levar a complicações graves como AVC e infarto.

Adesão ao Tratamento

Tomar os remédios corretamente é fundamental. Use lembretes, associe a horários fixos e converse com seu médico sobre quaisquer dificuldades ou efeitos colaterais. O tratamento é individualizado e não deve ser compartilhado.

Mitos sobre os Remédios de Pressão

É comum surgirem dúvidas e informações incorretas sobre os medicamentos para hipertensão. Esclarecer esses mitos é fundamental para a adesão e o sucesso do tratamento:

- **Mito:** "Remédio para pressão vicia."
- **Verdade:** Os medicamentos anti-hipertensivos não causam dependência física ou psíquica. Eles são essenciais para o controle de uma doença crônica e devem ser usados continuamente, conforme prescrição médica, para manter a pressão arterial em níveis saudáveis. A interrupção pode trazer riscos graves à saúde.
- **Mito:** "Se a pressão está normal, não preciso tomar o remédio."
- **Verdade:** A normalização da pressão arterial é um indicativo de que o tratamento está funcionando. Parar a medicação por conta própria pode fazer com que a pressão suba novamente, muitas vezes de forma abrupta e perigosa, aumentando o risco de eventos cardiovasculares. O controle é contínuo, não uma cura definitiva;

- **Mito:** "Posso usar o remédio do meu vizinho/parente."
- **Verdade:** O tratamento da hipertensão é altamente individualizado. O tipo e a dose do medicamento são escolhidos pelo médico com base nas características de cada paciente, incluindo outras condições de saúde, idade e resposta ao tratamento. O uso de medicamentos não prescritos para você pode ser ineficaz ou até mesmo prejudicial.
- **Mito:** "Remédios naturais ou chás substituem a medicação."
- **Verdade:** Embora algumas abordagens naturais possam complementar o tratamento e promover a saúde, elas não substituem os medicamentos prescritos para a hipertensão. Apenas seu médico pode avaliar a necessidade e a eficácia de cada tratamento

Dicas Práticas para o Dia a Dia

Lendo Rótulos de Alimentos

Verifique o teor de sódio (**limite de 2g/dia**), gorduras saturadas/trans e açúcares. Priorize produtos com baixo teor desses componentes para uma dieta mais saudável.

Gerenciando o Estresse

O estresse crônico eleva a pressão. Pratique técnicas de relaxamento como meditação, yoga ou exercícios de respiração. Dedique-se a hobbies e organize sua rotina para reduzir a sobrecarga.

A Importância do Sono

Uma boa noite de sono é essencial. Mantenha uma rotina de sono regular, crie um ambiente propício (escuro e silencioso) e evite estimulantes antes de dormir.

Conclusão

A hipertensão arterial é uma condição séria, mas controlável. Com informação, comprometimento e escolhas saudáveis, é possível gerenciar a doença. Lembre-se: você está no controle. Informe-se, siga as orientações médicas e celebre cada passo em sua jornada por uma vida mais saudável.

Dicionário de Termos Médicos

- **Hipertensão Arterial (HA):** Pressão alta. Força do sangue persistentemente elevada contra as artérias.
- **Pressão Arterial Sistólica (PAS):** Número maior na leitura da pressão. Pressão quando o coração contrai.
- **Pressão Arterial Sistólica (PAS):** Número maior na leitura da pressão. Pressão quando o coração contrai.
- **AVC (Acidente Vascular Cerebral):** Interrupção do fluxo sanguíneo para o cérebro ou rompimento de vaso cerebral.
- **Infarto Agudo do Miocárdio:** Bloqueio do fluxo sanguíneo para o músculo cardíaco.

Referências

BRANDÃO, Andréa Araujo et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 122, n. 9, p. e20250624, 2025. DOI: 10.36660/abc.20250624. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20250624>.



Diabetes: Sem complicações!

O diabetes não é uma sentença. É uma condição que exige conhecimento. Aprenda a controlar, prevenir e viver com saúde. (Este documento tem fins informativos e não substitui o aconselhamento médico profissional).

O diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

Entendendo a Mecânica

O conceito de diabetes pode parecer complicado, mas vamos usar uma analogia simples para explicar como a insulina funciona no seu corpo. Imagine que o seu corpo é um carro e o açúcar é o combustível. Para que este combustível entre no motor (as suas células) e gere energia, precisa de uma chave. Essa chave chama-se insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas.

O que acontece no Diabetes?

Ou o corpo não tem a chave (insulina), ou a chave está emperrada. O resultado? O combustível (açúcar) fica acumulado no tanque (sangue), causando danos, em vez de ir para o motor, o que pode causar danos em vários órgãos com o passar do tempo.

Tipos de Diabetes

Pré-diabetes: É um "sinal amarelo" do corpo, indicando que os níveis de açúcar (glicose) no sangue estão acima do normal, mas ainda não atingiram o patamar do diabetes tipo 2.

Grupos de alto risco: obesos e hipertensos (Aqui há uma oportunidade de reversão do quadro).

- **Diabetes Tipo 1:** Ocorre quando o sistema de defesa do corpo ataca por engano as células do pâncreas que produzem insulina.
 - *Público-alvo:* Geralmente crianças, adolescentes ou adultos jovens.
 - *Causa:* Genética e fatores ambientais (*não tem relação com o estilo de vida*).
 - *Tratamento:* Uso diário de insulina.
- **Diabetes Tipo 2:** É o tipo mais comum (cerca de 90% dos casos). O corpo produz insulina, mas as células não conseguem usá-la bem ou o pâncreas não produz o suficiente.
 - *Público-alvo:* Geralmente adultos, mas tem crescido entre jovens devido à obesidade.
 - *Causa:* Estilo de vida (*sedentarismo, má alimentação*) e genética.
 - *Tratamento:* Mudança de hábitos, medicação oral e, por vezes, insulina.

- **Diabetes Gestacional:** Acontece durante a gravidez, quando o corpo da mulher não consegue lidar com a procura extra de insulina necessária para o bebê. Geralmente desaparece após o parto, mas aumenta o risco futuro de diabetes Tipo 2.



Diagnóstico

Para diagnosticar o nível elevado de glicose no sangue, o exame mais comum é o teste da glicemia de jejum, que geralmente está incluso no check-up de rotina e deve ser realizado em um período de 8 horas de jejum. Uma pessoa é considerada diabética quando a taxa de açúcar no sangue é superior a 125mg/dL. Com a alteração no resultado, é indicado refazer o teste para comparar os níveis. O médico pode solicitar outros exames para confirmar o diagnóstico, como os testes de hemoglobina glicada ou de tolerância à glicose (TOTG).

FIQUE ATENTO: Se você já tem algum fator de risco , como familiar diabético, hipertensão e/ou obesidade, realizar o exame de glicemia é fundamental para prevenir e diagnosticar a doença em sua fase inicial!

Sinais de Alerta!



VONTADE DE URINAR
COM FREQUÊNCIA



SEDE CONSTANTE



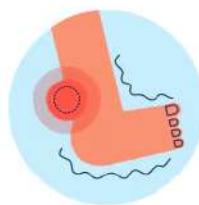
FOME CONSTANTE



DIFÍCULDADE DE
CICATRIZAÇÃO



PERDA DE PESO
REPENTINA



FORMIGAMENTO NAS
MÃOS E PÉS



VISÃO EMBAÇADA

© FREEPIK

Prevenção e Estilo de Vida

• **Rotina:** O Relógio do Corpo

Ter horários fixos para comer e tomar os remédios ajuda o organismo a manter o equilíbrio.

Refeições: Comer sempre nos mesmos horários evita os "picos" (glicose muito alta) e as quedas bruscas (glicose muito baixa).

Medicações: O remédio ou a insulina precisam de tempo para agir. Se você atrasar, o açúcar sobe; se antecipar, pode cair demais. A rotina cria uma "memória" que facilita o trabalho do pâncreas e do fígado.

- **Exercício é Remédio:** A caminhada que "limpa" o Sangue

O movimento físico é uma das formas mais potentes de baixar a glicemia naturalmente.

Músculo em Ação: Quando você caminha, seus músculos precisam de energia e começam a "puxar" o açúcar que está sobrando no sangue para usar como combustível.

Efeito Prolongado: O benefício não ocorre só na hora. O corpo continua queimando açúcar de forma mais eficiente por horas após o exercício. Uma caminhada de 30 minutos por dia já faz uma diferença enorme no controle glicêmico.

- **Monitoramento:** "Quem não mede, não controla"

Medir a glicemia é a única forma de saber se o seu esforço está funcionando.

Mapa da Saúde: A ponta de dedo ou o sensor mostram como cada alimento ou exercício afeta você. Sem medir, você está "dirigindo no escuro".

Segurança: O hábito de medir permite corrigir problemas antes que eles se tornem graves. Conforme orienta a Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD), o monitoramento é o que dá liberdade para o paciente ajustar sua dieta e rotina com segurança.

Dica prática: Tente associar a medição a um hábito que você já tem, como logo após acordar ou antes das refeições principais, para não esquecer.





MITOS E VERDADES

"Pessoa com diabetes não pode consumir frutas" – **MITO**

Apesar de ricas em carboidratos, são alternativas saudáveis e podem ser consumidas em porções controladas. Prefira as mais fibrosas, como maçã, pêra, limão e laranja. As com alto índice de gordura, como o abacate, também terão menor índice glicêmico e o carboidrato será absorvido lentamente.

Importante lembrar que frutas contêm açúcar, a frutose, e, quando consumidas em excesso, podem contribuir para o descontrole glicêmico. Por isso, recomenda-se o máximo de quatro porções diárias.

"Produtos dietéticos só com moderação" – **VERDADE**

Ainda que isentos do açúcar, produtos dietéticos nem sempre são mais saudáveis e podem, inclusive, ter mais calorias do que o alimento convencional, como é o caso do chocolate diet. Isso ocorre justamente para que seja mais palatável, mas pode representar risco para a saúde da pessoa com diabetes, que é mais propenso a doenças metabólicas, como colesterol alto.

"Mel pode ser ingerido livremente" – **MITO**

Apesar de natural, o mel tem alto teor de frutose e glicose e, logo, sua ingestão deve ser controlada e compensada dentro de uma dieta balanceada. Mesmo com índice glicêmico menor que o açúcar refinado, ainda pode causar alterações na glicemia e prejudicar o controle do diabetes.

"Bebida alcoólica pode ser consumida com moderação" – **VERDADE**

Ela não está totalmente proibida, mas é preciso ter cuidado, já que ela aumenta o risco de hipoglicemias, especialmente nos pacientes que usam insulina ou medicamentos que estimulam a produção do hormônio. A Associação Americana de Diabetes (ADA) recomenda o consumo diário máximo de 1 dose para mulheres e 2 doses para homens, sendo 1 dose equivalente a 360 mL de cerveja (1 lata), 150 mL de vinho (1 taça) ou 45 mL de destilado.

"Chá ajuda a controlar o diabetes?" – **VERDADE**

Chás, assim como o café e a canela, possuem propriedades antioxidantes e apresentam bons resultados na redução da glicemia, porém não há estudos científicos de alto nível que evidenciem e garantam a eficácia de chás e plantas medicinais. Em geral, o chá faz bem para a saúde e podem ser incluídos na dieta – contudo, apesar de diminuir fatores que agravam o diabetes, não têm efeitos curativos.

"O preparo do alimento muda o índice glicêmico" – **VERDADE**

O preparo e o acompanhamento influenciam no índice glicêmico do alimento. Por exemplo, o suco de laranja tem uma taxa maior do que a própria fruta, já que é consumida sem o bagaço, rico em fibras. No acompanhamento, incluir proteína ou gordura na refeição retarda a absorção dos carboidratos.

"Doces são completamente proibidos" – **MITO**

Tal como as frutas, os doces podem ser consumidos com moderação. Porém, ainda precisam de maior atenção, uma vez que não apresentam quantidade considerável de fibras em sua composição. O excesso de glicose no sangue pode acarretar na oxidação excessiva de órgãos, sobretudo vasos sanguíneos, causando lesões renais e oculares, por exemplo. O ideal é consultar um nutricionista para analisar a melhor forma de incluir doce na dieta.

Conclusão

Esperamos que o conteúdo deste e-book possa ter respondido suas principais dúvidas sobre o diabetes. Se você é diabético, siga as orientações do seu médico e do nutricionista para manter os níveis de glicose controlados. Afinal, uma vida mais leve e sem muitas restrições depende do seu comprometimento com o tratamento.

Se você acessou este material para buscar mais informações sobre esta doença, compartilhe este conhecimento com seus familiares e amigos. Leve as orientações para a sua rotina, preste atenção aos sinais e faça o check-up com seu médico regularmente.