

# FATORES DE RISCO PARA A HIPERTENSÃO



A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica, considerada um grave problema de saúde pública em todas as idades e classes socioeconômicas, tendo consequências graves à saúde, geralmente permanecendo assintomática até uma fase tardia de sua elevação.

Os principais fatores de risco para desenvolver a pressão alta podem ter relação com o envelhecimento, excesso de peso, ingestão de muito sal, sedentarismo, história familiar de hipertensão, tabagismo e alcoolismo.

Em casos de hipertensão, há necessidade de medicação para o controle, mas manter a atividade física e a alimentação adequada favorecem o cuidado com a doença.

Além das questões físicas, os fatores relacionados à saúde mental também contribuem para a elevação da pressão arterial. Pessoas que ficam estressadas acabam mantendo a pressão alta por muito tempo. A liberação de adrenalina na corrente sanguínea acelera o coração, as artérias se contraem e a pressão sobe. Vale ressaltar que é natural a pressão subir com a manifestação de sofrimento emocional, como a tristeza, a ansiedade, a irritação, a inquietação, o nervosismo, a agitação e a tensão, mas isso deve ser eventual.

Uma rotina em constante estresse faz com que os problemas de saúde apareçam. Nessas situações é necessário tratar a causa do estresse, assim, a pressão arterial normaliza. A melhor forma de prevenir o estresse é manter bons hábitos de vida, tais como: dormir bem (de seis a oito horas por noite), fazer exercícios físicos com regularidade, manter uma alimentação saudável, realizar exercícios diários de relaxamento, evitar bebida alcoólica e não fumar.

A persistência da pressão alta por alguns anos causa infarto, acidente vascular encefálico (AVE), insuficiência renal, entre outras doenças, por isso é importante controlá-la adequadamente, mantendo acompanhamento médico regular e estilo de vida saudável.

**Enfermeira Sonia da Silva**  
Coren/SC 383.225