



André Dabarian
Cardiologia e Clínica Geral
CRM 104787

Monitore sua pressão!

- Doutor em **Cardiologia** pela **USP**
- Título de especialista em **Clínica Médica** pela **SBCM**
- Título de especialista em **Urgência e Emergência** pela **ABRAMURGE**
- Título de especialista em **Cardiologia** pela **SBC**
- Título de especialista em **Medicina Intensiva** pela **AMIB**

Av. São Camilo, 980 - Sl. 21 - Granja Viana - Cotia - SP - CEP: 06709-150
andredabarian@terra.com.br (11) 94247-9333 • 96331-2996

FATORES DE RISCO PARA HIPERTENSÃO

No consultório a pressão arterial (P. A.) pode estar normal ou alterada. Isso não indica que você está ou não hipertenso, pois é preciso fazer novas aferições da P.A. para o diagnóstico. Existem diversos fatores que contribuem para o aumento da pressão arterial como: álcool, café, tabaco, consumo de sódio e fatores emocionais. Além disso temos a hipertensão do avental branco (alteração na P.A. ao ver um jaleco branco) e a hipertensão mascarada (caracterizada pela P.A. normal no consultório e elevada fora do consultório). Por isso é importante monitorar a pressão em casa.

No Brasil existem 36 milhões de hipertensos. Na população idosa são mais de 60%. A hipertensão contribui com mais de 50% das mortes por doenças cardiovasculares.



Álcool

Sal
(consumo máximo 2g/dia)
No Brasil o consumo médio de sódio é de 4,7g/dia.



Sedentarismo
(Ideal 150 min/semanal de atividade física moderada)

Sobrepeso
(IMC \geq 25 Kg/m²)
Obesidade
(IMC \geq 30 Kg/m²)



Aumento da circunferência abdominal
(homem \geq 102 cm
mulher \geq 88 cm)

Genética



Idade \geq 60 anos

Sexo
A prevalência de HA é > entre as mulheres



Etnia
(afrodescendentes 49,3%
brancos 30,3 %)

Como eu posso monitorar minha pressão arterial em casa?



IMPORTANTE: O paciente deve estar sentado, com as pernas descruzadas, pés apoiados no chão e relaxado. O braço deve estar na altura do coração. A circunferência do braço deve utilizar manguito apropriado para circunferências ≥ 35 cm ou < 22 cm.

FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES

- Idade (homem > 55 anos e mulheres > 65 anos)
- Tabagismo
- Dislipidemias: triglicérides > 150 mg/dl; LDL-C > 100 mg/dl; HDL-C < 40 mg/dl
- Diabetes: hemoglicada $\geq 6,4$ mg/dl; glicemia de jejum ≥ 126 mg/dl
- Pré diabetes: hemoglicada $> 5,7$ a $6,3$ mg/dl; glicemia de jejum ≥ 100 a 125 mg/dl
- Histórico familiar de doenças cardiovasculares prematuras (homens < 55 anos e mulheres < 65 anos)
- Histórico de AVC
- Histórico de infarto agudo do miocárdio

