

INTERCHAP SAÚDE

PRESSÃO ALTA E BAIXA: VEJA QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE CADA UMA!



Pressão alta e baixa são duas condições completamente diferentes, mas frequentemente confundidas. O curioso é que elas apresentam sintomas em comum — como a tontura —, deixando o paciente ainda mais perdido.

No entanto, diferenciar essas situações é importante. Em primeiro lugar, porque talvez você precise tomar o remédio adequado. Em segundo, porque deverá ter cuidados

diferentes, dependendo da condição. Neste texto, explicamos essas diferenças com mais detalhes. O Dr. Marcos Mota, médico cardiologista, contribuiu com várias informações interessantes.

Qual a diferença entre pressão alta e baixa?

Bem, as duas condições têm a ver com a pressão arterial. Quando o [coração](#) bate, ele faz os movimentos de contração e relaxamento. Nessa sequência, o sangue exerce uma força nas paredes das artérias. A contração influencia a [pressão sistólica](#). O relaxamento, a diastólica.

Aqueles valores da pressão que seu médico anota no prontuário se referem, então, a cada bombeamento do seu coração, ou seja, a cada movimento de contrair e relaxar. Para a medicina, o valor de 120/80 mmHg (12 por 8) é considerado normal. Quando acima disso, atingindo 140/90 mmHg ou mais, a pressão é alta. Quando abaixo, atingindo o nível de 90/60 mmHg ou menos, a pressão é baixa.

Falando com outras palavras, quando a pressão está alta, as artérias se tornam mais resistentes, dificultando a passagem do sangue. Dessa forma, o coração precisa fazer mais esforço para levar sangue a todos os órgãos. O perigo está justamente aí, pois isso causa lesões nas paredes dos vasos sanguíneos.

No caso da pressão baixa, o bombeamento opera com uma frequência menor. Porém, o corpo é inteligente e sabe que precisa ter o nível de fluxo sanguíneo um pouco mais elevado. Assim, ele tenta compensar essa falha aumentando a frequência cardíaca e contraindo os vasos sanguíneos. Esse mecanismo de compensação, contudo, nem sempre dá certo. E, quando é assim, a pressão cai.

Como saber se a pressão está alta ou baixa?

Bem, uma forma de saber se é pressão alta ou baixa é avaliando os sinais. Os sintomas típicos da pressão alta, ou hipertensão, são:

Tontura; dor de cabeça; dor na nuca; dor no peito; náuseas; fraqueza.

Já os sintomas típicos da pressão baixa, ou hipotensão arterial, são:

Tontura; fraqueza; náuseas; sensação de desmaio; fadiga.

Contudo, como deu para perceber, existem sintomas em comum nas duas condições. Além disso, há situações nas quais o paciente tem a pressão alta ou baixa, mas não sente nada.

“Diariamente, nós médicos somos surpreendidos pela vinda ao consultório de pacientes com queixas atribuídas ao comportamento da pressão arterial. Contudo, ela é uma doença muitas vezes totalmente assintomática. Uma vez, uma paciente chegou para um check up. Estava com a pressão arterial acima de 300/157 mmHg, mas sem apresentar sintomas. Era um caso de urgência hipertensiva”, relata Dr. Marcos Mota.

Assim, nem sempre confiar nos sintomas é a melhor forma. É por isso que ter um aparelho medidor em casa é o jeito mais prático e confiável para fazer a [automedida de pressão](#) alta e baixa.

Quais os riscos da pressão alta?

A pressão alta é considerada um fator de risco ao paciente. Como essa condição tende a provocar lesões nas artérias, os órgãos do corpo correm o risco de não fazer o trabalho corretamente, dependendo de onde for essa lesão.

Assim, se acontece perto dos rins, é possível sofrer de insuficiência renal, um problema em que eles perdem a capacidade de filtrar o sangue e eliminar impurezas. Se perto do coração, o risco é de infarto.

Já se o sangue tem dificuldade de irrigar o cérebro, ou ainda se um vaso dentro dele se rompe, pode acontecer um Acidente Vascular Cerebral (AVC). Essa última situação pode ainda provocar sequelas, como perda da memória e dificuldade para falar.

Por isso, fala-se muito da relação perigosa entre [estresse e pressão alta](#). Dessa forma, se você tem facilidade em se estressar e perder a paciência, vale a pena procurar um tratamento para isso também, além da medicação da hipertensão.

Vale dizer ainda que crises hipertensivas podem divididas em:

- urgências hipertensivas: situações em que a pressão arterial sistólica tem valor igual ou inferior a 180 mm Hg, enquanto a diastólica valor igual ou maior a 120 mm Hg. Aqui, não há risco iminente de morte ou de lesão em órgãos, no entanto, o caso ainda demanda atenção;
- emergências hipertensivas: condições que costumam apresentar sintomas como cefaleia, tosse, falta de ar, taquicardia, além de pressão arterial sistólica maior ou igual a 180 mm Hg, e a diastólica maior ou igual a 120 mm Hg. Além de risco iminente de morte, também pode levar a AVC e edema no pulmão, por exemplo.

Outro detalhe importante é que a gravidade da condição clínica não necessariamente é determinada pelo valor absoluto da pressão. É preciso, avaliar magnitude e tempo de elevação. A definição numérica serve como um parâmetro, mas não deve ser usada como critério diagnóstico único. Por isso, é fundamental ter o acompanhamento médico constante, além da adesão ao tratamento por ele indicado.

E os da pressão baixa?

“A pressão baixa pode ser característica de pessoas que não apresentam nenhuma enfermidade. Costumo até dizer que a pressão baixa permite que se viva muito. Geralmente, a longevidade pertence àqueles que na juventude tinham pressão baixa”, considera Dr. Marcos Mota.

“No entanto, ela também pode estar presente em algumas situações clínicas. O diabetes é uma delas. O melhor exame para detectar essa situação é a Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial (MAPA). Também é bom lembrar de que, em pessoas jovens, episódios de hipotensão e desmaios podem acontecer na chamada síndrome vaso vagal. O exame para fazer o reconhecimento dessa situação é o TILT teste”, informa o médico.

Dessa forma, o grande risco na pressão baixa fica por conta dos tombos e desmaios, que tendem a ser frequentes na sensação de visão turva e escurecida. Pessoas mais idosas e que apresentam mais dificuldade no equilíbrio tendem a se machucar de verdade.

Por que você deve ter um bom medidor de pressão?

Sabendo que pressão alta e baixa podem ser assintomáticas e que os sintomas, confundidos, a escolha mais prudente é ter um bom medidor de pressão em casa. Ele permite fazer um monitoramento frequente e possibilita detectar anormalidades para agir antes que algo desagradável aconteça.

Há ainda casos especiais nos quais o médico precisa fazer um acompanhamento de perto, ou, ainda, situações em que o paciente precisa ser bastante rigoroso na saúde. Por exemplo, a [pressão ideal para idoso](#) pode ser diferente da recomendada para uma pessoa jovem. Por isso, é importante se consultar com frequência com um médico de confiança.

Existem medidores de pressão bastante práticos que podem ser adquiridos pela internet e usados em casa, sem necessidade de ajuda. Eles vêm com um monitor digital que indica o [número da pressão arterial](#) e, ainda, aponta se você está medindo do jeito certo. Basta procurar uma marca de confiança e que tenha o selo do INMETRO.

“Pressão alta e baixa são situações distintas, muito comuns na prática clínica. A forma para determinar se a pressão está boa é pela medida da pressão arterial, com aparelhos digitais oscilométricos validados e calibrados, obedecendo a uma técnica tradicional”, confirma Dr. Marcos Mota.