

# Hipertensão nas crianças? Sim

O sangue circula no interior dos vasos sanguíneos exercendo pressão sobre a parede arterial. Essa pressão pode ser medida e os valores obtidos podem ser normais, elevados ou mesmo muito elevados, como acontece quando há hipertensão arterial (HTA).

As causas para o aparecimento de HTA são várias. Nas crianças mais jovens pode surgir como complicação de uma doença renal, cardíaca, endocrinológica ou outra, pelo que deve sempre pesquisar-se uma causa. A história familiar de HTA é também um fator de risco para o aparecimento desta situação. No entanto, há um conjunto de situações que podem também conduzir à doença e que são fatores de risco potencialmente modificáveis. A obesidade, o sedentarismo, a prática reduzida de atividade física, os erros alimentares (baixa ingestão de água e consumo excessivo de sal, gorduras saturadas e hidratos de carbono), a perturbação do sono (tempo de sono insuficiente ou sono de má qualidade) e o *stress psicológico*. Nos adolescentes o consumo regular de álcool, tabaco ou outros tóxicos e até mesmo o consumo regular de certos suplementos associados à prática desportiva podem elevar os valores de pressão arterial.

Os valores normais na criança variam com a idade, o sexo e a estatura. A partir dos 13 anos de idade **valores iguais ou superiores a 130/80 mmHg** (mantidos), são compatíveis com o diagnóstico de Hipertensão Arterial.

Na idade pediátrica na maioria dos casos a **doença é silenciosa** mas evolui causando lesão da parede dos vasos sanguíneos e lesão de órgãos como o coração, o rim, o olho e o sistema nervoso central (órgãos alvo).

O diagnóstico precoce permite implementar medidas que podem retardar ou prevenir a progressão da doença e o atingimento dos órgãos alvo.

Uma percentagem significativa de crianças com HTA serão adultos hipertensos.

# Como se pode prevenir?

- ✓ **Medindo a pressão arterial a todas as crianças a partir dos 3 anos de idade**, anualmente, nas consultas de vigilância de saúde.
  
- ✓ **Promovendo estilos de vida saudável**
  - Controlando o peso
  - Mantendo hábitos alimentares saudáveis
  - Reforçando o consumo de água, fruta, vegetais e fibras
  - Diminuindo o consumo de sal, substituindo por ervas aromáticas e especiarias
  - Diminuindo o consumo de produtos açucarados e gorduras saturadas
  - Evitando o sedentarismo (fazendo uma pausa ativa em cada hora)
  - Praticando regularmente atividade física (3-5 vezes/semana, esforço moderado, preferencialmente aeróbico, 40 min/sessão)
  - Promovendo um sono adequado (tempo e qualidade)
  - Desenvolvendo atividades de controlo do *stress* (cantar, dançar, sair com amigos, apanhar flores, fazer jogos tradicionais...)
  - Desenvolvendo atividades ao ar livre, mas controlando a exposição solar
  - Evitando o consumo de suplementos no desporto, sem vigilância médica
  - Estando atento aos fármacos que possam causar alteração da pressão arterial
  - Evitando o tabaco, álcool e outras drogas (comportamentos de risco)
  
- ✓ **O aleitamento materno nos primeiros meses de vida é referido como protetor em relação à hipertensão arterial.**

**Controlar a pressão arterial a partir da idade pediátrica contribui para diminuir as complicações e a mortalidade por doença cardiovascular no adulto jovem.**

Carla Simão

Grupo de Hipertensão Arterial da Sociedade Portuguesa de Pediatria, 17 maio 2020

