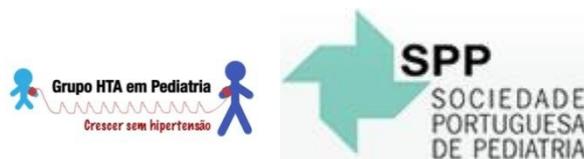


# Hipertensão arterial na criança e adolescente



## Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) são responsáveis pela morte de cerca de 17,1 milhões de pessoas no mundo.

A hipertensão arterial (HTA) afeta crianças e adolescentes e é um fator de risco importante, independente e potencialmente reversível de DCV e doença renal terminal em qualquer idade.

Na Europa estima-se que a prevalência da HTA na idade pediátrica seja de 3 a 5 %. Em Portugal não há ainda estudos de âmbito nacional nesta população. A Sociedade Portuguesa de Pediatria criou um grupo de trabalho para o estudo da realidade nacional da HTA e de algumas das variáveis e fatores condicionantes da mesma nesta idade.

## O que é a Hipertensão arterial ou Pressão arterial Alta?

A pressão arterial está elevada ou há hipertensão quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar e chegar a todos os órgãos é elevada, ficando acima dos valores considerados normais. Os valores normais variam com a idade, o sexo e a estatura.

## Diagnóstico

Na maioria dos casos é uma doença silenciosa, a medição regular da pressão arterial permite a deteção precoce de alteração dos valores da pressão arterial e deteção de doenças relacionadas com a hipertensão

A Sociedade Europeia de Pediatria recomenda a **medição da pressão arterial, a partir dos 3 anos de idade**, em todas as **consultas médicas de vigilância de saúde**.

Na população pediátrica, até aos 18 anos, os principais fatores de risco para elevar a pressão – além da história familiar – são a **obesidade**, o **sedentarismo**, os **excessos alimentares**, a **privação do sono**, o **tabagismo**, a **ingestão de álcool e de drogas**, o uso de **anticoncepcionais orais** e de **anabolizantes**.

Somente o médico pode diagnosticar a doença, orientar o estudo da causa e instituir o tratamento adequado. Nas consultas médicas periódicas é necessário que o médico verifique a pressão arterial para fazer o diagnóstico precoce da doença. É essencial **diagnosticar**, **tratar** e sobretudo **prevenir**.

Uma criança ou adolescente hipertenso poderá ter lesões em órgãos específicos, a que chamamos de órgãos-alvo: coração e grandes vasos, cérebro, olho e rins.

## **Prevenção**

A prevenção é essencial para evitar a doença ou retardar a progressão das manifestações associadas à HTA.

O apoio da família em relação à alimentação, exercício físico, evicção do tabagismo e tratamento são fundamentais, assim a prevenção é possível e outros casos de hipertensão na família podem ser evitados.

### **Conselhos para pais e filhos**

- Mantenha hábitos alimentares saudáveis
- Diminua o consumo de sal
- Deixe de ingerir gorduras saturadas
- Faça atividade física regularmente
- Não fume
- Mantenha um padrão de sono adequado
- Contribuam para a medição da pressão arterial regularmente