

Ciência para todos

Aqui você vai encontrar importantes informações do curioso mundo da Ciência. Contamos com sua ajuda para conservar este texto, que também está disponível em nosso site.

ENTENDENDO A PRESSÃO ARTERIAL

Todo mundo fala de pressão alta ou pressão baixa. Mas você sabe o que significa essa tão citada pressão? Quando falamos em “pressão arterial”, estamos nos referindo à força que o sangue exerce contra a parede das artérias. Essa força é necessária para que o sangue possa circular por todo o corpo.

Mas você sabe como interpretar o resultado do exame de sua pressão? Existem várias unidades para se designar pressão. Usamos “mmHg” para indicar quantos milímetros o mercúrio sobe no medidor do aparelho. Quando lhe dizem que sua pressão está “doze por oito”, por exemplo, significa a medida de 120x80 mmHg, onde 120 é a pressão nos vasos, quando o coração se contrai, e 80 é a pressão nos vasos, quando o coração relaxa.

A pressão arterial não é estática, ou seja, ela está sempre mudando! É normal que ela seja mais alta, enquanto estamos praticando exercícios físicos do que enquanto dormimos, por exemplo. Além disso, também é normal que ocorra um ligeiro aumento da média da pressão arterial, com o passar dos anos de cada indivíduo.

Sabe-se que uma pessoa tem hipertensão, quando sua pressão arterial, sistematicamente, é igual ou superior a 140x90 mmHg. A hipertensão pode ser silenciosa e não apresentar sintomas. Esses geralmente aparecem quando o aumento da pressão ocorre abruptamente ou quando a doença se encontra em fase mais avançada.

Portanto, é recomendado que a medida da pressão arterial seja feita pelo menos uma vez por mês. Algumas providências podem ajudar a controlar a hipertensão, como praticar exercícios físicos regularmente, moderar o consumo de sal e não fumar.

Texto escrito por Larissa Freesz e Paula Pinheiro do projeto **Integrando o Espaço Interativo de Ciências da Vida ao MHNJB** da UFMG e modificado pelas profas. Audrey Ivanenko Salgado e Adlane Vilas-Boas.

