



Jovens enfrentam risco crescente de hipertensão

Com as novas diretrizes, “12 por 8” já é considerado alerta e tecnologia pode ser aliada no controle da pressão arterial



A hipertensão, tradicionalmente associada a pessoas acima dos 40 anos, tem aparecido cada vez mais cedo. Entre jovens adultos, o problema vem crescendo, em parte por conta do sedentarismo, da alimentação inadequada, do estresse e dos distúrbios do sono.

“Nos últimos anos, observamos um aumento da hipertensão e também episódios de pressão baixa entre jovens adultos. A hipertensão é silenciosa em grande parte dos casos, motivo pelo qual deve ser rastreada periodicamente”,

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

explica o Diretor Médico Assistencial e Cardiologista do Grupo São Cristóvão Saúde, Dr. Fernando Barreto.

Segundo o especialista, alterações persistentes da pressão arterial podem predispor ao desenvolvimento de arritmias, especialmente em pessoas com predisposição genética. Entre os sinais de alerta estão dor de cabeça persistente, palpitações, tonturas e desmaios.

O aumento dos casos de hipertensão em jovens exige maior conscientização sobre a necessidade de cuidados preventivos. “É fundamental que a população mais jovem entenda a importância de adotar hábitos saudáveis e realizar exames regulares para monitorar a pressão arterial”, reforça Dr. Barreto.

Novas diretrizes: “12 por 8” já não é o ideal

As recentes diretrizes brasileiras de hipertensão, influenciadas por associações médicas internacionais, mudaram o que antes era considerado normal. O valor de 120/80 mmHg (“12 por 8”), antes visto como ideal, passou a ser classificado como um pré-alerta.

A faixa entre 120/80 mmHg e 139/89 mmHg já indica risco aumentado para eventos cardiovasculares, como infartos e AVCs. O objetivo das mudanças é estimular que pacientes e médicos iniciem precocemente medidas de controle e prevenção, como ajustes no estilo de vida, antes da evolução para um quadro hipertensivo.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

“Com as novas diretrizes, a mensagem é clara: não esperar a pressão atingir níveis mais altos para agir. Prevenção é o caminho mais eficaz para reduzir riscos futuros e proteger o coração desde cedo”, destaca o especialista.

Prevenção e tecnologia como aliadas

Nesse cenário, dispositivos como os smartwatches se tornaram ferramentas complementares no monitoramento da saúde cardiovascular. “Eles não substituem os exames médicos, mas ajudam a acompanhar oscilações da pressão arterial e da frequência cardíaca, reforçando a importância da prevenção”, finaliza Dr. Barreto.