

## O que é Pressão Arterial?

30-Jan-2013

Dra. Maria Tereza Carneiro Pires É a força que faz com que o sangue circule pelas artérias e chegue a todos os tecidos. Essa força é o resultado da ação do coração que exerce o papel de bomba e da resistência que as artérias colocam contra a passagem do sangue (como uma bomba de água conectada a uma mangueira). É um erro comum pensar que a pressão arterial é sempre 12x8. No nosso dia a dia, também apertamos e afrouxamos o nosso ritmo, de acordo com as necessidades que surgem. Se enfrentamos um situação estressante ou tomamos um banho frio, a pressão sobe. Quando descansamos, dormimos ou tomamos banho quente, ela abaixa. Quando a pressão aumenta... As paredes das artérias que diminuem seu calibre e aumentam a resistência, obrigando o coração a fazer uma força extra para bombear todo o sangue de que o organismo necessita. A reação do &ldquo;lute ou fuja&rdquo; própria do stress (devemos diferenciar o stress fisiológico do mau stress) faz com que a nossa pressão arterial suba por momentos, para preparar o nosso organismo para lutar ou fugir em uma situação de perigo. Os fatores familiares contribuem muito para o desencadeamento dos quadros de hipertensão. Filhos de pais hipertensos têm que se cuidar em dobro e desde cedo para prevenir a hipertensão. Sabemos que conforme a idade avança, os riscos de desenvolver hipertensão aumentam. Com o passar do tempo os depósitos de gordura dentro das nossas artérias vão aumentando e uma série de outras alterações vai acontecendo no nosso organismo, favorecendo o aparecimento da hipertensão. Dra. Maria Tereza Carneiro Pires é Médica do Trabalho <http://carneiropires.wordpress.com/>  
<http://carneiroemelosauedeocupacional.wordpress.com/>