FOLHETO · HIPERTENSÃO

Pressão alta: o que você precisa saber

A pressão alta quase nunca dá sintoma. Por isso ela é medida em toda consulta, e por isso o tratamento continua mesmo quando você se sente bem.

Os números

Medida no consultório	Classificação
Abaixo de 120 por 80	Normal
De 120 a 139 por 80 a 89	Pré-hipertensão
140 por 90 ou mais, confirmada	Hipertensão

Fonte: Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial 2025 (SBC, SBH e SBN). O diagnóstico depende de medidas repetidas, em dias diferentes, ou de medidas fora do consultório (MAPA ou medida residencial).

A meta

Para a maioria das pessoas em tratamento, a meta é ficar abaixo de 130 por 80. A sua meta é combinada na consulta, de acordo com a idade e as outras doenças.

Como medir em casa

- Use aparelho de braço, automático e validado. Aparelho de pulso erra mais.
- Nos 30 minutos antes: sem café, cigarro ou exercício. Esvazie a bexiga.
- Fique 5 minutos sentado, costas apoiadas, pés no chão, braço apoiado na altura do coração. Não converse.
- Faça duas medidas de manhã e duas à noite, com um minuto entre elas, durante sete dias antes da consulta. Anote todas.
- Em casa, a média deve ficar abaixo de 130 por 80.

O que ajuda, além do remédio

- Menos sal: até 5 g por dia, cerca de uma colher de chá rasa, somando o que já vem nos alimentos industrializados.
- Atividade física: pelo menos 150 minutos por semana, como 30 minutos de caminhada em cinco dias.
- Perder peso, quando há excesso. Cada quilo conta.
- Menos álcool e nenhum cigarro.

> **Pressão muito alta com sintomas**, como dor no peito, falta de ar, fraqueza de um lado do corpo, dificuldade para falar ou confusão, é urgência: ligue 192. Pressão alta sem nenhum desses sintomas, mesmo acima de 180 por 110, em geral não exige pronto-socorro: descanse 5 minutos, meça de novo e me avise no mesmo dia.

Fernando Salvetti Valente · MÉDICO · CRM-SP 162442 · Clínica Médica · RQE 62786

R. Barata Ribeiro, 490, conj. 118 · Bela Vista, São Paulo · WhatsApp (11) 97152-9797 · clinicafsvalente.com.br