



SAÚDE PREVENTIVA

Hipertensão Arterial

Entenda, previna e controle

Um guia completo sobre a “inimiga silenciosa” da saúde cardiovascular.



Camed
Saúde

ANS n° 38569-7





1. O que é?

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível, definida pela elevação persistente de Pressão Arterial Sistólica (PAS) maior ou igual a 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) maior ou igual a 90 mmHg, medida com a técnica correta, em pelo menos duas ocasiões e na ausência de medicação anti-hipertensiva. Trata-se de uma condição multifatorial, **dependente de fatores genéticos, ambientais e psicossociais.**

Segundo a nova diretriz de Hipertensão Arterial – 2025 da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), **pressão a partir de 120 por 80 mmHg passa a ser considerada um quadro de pré-hipertensão**, de alerta para o paciente. Essa alteração visa identificar precocemente indivíduos em risco e incentivar as intervenções mais proativas para prevenir a progressão da hipertensão arterial.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **a HA afeta 01 em cada 03 adultos em todo o mundo e aproximadamente 04 em cada 05**

personas diagnosticadas com a patologia não recebem o tratamento correto. **No levantamento realizado, o número de pessoas que vivem com HA duplicou de 1990 a 2019, passando de 650 milhões para 1,3 bilhão.**

Trata-se de uma condição assintomática e de instalação silenciosa, o que favorece sua progressão gradual. Na ausência de diagnóstico e controle adequados, **podem ocorrer alterações funcionais e estruturais em órgãos-alvo, principalmente coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos**, resultando em danos cumulativos e maior risco de eventos clínicos graves, além de apresentar forte associação com fatores de risco metabólicos, como **obesidade, dislipidemia, resistência à insulina e diabetes mellitus, que potencializam o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e renais.**

Reconhecida como o principal fator de risco modificável para as doenças do sistema cardiocirculatório, **a HA exige monitoramento contínuo, abordagem multiprofissional e estratégias eficazes de prevenção e tratamento voltadas à redução do risco global.**

2. Fatores de Risco para Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial não tem uma causa única. Seu desenvolvimento é resultado da interação entre fatores genéticos, ambientais e comportamentais, que podem aumentar progressivamente os níveis de pressão arterial ao longo da vida.

Conhecer esses fatores é o primeiro passo para prevenir, identificar precocemente e controlar a doença.

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da doença são:



Genética

A tendência à hipertensão pode ser hereditária. Isso significa que **pessoas com histórico familiar de pressão alta têm maior probabilidade de desenvolvê-la**. Embora existam alterações genéticas raras que causam hipertensão, na maioria dos casos o risco está ligado à combinação de vários genes, que influenciam discretamente a pressão arterial. **Esse risco pode se manifestar mais fortemente quando associado a hábitos de vida não saudáveis**, como alimentação rica em sal, excesso de peso ou sedentarismo.



Idade

A pressão arterial tende a aumentar com o passar dos anos devido ao enrijecimento e a redução da elasticidade das artérias. Entre os jovens, os homens costumam ter pressão mais alta, mas nas mulheres, o risco cresce após a menopausa, quando a proteção hormonal diminui.

Em 2023, mais de 65% das pessoas acima de 65 anos tinham hipertensão no Brasil, mostrando a forte **relação entre envelhecimento e aumento da pressão arterial**.



Sobrepeso/obesidade

Existe uma relação direta entre o aumento do peso corporal e a elevação da pressão: **quanto maior o excesso de peso, maior a chance de desenvolver pressão alta**. O acúmulo de gordura, especialmente na região abdominal, altera o funcionamento do organismo, aumentando a atividade do sistema nervoso, a retenção de sódio pelos rins e a produção de hormônios que elevam o volume de sangue. Esses efeitos fazem o coração trabalhar mais e elevam a pressão nos vasos. **Além disso, a obesidade causa resistência à insulina e inflamação crônica, que danificam os vasos e favorecem doenças como infarto, AVC e diabetes tipo 2**.

Controlar o peso, mesmo que com pequenas reduções, ajuda a normalizar a pressão e a proteger o coração, os rins e o cérebro.



Sedentarismo

A ausência de atividade física regular é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da hipertensão arterial. **O sedentarismo reduz a eficiência do coração, diminui a capacidade dos vasos sanguíneos de se dilatarem adequadamente e favorece o acúmulo de gordura corporal**. Esses mecanismos aumentam a resistência que o sangue encontra para circular, elevando a pressão arterial ao longo do tempo.

Além disso, a inatividade física está associada a alterações metabólicas, como **resistência à insulina, aumento do colesterol e ganho de peso, condições que potencializam o risco cardiovascular**.

Manter o corpo ativo favorece o equilíbrio do sistema cardiovascular e metabólico, reduzindo o impacto desses fatores sobre a pressão arterial.

Álcool

O consumo frequente ou em grandes quantidades de bebidas alcoólicas **aumenta a pressão arterial e o risco de doenças do coração.**

O uso considerado de risco é acima de 15 g de álcool por dia para mulheres (cerca de 1 taça de vinho) e 30 g por dia para homens (cerca de 2 taças).

Beber com moderação, ou preferir evitar, é uma das formas mais eficazes de proteger o coração e controlar a pressão.

Consumo de Sódio e Potássio

O excesso de sal na alimentação é um dos principais responsáveis pelo aumento da pressão arterial. Por outro lado, **alimentos ricos em potássio, como frutas, verduras e legumes, ajudam a equilibrar os níveis de sódio e a reduzir a pressão.** Reduzir o uso de sal e preferir temperos naturais são medidas simples e eficazes para quem quer prevenir a hipertensão.

Sono

Dormir bem é fundamental para manter a pressão arterial equilibrada e a saúde do coração. **A privação de sono, noites mal dormidas ou distúrbios como a apneia do sono podem elevar a pressão e dificultar seu controle.** Isso acontece porque o sono inadequado interfere em mecanismos hormonais, aumenta a atividade do sistema nervoso e provoca estresse no corpo, afetando vasos e órgãos.

Criar uma rotina de sono regular, dormir o suficiente e buscar tratamento para problemas como a apneia é uma medida importante para prevenir e controlar a hipertensão, ajudando também na melhora do bem-estar geral e da energia para o dia a dia.

Tabagismo

Embora seu papel direto no surgimento da hipertensão ainda seja estudado, **sabe-se que a nicotina provoca aumento temporário da pressão arterial e danos nos vasos sanguíneos.** O uso de cigarros eletrônicos, especialmente entre jovens, também preocupa, pois libera substâncias que afetam o coração e a circulação. **Não existe uso seguro de cigarros ou dispositivos eletrônicos. A recomendação é abolir a prática.**



VOCÊ SABIA?

O estresse diário, a ansiedade, a depressão e o isolamento social podem elevar a pressão arterial e aumentar o risco de desenvolver ou piorar a hipertensão. Isso acontece porque essas condições ativam o sistema nervoso e hormônios que influenciam o coração e os vasos sanguíneos.

Por outro lado, cuidar da saúde emocional, **praticar atividades que promovam equilíbrio, manter conexões sociais, investir na espiritualidade e no autocuidado** pode ajudar a controlar a pressão, reduzir o risco de complicações e facilitar a adesão ao tratamento.

3. Sinais e Sintomas

Conhecida como uma “doença silenciosa”, a hipertensão arterial, na maioria das vezes, não causa sintomas, podendo permanecer elevada por anos sem que a pessoa perceba.

No entanto, o corpo pode começar a dar sinais de alerta quando a pressão arterial se eleva. Esses sintomas costumam indicar que a pressão atingiu níveis perigosos e requer atenção médica imediata. **Entre eles:**



Dor de cabeça intensa, especialmente na região da nuca;



Dor ou aperto no peito;



Tontura, enjoo ou sensação de desmaio;



Visão embaçada ou pontos luminosos na vista;



Zumbido ou pressão nos ouvidos;



Cansaço extremo ou fraqueza;



Sangramento nasal espontâneo.

Mesmo que os sintomas desapareçam, é importante procurar avaliação médica, pois o controle da pressão evita complicações graves, como acidente vascular cerebral (AVC), infarto e insuficiência renal.



4. Diagnóstico

O diagnóstico da hipertensão arterial (pressão alta) começa com a medição correta da pressão no consultório, mas hoje vai muito além disso. **As novas diretrizes destacam a importância de avaliar a pressão em diferentes momentos e ambientes, para ter uma visão mais fiel do que realmente acontece no dia a dia.**

4.1 Medição no consultório

A aferição no consultório continua sendo o primeiro passo. **O profissional de saúde realiza duas ou mais medições em consultas diferentes, com intervalos de 1 dia a 4 semanas, para confirmar se os valores permanecem elevados.**

- **Se a pressão for igual ou acima de 140/90 mmHg** em mais de uma consulta, há suspeita de hipertensão.
- **Valores acima de 160/100 mmHg** indicam hipertensão confirmada, exigindo intervenção médica imediata.
- **A partir de 180/110 mmHg** ou na presença de sintomas (dor no peito, tontura, visão turva, falta de ar), é uma urgência médica.

4.2 MRPA — Monitorização Residencial da Pressão Arterial

A MRPA é feita em casa, com o paciente utilizando um aparelho digital validado. **As medições são realizadas duas vezes ao dia (manhã e noite), durante 5 a 7 dias consecutivos.**

O resultado final é a média das pressões, o que ajuda a eliminar interferências do estresse ou da “síndrome do jaleco branco”, quando a pressão sobe apenas no consultório.

- **A pressão é considerada elevada na MRPA quando a média for igual ou maior que 135/85 mmHg.**

Esse método é prático, acessível e fortemente recomendado para confirmar o diagnóstico e acompanhar o tratamento.

4.3 MAPA — Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial

O MAPA mede a pressão durante 24 horas, com um aparelho automático que registra os valores enquanto a pessoa realiza suas atividades normais e dorme. Esse exame permite avaliar o comportamento da pressão ao longo do dia e da noite, identificando picos e quedas anormais, situações que podem passar despercebidas em medições pontuais.

- **A pressão é considerada alta no MAPA de 24 h se a média for \geq 130/80 mmHg;**
- **No período diurno, se for \geq 135/85 mmHg;**
- **No período noturno, se for \geq 120/70 mmHg.**

O MAPA é o padrão-ouro para confirmar o diagnóstico e avaliar o controle da hipertensão, especialmente em casos duvidosos ou com variações durante o dia.

4.4 Por que medir de diferentes formas?

Esses métodos complementares ajudam o médico a entender como a pressão realmente se comporta fora do consultório e a evitar diagnósticos errados, seja por estresse na consulta, seja por pressão normal apenas naquele momento.

Além disso, eles permitem detectar situações específicas, como:

- **Hipertensão mascarada (pressão normal no consultório, mas alta em casa);**
- **Hipertensão do avental branco (alta no consultório, mas normal em casa).**

Ambas precisam de atenção e acompanhamento regular.

Em resumo

- **No consultório:** diagnóstico inicial se **PA \geq 140/90 mmHg**
- **MRPA (em casa):** diagnóstico se **média \geq 135/85 mmHg**
- **MAPA (24 h):** diagnóstico se **média \geq 130/80 mmHg**

Medir a pressão corretamente — seja no consultório, em casa ou com aparelhos automáticos — é o primeiro passo para detectar, tratar e controlar a hipertensão antes que ela cause danos ao coração, ao cérebro, aos rins e aos vasos.



5. Prevenção primária da hipertensão arterial

A prevenção primária da HA deve ser feita por meio de uma abordagem centrada no paciente, a fim de promover um estilo de vida mais saudável. Devem fazer parte do plano de prevenção de HA:



Controle de peso corporal



Alimentação saudável



Atividade física regular



Sono de qualidade



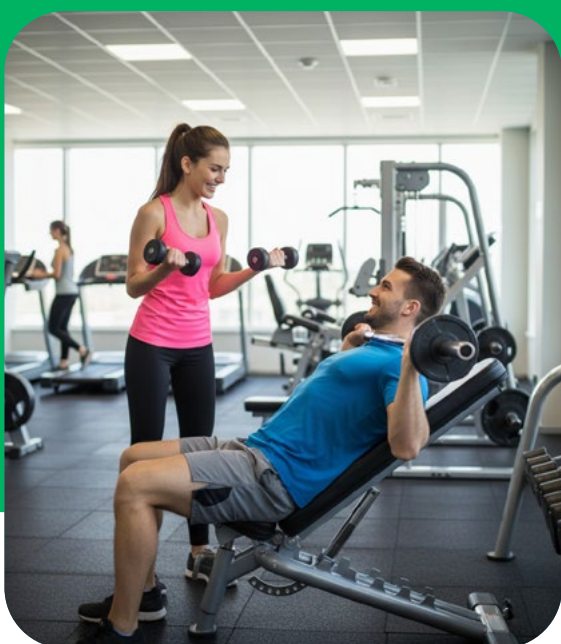
Gerenciamento do estresse



Controle do consumo de álcool



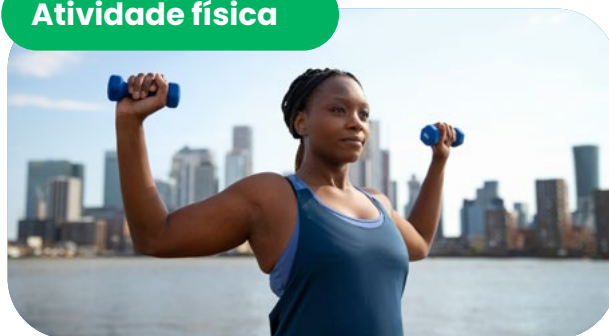
Fortalecimento de conexões sociais positivas.



5.1. Estratégias de prevenção primária

A hipertensão arterial (HA) é uma doença multifatorial que exige um cuidado abrangente, especialmente na Atenção Primária à Saúde. Dois fatores cruciais para o sucesso da promoção de saúde e prevenção de complicações são **alimentação saudável e atividade física**. Estes devem ser abordados de forma integrada e contínua para controle efetivo da doença.

Atividade física



Recomendações:

- 150 minutos de atividade moderada por semana (**30 min, 5 vezes por semana**) são recomendados para todos os adultos;
- Para hipertensos, a prática regular reduz a incidência de hipertensão e o risco de mortalidade.

Benefícios:

- **Redução da pressão arterial:** Os exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, natação e ciclismo, podem reduzir a pressão arterial sistólica (PAS) em até 12,3 mmHg e diastólica (PAD) em 6,1 mmHg.
- **Exercícios resistidos:** Realizados com intensidade moderada, também

ajudam a diminuir a PAS e a PAD, com reduções de até 5,7 mmHg na PAS e 5,2 mmHg na PAD.

Orientações importantes

- Atividade física deve ser **gradualmente incorporada na rotina**.
- Mesmo pequenas mudanças, como **aumento do número de passos diários, já trazem benefícios significativos**.
- Pacientes com condições adequadas podem ser incentivados a atingir a meta de 300 minutos semanais.

****Nota:** Pacientes com HA severa, que apresentam pressão arterial superior a 180/110 mmHg, devem realizar um teste de esforço antes de iniciar atividades intensas, para identificar possíveis complicações cardíacas.

Converse com o seu médico.

Estratégias Nutricionais para Controlar a Hipertensão



Uma alimentação equilibrada tem papel fundamental no controle da hipertensão e na promoção da saúde cardiovascular.

Dicas nutricionais importantes



Consumir alimentos frescos

Basear a dieta em alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais e oleaginosas, grãos e laticínios com baixo teor de gordura;



Reduzir o sódio

Limitar o uso de sal e evitar alimentos ricos em sódio como fast-food, embutidos, temperos prontos e produtos enlatados;



Ingerir alimentos cardioprotetores

Alimentos ricos em potássio, como bananas, melão e feijão, ajudam a reduzir a pressão arterial;



Reduzir carnes vermelhas e bebidas adoçadas;



Ler os rótulos dos alimentos

Fique atento à rotulagem. Evite produtos com alertas de excesso de sódio, açúcares e gorduras saturadas, indicados por uma lupa na embalagem;



Evitar produtos ultraprocessados

Como salgadinhos, temperos prontos, sopas desidratadas e fast-food.

DICA EXTRA

Utilize sal de ervas (mistura de sal com ervas desidratadas) em vez de sal comum.



Receita de sal de ervas:

Ingredientes:

- ½ xícara de sal;
- ½ xícara de manjericão;
- ½ xícara de orégano;
- ½ xícara de alecrim;
- ½ xícara de salsinha.

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Armazene em um pote de vidro bem fechado;
3. Utilize a mistura no preparo dos alimentos.

A combinação de temperos é capaz de reduzir pela metade a quantidade de sal acrescentada nos preparos alimentares.

Para um plano alimentar personalizado agende a sua consulta nutricional na CliniCamed.

6. Tratamento medicamentoso

O tratamento da hipertensão arterial (pressão alta) tem como objetivo principal controlar a pressão e reduzir o risco de complicações, como infarto, AVC e insuficiência renal. **Na maioria dos casos, o tratamento envolve medicamentos de uso contínuo, que podem ser usados isoladamente (monoterapia) ou em associação com outros remédios.**

A escolha do medicamento mais adequado é feita pela equipe de saúde, levando em conta o perfil de cada pessoa, idade, presença de outras doenças, preferências pessoais e possíveis efeitos colaterais.

Pessoas com pressão arterial média de 120x80 mmHg devem adotar medidas não medicamentosas, como controle alimentar e prática regular de atividade física, com o objetivo de manter os níveis pressóricos abaixo de 130x80 mmHg.

Interromper ou alterar a dose sem orientação médica pode ser perigoso. O controle da pressão depende da regularidade: tomar o remédio todos os dias, nos horários indicados, mesmo quando se sente bem.

Adesão ao tratamento

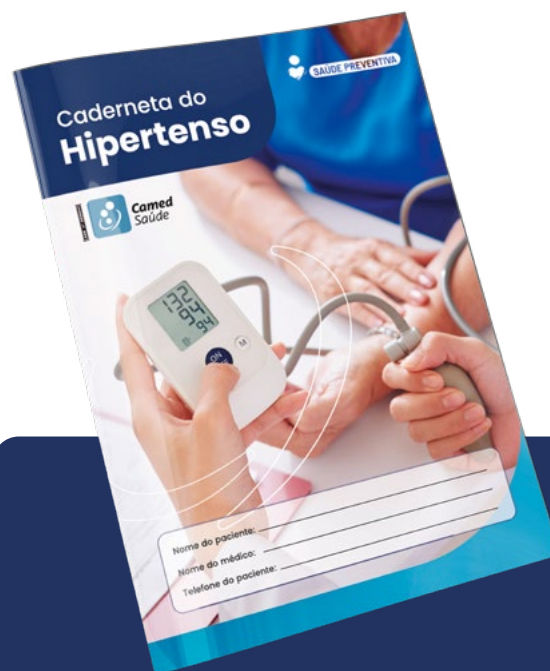
O controle da hipertensão arterial (HA) depende da continuidade e adesão ao tratamento. Mesmo quando a pessoa se sente bem, **o uso do medicamento deve ser mantido, a ausência de sintomas não significa**

cura. A interrupção pode levar ao aumento súbito da pressão arterial e ao risco de crise hipertensiva, uma emergência que pode colocar a vida em perigo.

Dicas para melhorar adesão ao tratamento

- **Associe o remédio a um hábito diário:** tome sempre no mesmo horário, junto de uma refeição ou após escovar os dentes, por exemplo;
- **Use lembretes:** alarmes no celular, aplicativos, caixas organizadoras e bilhetes ajudam a não esquecer;
- **Não mude a dose por conta própria:** qualquer ajuste deve ser feito apenas pelo médico;
- **Converse sobre os efeitos colaterais:** se sentir algo diferente, informe à equipe de saúde. Muitas vezes, é possível ajustar o tratamento sem interromper;
- **Evite automedicação:** misturar remédios pode alterar o efeito do anti-hipertensivo e ocasionar interações medicamentosas perigosas à manutenção da vida;
- **Leve sempre a lista dos medicamentos** em consultas e viagens;
- **Peça apoio:** familiares e amigos podem ajudar a lembrar ou acompanhar a rotina medicamentosa;

- **Mantenha o acompanhamento regular:** as consultas e exames ajudam a verificar se o tratamento está sendo eficaz.



Esse material foi criado para ajudar pessoas que convivem com a pressão alta a terem um registro simples e organizado das suas medições.

Ao utilizar a caderneta, fica mais fácil observar padrões, entender como a pressão varia ao longo dos dias e ter informações mais completas para compartilhar com profissionais de saúde durante consultas.

Cuidar da pressão é um compromisso para toda a vida

CLIQUE E BAIXE AGORA



7. Saúde Bucal e Coração: um cuidado que caminha junto

A saúde da boca está diretamente ligada à saúde do coração. **Manter uma boa higiene bucal e visitar o dentista regularmente ajuda a prevenir infecções que podem afetar o sistema cardiovascular, especialmente em pessoas com hipertensão, diabetes ou outras doenças crônicas.**

É importante informar ao odontólogo durante o atendimento sobre o diagnóstico de hipertensão, **os medicamentos em uso e se apresenta sintomas como tontura, falta de ar ou dor no peito.**

Essas informações ajudam o profissional a planejar o atendimento com segurança e evitar complicações durante o procedimento.

Antes de qualquer tratamento odontológico, é recomendável medir a

pressão arterial — essa prática simples garante um cuidado mais seguro e reduz o risco de reações adversas.

****Em casos de pressão alta, o dentista poderá adiar o procedimento e orientar o paciente a procurar avaliação médica.**

Os cuidados com a saúde bucal devem incluir:



Escovação com creme dental fluoretado, pelo menos duas vezes ao dia;



Uso diário do fio dental;



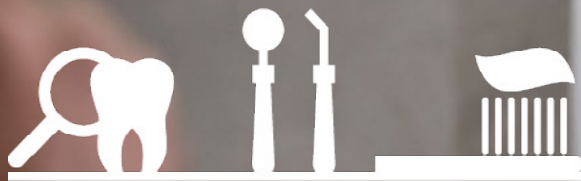
Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool;



Alimentação equilibrada, com redução do açúcar;



Visitas regulares ao dentista, mesmo sem dor, para prevenir doenças gengivais e cáries.



**PROGRAMA DE PREVENÇÃO
ODONTOLÓGICA DA CAMED**



Cuide do seu sorriso e do seu coração!

Agende sua avaliação no Programa de Prevenção Odontológica da Camed Saúde e converse com o prevencionista odontológico sobre os cuidados ideais para o seu caso.

A prevenção é o primeiro passo para uma vida mais saudável!

AGENDE SUA CONSULTA AGORA

8. Mitos e verdades sobre a hipertensão arterial

Reduzir apenas o sal na comida é suficiente para controlar a pressão arterial?

MITO

Embora diminuir o sal na preparação dos alimentos seja importante, é necessário também evitar produtos processados e industrializados, que costumam conter alto teor de sódio.

Uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes e proteínas magras, é essencial para manter a pressão sob controle.

O excesso de sódio aumenta a pressão arterial?

VERDADE

Consumir muito sódio provoca retenção de líquidos, o que eleva o volume de sangue e aumenta a pressão arterial. O consumo elevado de sódio também está associado a riscos maiores de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC. Especialistas recomendam limitar a ingestão diária a cerca de 2g de sódio (aproximadamente 5g de sal).

Há sintomas sempre visíveis na hipertensão?

MITO

A hipertensão é muitas vezes chamada de “inimiga silenciosa” porque geralmente não apresenta sintomas. Muitas pessoas só descobrem a condição em exames de rotina ou quando surgem complicações.

O estresse pode aumentar a pressão arterial?

VERDADE

Situações de estresse liberam hormônios como adrenalina, que provocam aumentos temporários da pressão. O estresse crônico ainda pode levar a hábitos prejudiciais, como sedentarismo, consumo excessivo de álcool e alimentação inadequada, que contribuem para o aumento da pressão.

A hipertensão na gravidez pode ser perigosa para a mãe e o bebê?

VERDADE

Condições como a pré-eclâmpsia podem causar complicações graves durante a gestação, incluindo danos aos órgãos, parto prematuro e restrição de crescimento fetal. O acompanhamento médico regular e o monitoramento da pressão arterial são fundamentais durante a gravidez.

O consumo de álcool é fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão?

VERDADE

O consumo regular de bebidas alcoólicas pode aumentar os níveis de pressão arterial. Esse efeito está relacionado tanto à quantidade quanto à frequência da ingestão. Ingerir mais de 15 gramas de álcool por dia nas mulheres e 30 gramas por dia nos homens, o que equivale a cerca de 7 a 14 doses semanais, respectivamente, eleva o risco de desenvolver hipertensão arterial.

Quem tem pressão alta está mais propenso a outras doenças?

VERDADE

A hipertensão não controlada aumenta significativamente o risco de problemas cardiovasculares, insuficiência renal e glaucoma, entre outras condições de saúde.

Fonte: Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), Hospital Universitário da Universidade Federal de São Carlos.

9. Importante:

Para cuidar mais de sua saúde:

Agende sua consulta na CliniCamed

AGENDAR



Diretrizes Brasileiras de Hipertensão

CLIQUE E CONFIRA



Referências

Ministério da Saúde. Hipertensão (pressão alta). Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-z/h/hipertensao. Acesso em: 1 set. 2025.

Sociedade Brasileira de Hipertensão. Sobre a Hipertensão. Disponível em: sbh.org.br/sobre.a.hipertensao/. Acesso em: 1 set. 2025.

Equipe técnica:

Tiuaço Tavares Machado - CRM: 15976 - Médico cardiologista

Aline Melo Machado - Coren 490.709 - Enfermeira Saúde Preventiva

Alyne Rodrigo de Brito Queiroz - Coren: 439849 - Enfermeira Saúde Preventiva



Camed
Saúde



SAÚDE PREVENTIVA



www.camed.com.br



App Camed Saúde



0800 704 7886

