BMJ Best Practice

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 01, 2025

Pressão alta: o que é?

Se você tem pressão alta, provavelmente não se sentirá mal. Mas ter pressão alta aumenta a chance de sérios problemas de saúde, incluindo ataques cardíacos e derrames.

Existem bons tratamentos e coisas que você mesmo pode fazer para reduzir a pressão arterial.

O que é pressão alta?

Quando os médicos medem sua pressão arterial, eles medem a força com que o sangue pressiona os vasos sanguíneos enquanto se move pelo corpo. Você precisa de um pouco de pressão para manter o sangue em movimento. Mas se a pressão estiver muito alta, com o tempo ela pode danificar os vasos sanguíneos.

Isso pode causar problemas como ataques cardíacos, derrames, problemas oculares e danos nos rins.

Sua pressão arterial sobe e desce ligeiramente durante o dia e a noite. Mas quando fica acima de um certo nível, é chamado de pressão alta. A hipertensão arterial também é chamada de **hipertensão**.

Os médicos medem a pressão arterial com dois números:

- O primeiro número mede sua pressão arterial quando seu coração bate (isso é chamado de pressão sistólica).
- O segundo número mede sua pressão arterial quando seu coração relaxa e se enche de sangue (isso é chamado de pressão diastólica).

Seu médico provavelmente descreverá sua pressão arterial usando esses dois números: por exemplo, '140 acima de 90'.

Normalmente, os médicos dirão que você tem pressão alta se o primeiro número for maior que 140 ou o segundo número for maior que 90.

No entanto, se você tiver doença renal, seu médico dirá que você tem pressão alta se seu primeiro número for maior que 130 ou seu segundo número for maior que 80.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

É mais provável que você tenha pressão alta se:

- for mais velho
- ter um parente próximo com pressão alta
- tem certas condições médicas (como diabetes ou apneia do sono)
- são pretos
- estão acima do peso
- beba quantidades moderadas a altas de álcool, ou
- não faça exercícios.

Quais são os sintomas?

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma. Você não consegue sentir quando sua pressão arterial sobe, embora ocasionalmente pessoas com pressão arterial muito alta digam que tiveram fortes dores de cabeça antes de serem tratadas.

A única maneira de descobrir se sua pressão arterial está alta é medindo-a.

As pessoas geralmente descobrem que têm pressão alta após uma verificação de rotina da pressão arterial.

Seu médico medirá sua pressão arterial usando um manguito inflável que envolve seu braço. Você precisará medir sua pressão arterial em duas ou mais ocasiões para garantir que não seja apenas uma leitura alta única. Você também deve medi-lo em ambos os braços.

Se sua leitura estiver alta, seu médico pode recomendar que você meça sua própria pressão arterial em casa.

Outra opção é usar um dispositivo que meça sua pressão arterial várias vezes ao longo de um dia (isso é chamado de monitoramento ambulatorial da pressão arterial).

A pressão arterial sobe e desce durante o dia, portanto, o monitoramento domiciliar e ambulatorial pode ajudar a confirmar se sua pressão arterial está alta.

Além disso, algumas pessoas ficam nervosas quando a pressão arterial é medida por um médico ou enfermeiro, e isso pode levar a uma leitura temporariamente elevada da pressão arterial.

Você pode ouvir isso chamado de “hipertensão de jaleco branco”, em homenagem aos jalecos brancos que os profissionais de saúde às vezes usam.

O que vai acontecer comigo?

Os principais problemas de saúde relacionados à hipertensão arterial são ataques cardíacos, derrames, insuficiência cardíaca, problemas oculares e insuficiência renal.

Mas nem todo mundo com pressão alta terá esses problemas. Sua chance desses problemas depende de várias coisas, incluindo:

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

- quão alta é sua pressão arterial
- há quanto tempo você tem pressão alta
- se você tem outros problemas de saúde (como colesterol alto ou diabetes)
- quão de perto você segue as recomendações de tratamento do seu médico. Isso inclui tomar seus medicamentos conforme as instruções e fazer mudanças em seu estilo de vida.

A boa notícia é que os efeitos nocivos da hipertensão arterial não acontecem da noite para o dia. Eles geralmente levam muitos anos para se desenvolver. E se você controlar sua pressão alta, poderá reduzir a chance de que elas aconteçam.

Onde obter mais ajuda

Muitos recursos estão disponíveis para fornecer aconselhamento e apoio a pessoas com pressão alta. Você pode pedir recomendações ao seu médico ou enfermeiro.

No Reino Unido, um recurso é a Associação de Pressão Arterial (bloodpressureuk.org).

Para obter mais informações sobre tratamentos para hipertensão arterial, consulte nosso folheto *Pressão alta: quais tratamentos funcionam?*

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com . Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information . A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.
Informações ao paciente da BMJ: May 01, 2025