

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 01, 2025

Pressão alta: quais tratamentos funcionam?

Ter pressão alta aumenta a chance de sérios problemas de saúde, como ataques cardíacos e derrames. Portanto, é importante tentar reduzir a pressão arterial e impedir que ela fique muito alta.

Existem tratamentos disponíveis e também há coisas que você pode fazer sozinho. Você pode usar as informações deste folheto para saber mais sobre as opções e discutir com seu médico quais tratamentos são adequados para você.

Mudanças de estilo de vida

Você pode reduzir sua pressão arterial fazendo mudanças em seu estilo de vida. Geralmente, essas são as primeiras coisas que seu médico sugerirá tentar.

Se você está acima do peso, tente **perder peso** para baixar a pressão arterial. Até mesmo perder apenas alguns quilos pode ajudar. Perder peso também pode fazer com que outros tratamentos funcionem melhor e reduzir a quantidade de medicamentos que você precisa.

Comer um tipo de dieta chamada dieta **DASH** pode ajudar. DASH significa Abordagens dietéticas para parar a hipertensão.

Nesta dieta você come:

- muitas frutas e vegetais frescos
- mais produtos integrais (como arroz integral e pão integral) em vez de arroz branco e pão branco
- mais peixes, aves e nozes, em vez de carne vermelha
- menos sal. A maioria de nós come mais sal do que precisamos. Muitos alimentos processados, como pão e cereais matinais, contêm muito sal. Cortá-los pode ajudar muito. Verifique os rótulos de seus alimentos para descobrir quanto sal eles contêm
- menos gordura saturada (manteiga, carne, queijo e creme)
- menos alimentos açucarados, como bolos e doces, e menos bebidas açucaradas.

Pressão alta: quais tratamentos funcionam?

Seu médico também pode recomendar que você coma mais alimentos com alto teor de potássio. Esses alimentos incluem:

- algumas frutas frescas, como bananas, laranjas, melões e toranjas
- algumas frutas secas, como passas, ameixas e tâmaras
- alguns vegetais, como brócolis cozido, espinafre cozido, batata, batata-doce, cogumelos, ervilhas e pepinos.

Seu médico também pode recomendar um suplemento de potássio. Embora isso não seja recomendado se você tiver doença renal crônica ou se tomar certos medicamentos.

Exercitar-se também é importante. Os médicos recomendam que pessoas com pressão alta façam exercícios por pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana. Exemplos de bons tipos de exercícios incluem caminhar, correr, andar de bicicleta ou nadar.

Você precisa se exercitar regularmente para manter a pressão arterial baixa. Se você parar de se exercitar, ele pode subir novamente. Verifique com seu médico qual tipo de rotina de exercícios pode ser melhor para você.

Se você bebe **álcool**, reduzir o quanto você bebe pode diminuir sua pressão arterial. Homens com pressão alta não devem beber regularmente mais de 14 unidades de álcool por semana. Mulheres com pressão alta devem ingerir menos de 8 unidades de álcool por semana.

Beber muita **cafeína** pode aumentar sua pressão arterial. As bebidas com alto teor de cafeína incluem chá, café, cola e bebidas energéticas. Tente limitar a quantidade deles que você está bebendo. Se você não tiver certeza se está ingerindo muita cafeína, fale com seu médico.

Fumar aumenta a chance de problemas cardíacos graves relacionados à hipertensão. Então, deixar de fumar é importante. Você pode pedir ajuda ao seu médico.

Medicamentos

Existem muitos tipos diferentes de medicamentos que podem reduzir a pressão arterial.

Pode ser necessário tomar mais de um medicamento para reduzir sua pressão arterial a um nível saudável.

Qual medicamento (ou medicamentos) seu médico pode recomendar que você experimente primeiro dependerá de:

- quão alta é sua pressão arterial
- Sua idade
- sua etnia, e
- se você tem outras condições médicas, como doenças cardíacas ou renais.

Todos os principais medicamentos para a pressão arterial funcionam de maneiras ligeiramente diferentes. Muitas vezes ajuda tomar mais de um. Estes são os principais tipos que seu médico pode recomendar:

Pressão alta: quais tratamentos funcionam?

- inibidores da enzima conversora da angiotensina (ECA)
- Diuréticos
- Bloqueadores dos receptores da angiotensina II (ARBs)
- Bloqueadores dos canais de cálcio
- Betabloqueadores.

Alguns medicamentos vêm como um comprimido combinado. Isso significa que ele tem vários tipos de tratamento em um comprimido.

Algumas pessoas acham isso mais fácil de aceitar.

Você precisará de consultas regulares com seu médico para verificar sua pressão arterial e seus tratamentos. Algumas pessoas têm efeitos colaterais desses medicamentos. Converse com seu médico se tiver algum problema. Você pode experimentar um tipo diferente de medicamento ou uma dose menor.

Um efeito colateral comum com todos os medicamentos para pressão arterial é a sensação de tontura. Pode ser pior quando você passa de sentado ou deitado para ficar em pé, e pode ser pior à noite. Isso é chamado de hipotensão postural.

Os outros efeitos colaterais possíveis variam com os diferentes medicamentos e de pessoa para pessoa. Por exemplo, os inibidores da ECA podem causar tosse seca em algumas pessoas.

Os efeitos colaterais comuns de cada medicamento serão listados no folheto que acompanha o medicamento. Se você notar algum efeito colateral ao começar a tomar um novo medicamento ou alterar sua dose, fale com seu médico.

Não pare de tomar seus medicamentos sem falar com seu médico. A maioria das pessoas consegue encontrar tratamentos que funcionem para elas com poucos ou nenhum efeito colateral.

Há mais informações sobre as causas da hipertensão arterial em nossas informações para pacientes sobre: *Hipertensão arterial: o que é?*

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.

