

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 01, 2025

Pressão alta: quais tratamentos funcionam?

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.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são adequados para você.

Quais tratamentos funcionam?

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**.

Você pode reduzir sua pressão arterial fazendo mudanças em seu estilo de vida. Mas a maioria das pessoas também precisa tomar remédios.

Mudanças de estilo de vida

Há muitas coisas que você pode fazer para reduzir sua pressão arterial.

Se você está acima do peso, **perder algum peso**, mesmo alguns quilos, pode ajudar a baixar a pressão arterial. Se você está sendo tratado para hipertensão, perder peso pode fazer com que o tratamento funcione melhor e reduzir a quantidade de medicamento de que você precisa.

Pressão alta: quais tratamentos funcionam?

Comer um tipo de dieta chamada dieta **DASH**, que significa Dietary Approaches to Stop Hypertension.

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. Uma dieta com baixo teor de sal significa comer menos de 2 gramas de sal por dia. Muitos alimentos processados, como pão e cereais matinais, contêm muito sal. Verifique os rótulos para descobrir
- menos gordura saturada (manteiga, carne, queijo e creme)
- menos alimentos açucarados, como bolos e doces, e menos bebidas açucaradas.

Seu médico também pode recomendar que você coma mais alimentos ricos em um mineral chamado potássio. Alimentos ricos em potássio 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. Mas seu médico não recomendará mais potássio se você tiver doença renal crônica ou se estiver tomando certos medicamentos.

Fazer exercícios regulares (como caminhar, correr ou andar de bicicleta) também é importante. Os médicos recomendam que a maioria das pessoas com pressão alta faça pelo menos 30 minutos de exercícios três a cinco vezes por semana.

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 muito álcool, **reduzir a pressão** arterial pode reduzir sua pressão arterial.

Se você tem pressão alta, **fumar** pode aumentar ainda mais suas chances de problemas cardíacos e de pressão arterial graves. Então, deixar de fumar é importante. Você pode pedir ajuda ao seu médico.

Medicamento

Existem muitos tipos diferentes de medicamentos que podem reduzir a pressão arterial. Tomar um ou mais desses medicamentos pode:

- ajudar a baixar sua pressão arterial

Pressão alta: quais tratamentos funcionam?

- reduzir a chance de problemas relacionados à hipertensão arterial (como ataque cardíaco ou derrame) e
- ajudar você a viver mais.

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

O medicamento (ou medicamentos) que você experimenta primeiro dependerá de várias coisas, incluindo a elevação da pressão arterial e se você tem outras condições médicas.

Todos os principais medicamentos para a pressão arterial funcionam de maneiras ligeiramente diferentes, o que é uma das razões pelas quais muitas vezes ajuda tomar mais de um. Estes são os principais tipos que seu médico pode recomendar:

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

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 estiver tendo algum problema. Você pode tomar um tipo diferente de medicamento ou uma dose menor de um ou mais medicamentos.

Alguns medicamentos vêm como um comprimido combinado de vários medicamentos, que algumas pessoas acham mais fáceis de tomar.

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.

Abaixo, listamos alguns dos efeitos colaterais mais comuns dos medicamentos para pressão arterial.

- Inibidores da ECA: tosse seca, tontura (especialmente na primeira vez que você os toma) ou problemas renais.
- Diuréticos: tontura, náusea, problemas sexuais (como não conseguir uma ereção), câibras musculares, sede ou necessidade de urinar com mais frequência.
- RABs: tontura.
- Bloqueadores dos canais de cálcio: dores de cabeça, tontura, tornozelos inchados, rubor ou batimento cardíaco anormal.
- Betabloqueadores: cansaço, náuseas, problemas sexuais, mãos frias ou pés frios. Os médicos geralmente recomendam que as pessoas com asma não tomem betabloqueadores.

Pressão alta: quais tratamentos funcionam?

Para obter mais informações básicas sobre hipertensão arterial, consulte nosso folheto *Pressão alta: 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.

