

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Nov 18, 2022

Hipotensão postural (pressão arterial baixa ao ficar em pé)

Hipotensão postural é o nome da queda repentina da pressão arterial que acontece com algumas pessoas quando elas se levantam depois de se deitarem. Isso pode fazer você se sentir tonto, o que pode causar quedas e ferimentos.

Esse tipo de pressão arterial baixa acontece muito à medida que envelhecemos. Mas há coisas que você pode fazer para ajudar a evitar isso. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

O que é hipotensão postural?

A maioria das pessoas sabe que a **hipertensão arterial (chamada hipertensão)** pode levar a sérios problemas médicos, como ataques cardíacos e derrames. Mas a **pressão arterial baixa (chamada hipotensão)** também pode causar problemas.

A **hipotensão postural** (você também pode ouvi-la chamada de **hipotensão ortostática**) é uma queda repentina da pressão arterial que ocorre quando você se levanta. **Pode causar tontura e tontura, o que pode causar quedas e ferimentos, especialmente em pessoas idosas.**

O que acontece?

Sempre que você se levanta, seu sangue flui naturalmente para baixo em seu corpo, em direção às pernas e pés e para longe do coração e do cérebro.

Para impedir que isso aconteça demais, seus vasos sanguíneos ficam instantaneamente um pouco mais estreitos (eles se **contraem**) quando você se levanta. Isso impede que o sangue se acumule nas pernas muito rapidamente e ajuda a mantê-lo fluindo de forma constante pelo corpo.

Mas se seus vasos sanguíneos não se contraem adequadamente, seu coração pode ter dificuldade em bombear sangue suficiente para o cérebro. Isso causa sintomas, como tontura, que podem levar a quedas.

Hipotensão postural (pressão arterial baixa ao ficar em pé)

Por que isso acontece?

A causa mais comum de hipotensão postural é o envelhecimento. Nossos vasos sanguíneos e os nervos e músculos que os controlam não funcionam tão bem à medida que envelhecemos. A hipotensão postural afeta mais de 20 em cada 100 pessoas com mais de 80 anos.

Várias outras coisas podem causar hipotensão postural. Eles incluem:

- Alguns medicamentos
- Condições que podem afetar os nervos das mãos e dos pés, como **diabetes**
- **Deing desidratado**
- **Doença de Parkinson** e
- Um tipo de demência chamada demência **corporal de Lewy**.

Quais são os sintomas?

Os sintomas da hipotensão postural ocorrem quando você se levanta da posição deitada e devem melhorar quando você se senta ou se deita novamente. Eles incluem:

- Sensação de tontura
- Tontura
- Fraqueza
- Sensação de desmaio
- Sentir-se cansado quando você se exercita, e
- Mudanças em sua visão: por exemplo, você pode ter visão turva, visão de túnel ou não conseguir ver nada por um curto período de tempo.

Os sintomas de muitas pessoas pioram em determinados momentos ou lugares, como:

- No início da manhã, quando as pessoas tendem a ficar um pouco desidratadas
- Em clima quente ou em edifícios quentes
- Depois das refeições
- Depois de ficar parado por um tempo, e
- Durante ou após o exercício, quando os vasos sanguíneos se dilatam.

Se você consultar seu médico com sintomas que sugerem hipotensão postural, ele testará sua pressão arterial quando você estiver sentado e em pé, para medir a diferença.

Eles também podem pedir que você meça sua própria pressão arterial em casa por cerca de um dia. Eles mostrarão como fazer isso e como registrar as medidas.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Os tratamentos para hipotensão postural visam:

- Prevenir ou aliviar seus sintomas

Hipotensão postural (pressão arterial baixa ao ficar em pé)

- Melhore sua qualidade de vida e
- Evite quedas e ferimentos.

As primeiras coisas que seu médico pode sugerir são algumas mudanças em seu estilo de vida e rotinas que podem ajudar com seus sintomas. Por exemplo, eles podem sugerir que você:

- Tome cuidado, ao se levantar depois de se deitar, fique sentado por alguns instantes primeiro
- Tente não se esforçar muito quando estiver sentado no vaso sanitário. Se você tiver problemas com constipação, existem medicamentos que podem ajudar
- Faça refeições pequenas e frequentes. Isso ajuda a evitar que sua pressão arterial caia muito depois de comer
- Tome cuidado ao soprar com força pela boca - por exemplo, se você encher um balão ou tocar um instrumento musical de sopro ou latão
- Use uma cômoda de cabeceira (panela) se precisar se levantar para urinar durante a noite
- Faça exercícios pequenos e suaves quando estiver em pé, como cruzar as pernas, ficar na ponta dos pés e tensionar os músculos das pernas. Tudo isso ajuda a empurrar o sangue de volta ao coração e a mantê-lo em forma.
- Mantenha-se bem hidratado - beba muitos líquidos não alcoólicos
- Tente evitar se deitar durante o dia. Se precisar se deitar, levante-se lentamente depois e sente-se um pouco antes de ficar de pé
- Esteja ciente de ficar em pé por muito tempo em ambientes quentes e
- Use blocos para levantar a cabeceira da cama em 15 a 22 cm (6 a 9 polegadas). Isso ajuda seu corpo a reter sal e água, o que impede que sua pressão arterial caia muito pela manhã.

Seu médico também pode aconselhá-lo a adicionar mais **sal** à sua dieta, para ajudar a manter a pressão arterial um pouco mais alta e evitar a **desidratação**. Mas você não deve fazer isso sozinho sem falar primeiro com seu médico e medir sua pressão arterial adequadamente.

Algumas pessoas usam **meias** elásticas compridas feitas sob medida para ajudar a evitar que muito sangue se acumule nas pernas, embora algumas pessoas achem difíceis de usar. Seu médico pode lhe dizer mais sobre eles.

Medicamento

Tratamentos medicamentosos para hipotensão postural podem significar tomar medicamentos para impedir que a pressão arterial caia demais. Você costuma tomá-los à noite.

Mas seu médico desejará obter o equilíbrio certo entre não deixar sua pressão arterial ficar muito baixa ou muito alta. Então, se você tomar esses medicamentos, seu médico vai querer verificar como você está a cada poucos meses.

Hipotensão postural (pressão arterial baixa ao ficar em pé)

Alguns medicamentos podem realmente causar pressão arterial baixa. Portanto, seu médico pode aconselhá-lo a tentar reduzir a dose ou parar de tomá-los completamente. Você pode conversar com seu médico sobre o que pode funcionar melhor para você.

Os medicamentos que podem causar pressão arterial baixa incluem:

- Medicamentos usados para relaxar os músculos (incluindo aqueles que ajudam homens **com próstata aumentada**)
- **Diuréticos**, que impedem o corpo de reter muita água, e
- Alguns medicamentos usados para tratar **ansiedade e depressão**.

Se você decidir parar de tomar medicamentos que ajudam com problemas de próstata, isso pode aumentar a probabilidade de contrair infecções do trato urinário ou da bexiga. Portanto, seu médico deve conversar com você sobre os sintomas a serem observados e o que fazer se isso acontecer.

O que esperar no futuro

A hipertensão postural geralmente é o resultado de outra condição, como diabetes. Portanto, a perspectiva depende muito de como essa outra condição está afetando você.

Por exemplo, se o tratamento do diabetes for bom, seus problemas com a pressão arterial não devem piorar com o tempo.

As coisas que causam hipotensão postural nem sempre podem ser revertidas ou curadas. Mas muitas pessoas acham que fazer mudanças em seu estilo de vida ou tentar tratamentos diferentes pode ajudá-las a controlar seus sintomas.

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.

