

Sexta-Feira, 01 de Maio de 2026

## **Calor baixa pressão do hipertenso?**

**MAX LIMA**

**Max Lima**

A resposta é sim. Por isso nessa época do ano em que o calor é exaustivo aqui na região metropolitana é importante que hipertensos e cardiopatas que utilizam medicamentos vasodilatadores fiquem atentos para evitar quedas bruscas de pressão baixa.

A queda de pressão geralmente causa não só tontura ou vista embaçada, mas também desmaios e até distúrbios nas artérias coronárias.

O que acontece é que nas altas temperaturas, as artérias ficam mais dilatadas e ofereçam mais espaço para que o sangue circule entre elas. Portanto, hipertensos e cardiopatas que utilizam medicamentos vasodilatadores devem ficar atentos para evitar sofrer eventuais crises de hipotensão, ou pressão baixa, como dizemos popularmente, já que o problema pode desencadear não só tontura ou vista embaçada, mas também desmaios e até distúrbios nas artérias coronárias.

É importantíssimo passar por uma reavaliação médica.

Pacientes idosos são mais sensíveis às mudanças de temperatura do que os mais jovens. Porém, uma consulta é fundamental em ambos os casos, já que, dependendo do problema, pessoas mais novas talvez precisem alterar o tipo de medicação que utilizam também.

Inclusive é muito importante ressaltar que qualquer mudança na ingestão de um determinado tipo de medicamento deve ser sempre prescrita por um médico, após a realização de todos os exames necessários e, nunca, por conta do próprio paciente.

Um outro fator capaz de interferir na pressão arterial durante o calor é a desidratação. Em dias quentes o corpo perde uma grande quantidade de líquido e sais minerais. Quando essas substâncias não são repostas adequadamente, o organismo tem dificuldade para funcionar, o que resulta em cansaço excessivo e também em queda de pressão.

Para evitar esse quadro, é fundamental repor as perdas geradas pelo suor por meio da ingestão constante de água, sucos naturais e, com a devida orientação médica, bebidas isotônicas.

Vale lembrar que o consumo de comida gordurosa também deve ser evitado nesta época do ano. Isso porque alimentos desse tipo contribuem para que o fluxo sanguíneo fique concentrado no sistema digestivo, o que pode gerar insuficiência circulatória em outras regiões do corpo e uma bela congestão.

**Max Lima** é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva