

Domingo, 21 de Dezembro de 2025

## **Pressão 12x8 é alta? Entenda a nova diretriz sobre hipertensão!**

**MAX LIMA**

**Max Lima**

Na conferência da European Society of Cardiology (ESC 2024), foram apresentadas novas diretrizes sobre hipertensão, trazendo mudanças importantes no diagnóstico e tratamento da pressão arterial (PA). A hipertensão continua sendo um dos maiores fatores de risco para doenças cardiovasculares, por isso é essencial ficar atento à sua saúde.

**Categorias de Pressão Arterial:**

- \*PA não elevada:\* Menos de 120/70 mmHg.
- \*PA elevada:\* Sistólica entre 120-139 mmHg e diastólica entre 70-89 mmHg.
- \*Hipertensão:\* Maior ou igual a 140/90 mmHg.

Se você medir a pressão no consultório e ela estiver alterada, é recomendado confirmar os valores em casa, com um medidor residencial (MRPA) ou ambulatorial (MAPA), para evitar diagnósticos errados. Importante: sempre use equipamentos validados e calibrados!

### **Quando Medir?**

- Se você tem menos de 40 anos, faça a medição a cada três anos. Após os 40, é recomendado anualmente.
- Caso receba diagnóstico de PA elevada ou hipertensão, monitore sua pressão regularmente para melhorar o controle.

### **O Tratamento:**

O tratamento de hipertensão depende dos seus níveis de pressão e de outros fatores de risco. Para quem tem pressão elevada (sistólica  $\geq$  130 mmHg), as mudanças no estilo de vida (alimentação e exercício físico) são a primeira recomendação. Caso o risco cardiovascular continue alto, inicia-se o tratamento com medicamentos.

### **Metas de Tratamento:**

Para a maioria dos pacientes, o objetivo é manter a pressão entre 120-129/70-79 mmHg. Quem tem diabetes, doenças renais ou problemas cardíacos pode precisar de acompanhamento mais rigoroso.

### **Dicas de Prevenção e Controle:**

- Reduza o sal e aumente o consumo de frutas e vegetais.
- Faça pelo menos 150 minutos de exercício por semana.
- Controle o peso e evite o fumo.

Essas diretrizes também trouxeram novidades para o tratamento de hipertensão em gestantes e para aqueles com mais de 85 anos, garantindo cuidados específicos e mais seguros.

Fique de olho na sua pressão e converse com seu médico para entender o melhor caminho para a sua saúde!

**Max Lima** *é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso(SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida Diagnóstico e Saúde. CRMT 6194*