



Sociedade  
Brasileira de  
Hipertensão



Sociedade Brasileira  
de Nefrologia

# Diretriz Brasileira de Hipertensão 2025



O que é  
**VERDADE**  
(e o que não é)





Sociedade  
Brasileira de  
Hipertensão



Sociedade Brasileira  
de Nefrologia

## Diretriz Brasileira de Hipertensão – 2025: o que é verdade (e o que não é)

Este material descreve a **Diretriz Brasileira de Hipertensão – 2025 (SBC/SBN/SBH)** em uma linguagem simples, direta e útil no dia a dia.

Aqui você vai ver o que realmente mudou, o que fazer hoje, as formas de medir a pressão em casa (MRPA/MAPA), tudo sem dificuldades. Também desvendamos mitos e verdades que circulam nas redes.



**Compartilhe com quem você ama.**

Quanto mais pessoas informadas, maiores as chances de prevenir a hipertensão e conquistar mais qualidade de vida.



# 1

## O que mudou no diagnóstico de hipertensão?



### PRÉ-HIPERTENSÃO



É quando a pressão medida no consultório fica entre

**120–139/80–89 mmHg**

Serve para identificar cedo quem pode evoluir para hipertensão e reforçar hábitos saudáveis – **não é diagnóstico de doença, mas um alerta de que é preciso prevenir.**



### DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSÃO

Continua quando a pressão medida no consultório é

**maior ou igual 140 mmHg**

e/ou

**maior ou igual a 90 mmHg**

em pelo menos **duas ocasiões** diferentes.

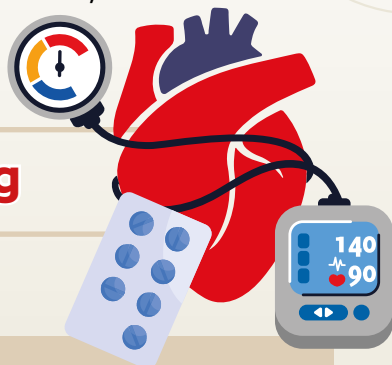


# 2

## Quem precisa de remédio?

Remédios entram **quando o diagnóstico de hipertensão é confirmado**, ou seja, se a PA for maior ou igual a

**140/90 mmHg**



Se a pressão estiver entre **130–139/80–89 mmHg** + **Risco cardiovascular ALTO**

primeiro recomenda-se que por **3 meses** sejam feitas **medidas não medicamentosas**; se não controlar, **áí sim** considerar tratamento com remédios.

	<b>NORMAL</b> abaixo de <b>120/80 mmHg</b>	<b>Tudo bem</b>	
	<b>ALERTA</b> <b>120-139/80-89 mmHg</b>	<b>Cuidado!</b> <b>Mude hábitos</b>	
	<b>ALTA</b> maior ou igual a <b>140/90 mmHg</b>	<b>Procure o médico</b>	

**Todo mundo** com pressão maior ou igual a

**120/80 mmHg**

precisa iniciar medidas não medicamentosas:



**reduzir o peso**



**não fumar**



**evitar ou controlar o consumo de álcool**



**controlar o estresse do dia a dia**



**praticar atividade física regular**



**ter um bom sono**



**ter uma alimentação saudável e com pouco sal**

# 3

## Metas de pressão e como medir em casa



### METAS DE PRESSÃO NO CONSULTÓRIO

Com o tratamento, o objetivo é reduzir a pressão a valores menores que



**130/80 mmHg**



### METAS DE PRESSÃO FORA DO CONSULTÓRIO

Na **medida residencial da pressão arterial (MRPA)** ou **medida ambulatorial da pressão de 24h (MAPA)** valores menores que



**130/80 mmHg**

A pressão normal na **MAPA**:

**Média nas 24h**

**No período acordado**

**E no sono**



**130/80 mmHg**

**135/85 mmHg**

**120/70 mmHg**



## PARA MEDIR CERTO EM CASA



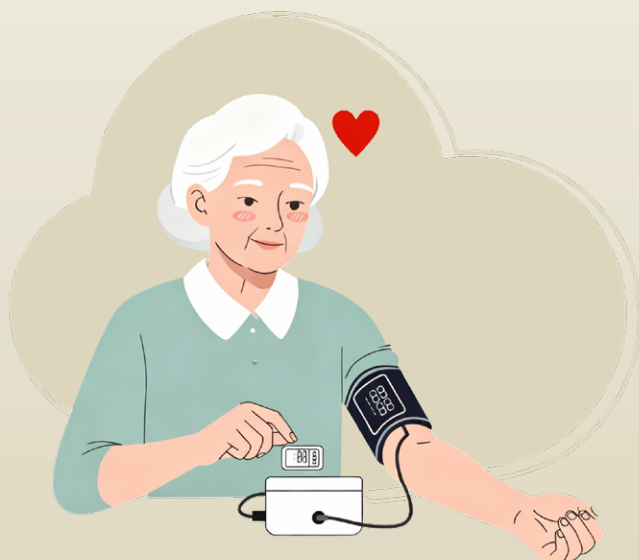
Utilize aparelhos automáticos de braço validados e com pilhas alcalinas.



Esvazie sua bexiga e certifique-se que não fez exercícios, comeu ou tomou café uma hora antes.



Sente-se confortavelmente por 5 min., costas apoiadas, pés no chão, braço na altura do coração, palma da mão voltada para cima e 3 medidas com 1 min. de intervalo, sem falar.



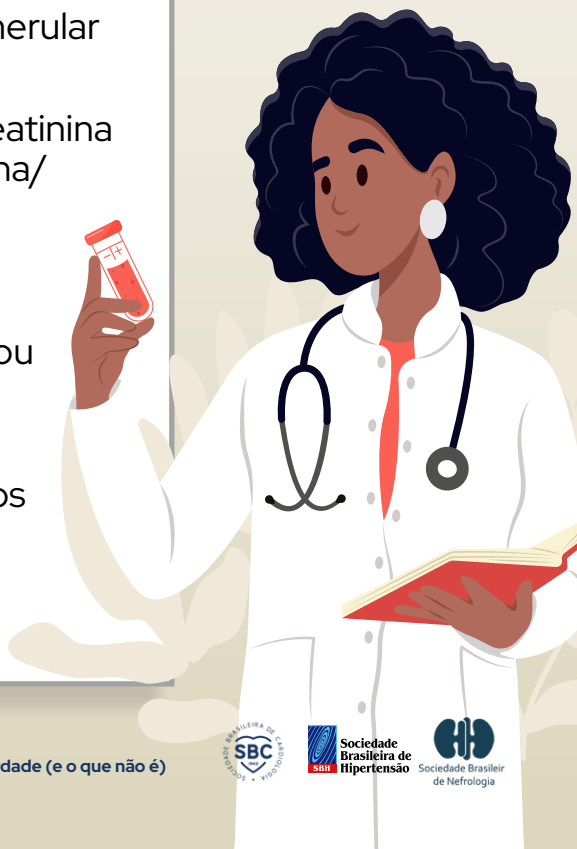
# 4

## Exames que devem ser feitos em quem tem hipertensão

Todo paciente com hipertensão arterial deve realizar alguns exames pelo menos uma vez por ano.

**Fique atento para evitar complicações silenciosas.**

- Análise de urina
- Potássio
- Creatinina
- Taxa de filtração glomerular estimada
- Razão da proteína/creatinina na urina ou da albumina/creatinina na urina
- Glicemia de jejum e hemoglobina glicada (se risco de diabetes ou síndrome metabólica)
- Colesterol total e frações, e triglicerídeos
- Ácido úrico
- Eletrocardiograma





# 5

## Hábitos que realmente fazem a diferença e baixam efetivamente a pressão



### REDUZIR O SAL

Chegar a menos de 2 g de sódio/dia ( $\approx$  5 g de sal de cozinha).



### DIETA TIPO DASH

Rica em frutas, verduras, grãos, laticínios magros, sem ultraprocessados.



### ATIVIDADE FÍSICA

Pelo menos 150 min./semana aeróbica moderada (ou 75 min. vigorosa) + exercícios de fortalecimento 2X/semana.



### ÁLCOOL

Limitar a uma dose/dia para mulheres e duas para homens.

# 6

## Mitos & Fatos (para não cair em fake news)

**"O diagnóstico de hipertensão não mudou."**



Como antes, o diagnóstico de hipertensão é feito quando a pressão é **maior ou igual a 140/90 mmHg** em pelo menos duas ocasiões diferentes.

**"12/8 virou doença!"**



**12/8 ou 120/80 mmHg não é hipertensão.**

É sinal de alerta ("pré-hipertensão") para agir cedo com hábitos saudáveis.

**"Agora todo mundo vai ter que tomar remédio."**



Remédio é indicado para pessoas com pressão maior ou igual

a **140/90 mmHg**, e aquelas com **130–139/80–89 mmHg** só serão medicadas, se tiverem alto risco cardiovascular e não atingirem a meta após 3 meses de medidas não medicamentosas.





**“A meta da pressão com o tratamento mudou, agora é atingir valores menores que 130/80 mmHg com o tratamento.”**



A recomendação agora é de intensificar mais o tratamento, pois valores menores de pressão protegem mais o coração, os rins, o cérebro e os vasos sanguíneos.

**“Sal rosa/marinho é liberado.”**



Todos os tipos de sal contêm **sódio semelhante** ao sal comum. A recomendação é clara: **menos sódio** e não “trocar o sal”.

**“Só medir a pressão arterial no consultório basta.”**



Em **muitos** casos, recomenda-se medir a pressão fora do consultório. Pode ser pela técnica de MRPA ou MAPA de 24h, **orientadas pelo médico**, para confirmar diagnóstico, acompanhar a evolução e ajustar o tratamento. Medidas fora do consultório são valiosas!

## "A Diretriz só serve para vender mais medicamento."



Bons hábitos de vida vêm primeiro e para toda a população, ainda mais para quem tem hipertensão. Remédios estão indicados apenas para reduzir riscos reais de danos à saúde cardiovascular e dos rins.

## "Indústria escreve as diretrizes."



Diretriz é um documento independente, realizado por três sociedades brasileiras de especialidades médicas (SBC/SBN/SBH), baseada em ciência e transparência de possíveis conflitos. A indústria farmacêutica e de equipamentos **não** patrocinou, **não** escreveu, **não** revisou e **não** aprovou o conteúdo.

## "Preciso tomar o remédio continuamente, por toda a vida."



A hipertensão é uma doença que não tem cura, mas tem controle através do uso contínuo da medicação. Seu médico é o único que pode fazer alterações na sua prescrição. Seja aderente ao tratamento, cumpra a prescrição médica corretamente e persista no uso de medicamentos.



# 7

## Perguntas para a consulta médica e o acompanhamento multiprofissional



### MÉDICO (A)

- Qual é a minha meta de pressão?
- Preciso fazer medidas da pressão fora do consultório (MAPA e/ou MRPA)?
- Quando iniciar/ajustar medicamentos?



### ENFERMAGEM/AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE

- Estou medindo a pressão corretamente em casa?
- Qual rotina de MRPA devo seguir?
- Quais sinais de alerta devo observar e procurar ajuda?



### NUTRIÇÃO

- Como atingir menos que 2 g de sódio/dia?
- Quais trocas de alimentos devo fazer e como ler rótulos?
- Qual a dieta para perder peso?





## EDUCAÇÃO FÍSICA/FISIOTERAPIA

- Qual tipo/intensidade de exercício é segura para mim?
- Quais são as minhas metas semanais realistas?



## FARMÁCIA

- Como tomar meus remédios corretamente?
- Há interações com outros medicamentos/suplementos?
- O que fazer se esquecer uma dose?



## PSICOLOGIA/SAÚDE MENTAL

- Como reduzir estresse e melhorar o sono para ajudar na pressão?



## DENTISTA/OUTROS PROFISSIONAIS (quando aplicável):

- Algum cuidado que impacte a pressão (dor ou inflamação crônicas)?



# 8

## Sinais de alerta: procure atendimento

Se ocorrer qualquer dessas condições abaixo,  
vá à UPA/Pronto-Socorro ou ligue 192 (SAMU):



Dor forte no peito ou falta de ar.



Fraqueza/dormência em um  
lado do corpo, boca torta, fala  
enrolada ou confusão mental  
súbita (sinais de AVC).



Dor de cabeça súbita e intensa, visão turva,  
tontura intensa ou desmaio.



Pressão muito alta (por exemplo:  
maior ou igual a 180/110 mmHg) com  
sintomas como dor no peito, falta de  
ar, dor de cabeça intensa, confusão  
mental, formigamento de um lado  
do corpo, ou alterações visuais.



# 8

## Sinais de alerta: procure atendimento



**Em gestantes:** dor de cabeça forte, enxergar como se fossem pontos luminosos ou moscas voadoras, inchaço súbito, espuma na urina ou dor na parte alta do abdome.



### IMPORTANTE:

**Não dirija se estiver mal;  
não tome remédios de outra pessoa.**

Se a pressão estiver muito alta sem sintomas, sente-se ou deite-se em local confortável, **descanse 5–10 min.** e meça novamente.

Se persistir elevada ou você tiver dúvidas, procure avaliação nas próximas horas.





Sociedade  
Brasileira de  
Hipertensão



Sociedade Brasileira  
de Nefrologia

# Diretriz Brasileira de Hipertensão 2025

## **Nosso convite**



Siga as orientações do seu médico e nunca tome remédios por conta própria ou pare de tomar seus medicamentos para combater a hipertensão.

-----

Descubra sua meta de pressão, escolha hábitos que funcionem e respeitem sua cultura.

-----

Pressão alta quase sempre não tem cura, mas tem controle. Só complica quem não adere ao tratamento.

-----

Combine um plano com seu profissional de saúde. Informação clara salva vidas.

-----

**Compartilhe este guia com quem você ama.**

Estimule as pessoas da sua família a medirem a pressão também.

