

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)

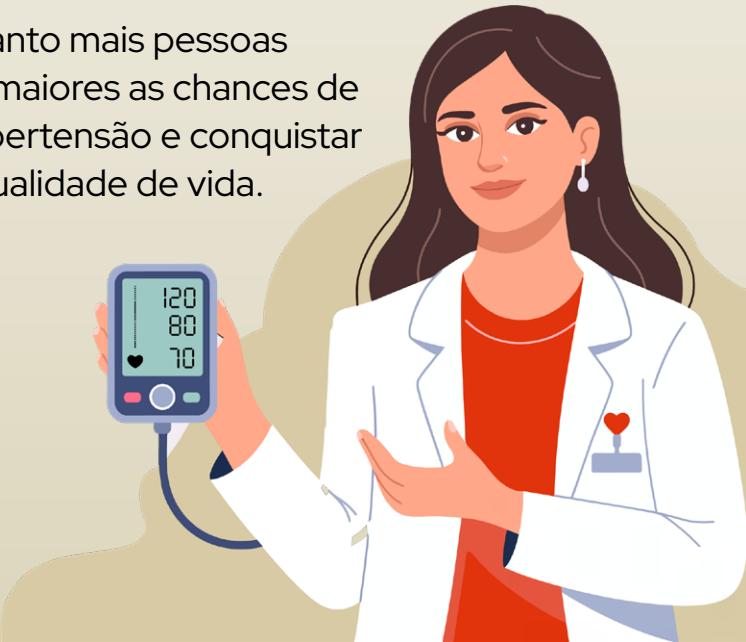
Este material descreve a **Diretriz Brasileira de Hipertensão – 2025 (SBC/SBN/SBH)** em uma linguagem simples, direta e útil no dia a dia.

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 a 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, **aí sim** considerar tratamento com remédios.



NORMAL
abaixo de **120/80 mmHg**

Tudo bem



ALERTA
120-139/80-89 mmHg

Cuidado!
Mude hábitos



ALTA
maior ou igual a **140/90 mmHg**

Procure
o médico



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



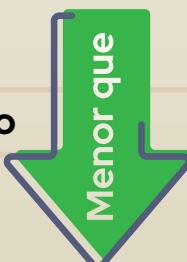
130/80 mmHg

A pressão normal na **MAPA**:

Média nas 24h

No período acordado

E no sono



130/80 mmHg

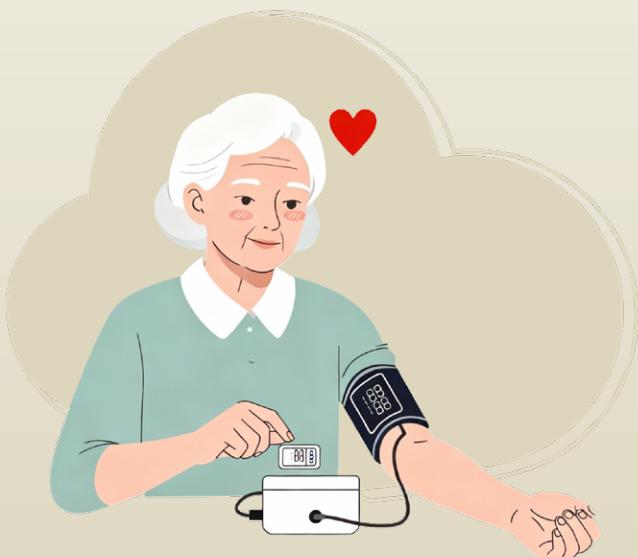
135/85 mmHg

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.



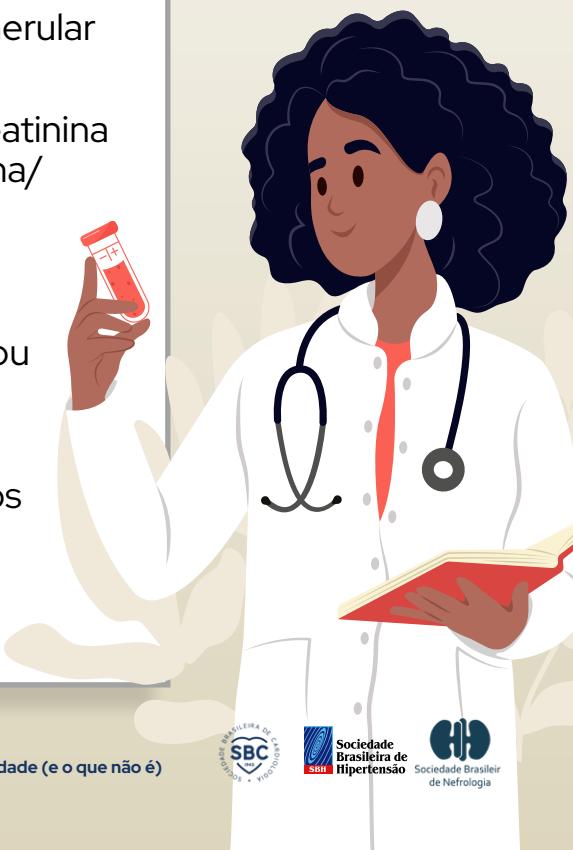
4

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

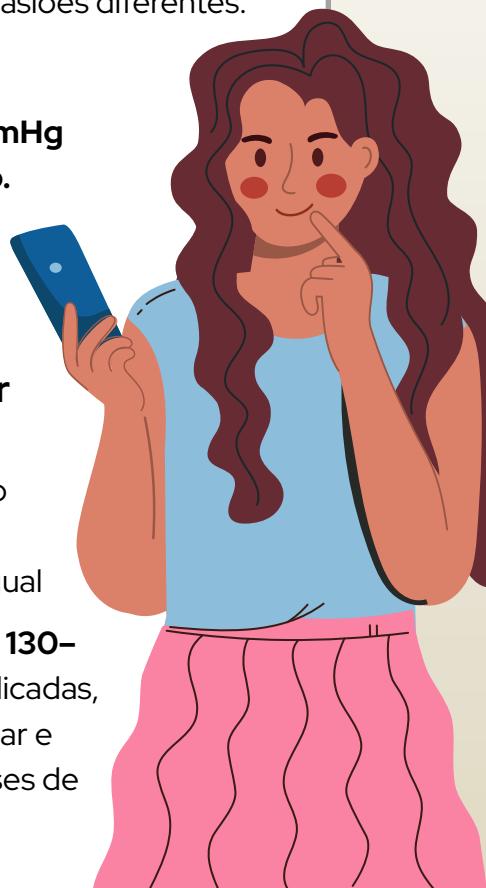
(“pré-hipertensão”) para agir cedo com hábitos saudáveis.

**“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)?

FARMÁCIA



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



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.

