



## SUPERALIMENTO

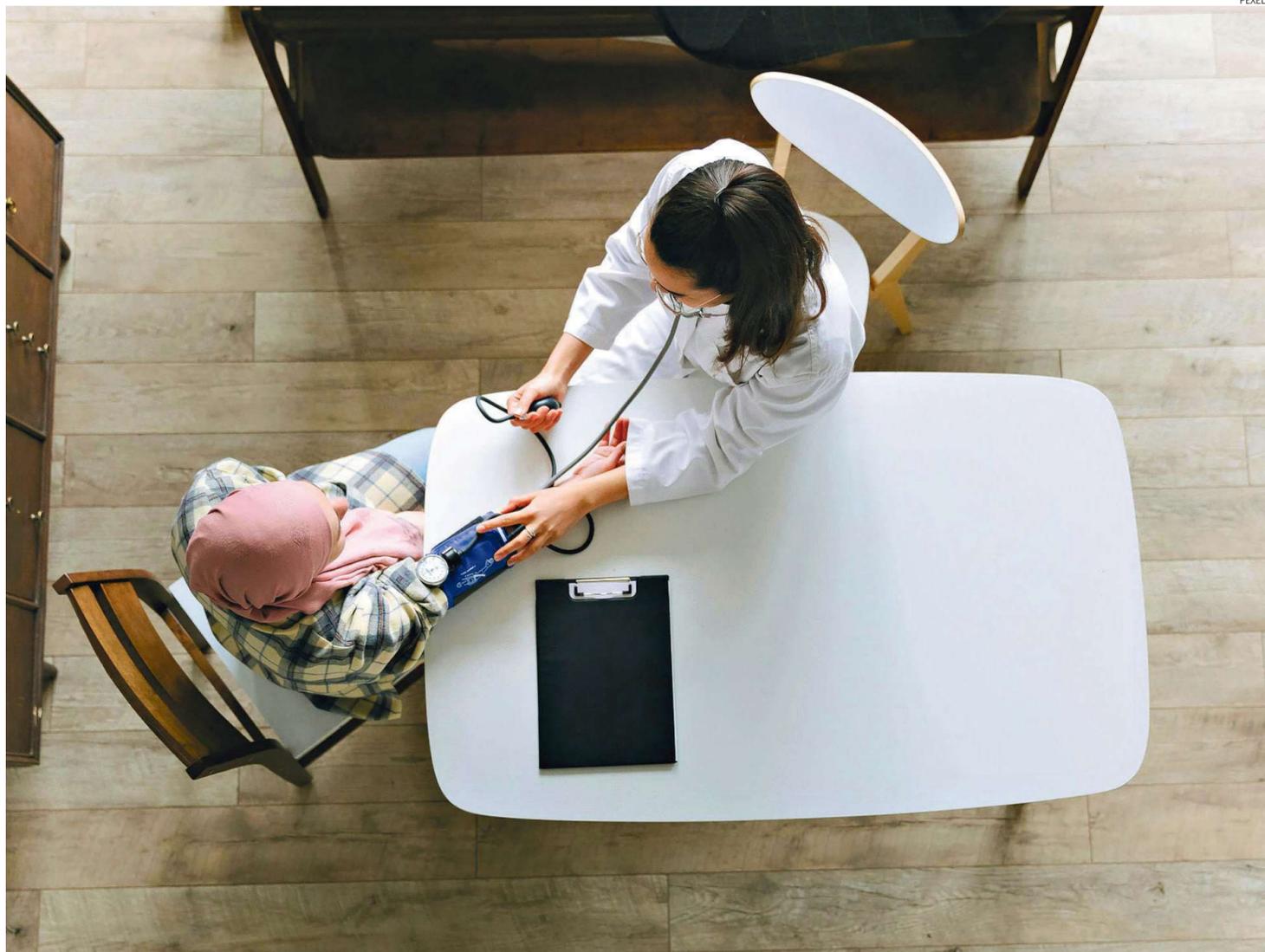
## Spirulina é ótima fonte de proteína

Microalga verde é usada como suplemento e também é rica em minerais

PARA  
ACESSAR  
APONTE  
O CÍRCULO  
PARA  
O QR CODE

# NOVOS PADRÕES

## Pressão de 12 por 7 passa a ser elevada na Europa; Brasil deve seguir diretriz



**Mais métodos.** Pressão arterial aferida no consultório é apenas uma das ferramentas de diagnóstico; especialistas preconizam também a medição em casa, mais longa e sem interferência da emoção

BERNARDO YONESHIGUE  
bernardo.yoneshigue@oglobo.com.br

Novas diretrizes da Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC, da sigla em inglês), publicadas neste ano, trouxeram uma mudança importante em relação à saúde vascular. Agora, uma pressão arterial a partir de 12 por 7 até 13 por 8 deixa de ser considerada normal e passa a integrar uma categoria nova, chamada de “pressão elevada”, que vem antes do diagnóstico de hipertensão propriamente dito.

As alterações seguem evidências científicas mais recentes que mostraram que os efeitos na saúde dos diferentes valores que antes englobavam a faixa considerada “normal” não eram iguais. Um aumento da pressão, ainda que não suficiente para ser diagnosticado como hipertensão, já é associado a maiores riscos à saúde e pode se beneficiar de um tratamento.

Especialista do Instituto Nacional de Prevenção e Saúde Cardiovascular da Irlanda, John William McEvoy, autor das novas diretrizes, resume que a mudança serve “para refletir que o risco de doenças cardiovasculares atribuível à pressão alta está em uma escala de exposição contínua, e não é uma escala binária de normotensão (pressão normal) versus hipertensão”.

—O que se vê é que, mantendo-se uma pressão com boa perfusão dos órgãos, quanto mais baixa ela esti-

ver, melhor, porque ela atua como um protetor especialmente cardiovascular. Isso está muito de acordo com estudos que avaliaram o comprometimento global de doenças cardiovasculares — explica Aurora Issa, diretora do Hospital Pró-Cardíaco, no Rio de Janeiro, unidade de referência do Ministério da Saúde.

A cardiologista Ana Amaral, coordenadora da emergência do Hospital Pró-Cardíaco, no Rio de Janeiro, lembra ainda que, nesse sentido, “não existe limite do que é uma pressão baixa”:

— Se alguém tem uma pressão 10 por 6, por exemplo, que é um pouco inferior à média, mas está saudável e sem nenhum sintoma, como sonolência, mal estar, então é a pressão normal daquele indivíduo.

Já em relação à pressão elevada, a nova categoria introduzida nas regras é definida oficialmente como uma pressão arterial sistólica entre 120 e 139 mmHg ou diastólica entre 70 e 89 mmHg. Já a hipertensão arterial permanece como uma pressão sistólica igual ou acima de 140 mmHg ou diastólica igual ou superior a 90 mmHg.

### PARÂMETRO NACIONAL

No Brasil, as regras vigentes foram elaboradas em 2020 e ainda definem que uma pressão de 12 por 7 enquadra-se como “normal”. No entanto, as normas vão mudar no primeiro semestre de

### TIPOS DE ACOMPANHAMENTO

#### MONITORIZAÇÃO RESIDENCIAL DA PRESSÃO ARTERIAL (MRPA)

##### O paciente deve estar:

- Em ambiente silencioso com temperatura agradável;
- Há pelo menos 30 minutos sem fumar, utilizar cafeína, ter se alimentado ou praticado exercícios;
- Sentado e relaxado por pelo menos 3 minutos, idealmente 5 minutos, com bexiga vazia;
- Em silêncio durante e entre as medições;
- Sentado com as costas apoiadas na cadeira;
- Com as pernas descruzadas, e os pés apoiados no chão;
- Com o braço nu apoiado na mesa, palma da mão voltada para cima e meio do braço ao nível do coração.

##### Para realizar a avaliação, ele deve:

- Enrolar o manguito ao redor do braço, e não no punho, de acordo com as instruções

2025 com a publicação de novas diretrizes pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), que devem seguir o estipulado na Europa.

— Existe uma forte tendência de seguirmos as diretrizes europeias recém-publicadas, porque costumamos trabalhar de forma muito próxima. Tudo é baseado em ciência, os estudos mais recentes

do equipamento;

- Utilizar sempre o mesmo braço para realizar as medidas;
- Realizar a medição duas vezes ao dia, uma pela manhã e outra à noite;
- Repetir o processo por em média cinco dias — período que vai variar a depender da orientação do médico.

#### MONITORIZAÇÃO AMBULATORIAL DA PRESSÃO ARTERIAL (MAPA)

O MAPA precisa de uma consulta prévia para a colocação do equipamento no paciente. O dispositivo ficará acoplado à cintura ao longo de 24 horas para monitorar a pressão de 20 em 20 min.

##### Algumas regras são:

- Agendar o exame em dia representativo das atividades habituais;
- Vestir camisa de manga larga ou sem manga para não limitar o movimento dos braços

e interferir na instalação do manguito;

- Evitar o uso de vestido;
- Levar lista de medicamentos em uso com doses e horários da prescrição;
- Tomar banho antes de colocar o equipamento e a levar cinto para facilitar a colocação do monitor na cintura.

##### Ao longo do dia, o paciente:

- Não poderá tomar banho e realizar atividades físicas;
- Deve manter o braço imóvel e relaxado ao longo do corpo nos momentos da medição;
- Não deve se deitar sobre o braço que está com o manguito;
- Não deve desconectar o manguito do monitor ou trocá-lo de braço;
- Não deve expor o aparelho a água, gelo, excesso de poeira ou calor;
- Deverá manter um diário das atividades feitas para que o médico possa depois analisá-las e relacioná-las à pressão.

mostraram que já a partir de 12 por 7 começamos a escalar o risco cardiovascular. É principalmente um alerta à população, já que acima de 20 anos um terço das pessoas é hipertensa — diz Fábio Argenta, membro do Comitê de Comunicação e da Comissão de Ética Profissional da SBC.

Há ainda outros pontos novos abordados pela entidade

europeia. Além de trazer uma maior atenção, as diretrizes europeias estabelecem que alguns públicos podem já se beneficiar de tratamento ao integrarem a faixa de “pressão elevada”, explica Ana:

— Antes, nessa faixa, era permitido ficar sem tratamento, mas com os novos estudos vimos que vale a pena já ter uma atenção maior, espe-

cialmente para o paciente de risco, como aquele que já infartou, tem doença coronariana, placas de gordura nas artérias, alterações cardíacas. Nesse caso, indicamos inicialmente mudanças de estilo de vida. Se mesmo assim a pressão não cair, iniciamos o tratamento medicamentoso.

### OUTRAS MEDIÇÕES

As regras trazem ainda novos parâmetros para realizar o diagnóstico da “pressão elevada” ou da hipertensão. As mudanças já são preconizadas no Brasil desde abril. As orientações estabelecem que o diagnóstico não deve mais considerar apenas os resultados da medição pelo médico no consultório ou no hospital, mas também a domiciliar.

— A medida dentro do consultório passa a ser uma triagem e, para confirmar o quadro, é preciso medir fora também. Quando medido em casa, acima de 13 por 8 nós já consideramos hipertensão arterial. As medidas fora do consultório afastam algo que chamamos de fenótipos da hipertensão arterial. Existe uma parcela significativa da população que quando vai ao médico está mais tensa, nervosa, e isso aumenta a pressão — explica Argenta.

No entanto, não é qualquer medição feita em casa que vai auxiliar no diagnóstico. A avaliação precisa ser com dispositivos que sigam as técnicas de Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial (MAPA) ou de Monitorização Residencial da Pressão Arterial (MRPA).

A MAPA é um equipamento que se coloca na cintura e monitora a pressão de 20 em 20 minutos durante 24 horas. Já a MRPA é um aparelho que o paciente leva para casa e mede de manhã e à noite, em repouso, durante cinco dias. O MAPA é padrão-ouro, mas a MRPA é mais prática.

Os especialistas esperam que as novas regras levem a um olhar mais atento da população para a importância de se estar com a pressão controlada. Ana, do Pró-Cardíaco, lembra que a doença é silenciosa:

— Essa história de que estou com pressão alta e sinto uma dor na nuca não condiz muito com a realidade. Porque a hipertensão causa poucos sintomas, então passa despercebida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1 a cada 3 adultos no planeta tem hipertensão, porém metade não sabe e somente 1 a em 5 segue o tratamento adequado. No Brasil, a situação é um pouco melhor: embora uma parcela maior da população adulta tenha hipertensão (45%), 62% dos pacientes realizam o tratamento.

— As pessoas se preocupam muito com valores da pressão pensando que isso pode causar algo de forma aguda, mas o grande problema da pressão alta é que ela causa lesões nos órgãos alvos a longo prazo, que são caracterizadas principalmente por doenças cardíacas, derrames, insuficiência renal e problemas oculares — acrescenta Aurora.

Segundo o Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde, o Brasil registrou 386 mil mortes por doenças do aparelho circulatório em 2023. Nas estimativas da OMS, 54% desses óbitos são atribuíveis à pressão alta como principal fator de risco.