



Pressão Alta

Para

leigos

O primeiro passo para lidar com a pressão alta é entender a aferição — os números das pressões máxima e mínima. Quando você souber qual é sua pressão arterial, precisará saber o que fazer em seguida. A boa notícia é que você pode prevenir a pressão alta ou reduzir sua pressão arterial fazendo algumas mudanças no estilo de vida. Você também precisa procurar sinais de pressão alta secundária e, se precisar de remédio para pressão alta, consulte um médico para encontrar a medicação certa para o seu caso.

ENTENDENDO A AFERIÇÃO DA SUA PRESSÃO

Ao aferir a pressão arterial, o médico lhe informará dois números: a pressão arterial sistólica (PAS) e a pressão arterial diastólica (PAD). Use a tabela a seguir para comparar seus números de PAS e PAD e descobrir se sua pressão arterial está normal, elevada ou alta. Se a PAS e a PAD se enquadrarem em categorias diferentes, use a categoria mais alta.

Classificação	PAS (em mmHg)		PAD (em mmHg)	O que Fazer
Ótima	Menos de 120	e	Menos de 80	Verifique novamente sua pressão arterial em dois anos.
Normal	120–129	e/ou	80–84	Monitore seu estilo de vida e sua pressão arterial de forma preventiva.
Pré-hipertensão	130–139	e/ou	85–89	Monitore seu estilo de vida e sua pressão arterial. Converse com seu médico sobre o risco de ataque cardíaco e derrame, e considere a possibilidade de tomar medicamentos para reduzir a pressão arterial.
Hipertensão arterial	140 ou mais	e/ou	90 ou mais	Modifique seu estilo de vida e monitore sua pressão arterial. Converse com seu médico sobre o risco de ataque cardíaco e derrame, e tome medicamentos para reduzir a pressão arterial.



Pressão Alta

Para

leigos

COMO PREVENIR OU REDUZIR A PRESSÃO ALTA

Se foi diagnosticado com pressão arterial elevada ou alta, você pode fazer mudanças no estilo de vida para reduzir a pressão arterial para um nível saudável:

- Adote a dieta DASH.
- Reduza a ingestão de sódio.
- Pare de fumar.
- Limite seu consumo de álcool.
- Reduza ou elimine a ingestão de cafeína.
- Inicie um programa de exercícios e mantenha-o.
- Use técnicas mente/corpo, como ioga e meditação.
- Evite medicamentos que aumentam a pressão arterial, como esteroides, anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) e certas pílulas dietéticas.
- Tome os medicamentos para pressão regularmente caso seu médico os tenha prescrito.

EVIDÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA SECUNDÁRIA

A *pressão alta secundária* é o resultado de uma condição médica específica. Depois que a condição subjacente é tratada, sua pressão arterial costuma voltar ao normal. Os sinais a seguir podem indicar se você tem pressão alta secundária:

- Início da pressão alta antes dos 20 anos ou após os 50 anos de idade
- Ondas de calor
- Batimentos cardíacos acelerados
- Intolerância ao calor
- Pressão arterial muito alta (acima de 180/120)
- Danos aos olhos, aos rins ou ao coração
- Baixo nível de potássio no sangue
- Som alto de zumbido no abdômen (chamado de *sopro*)
- Histórico familiar de doença renal
- Resposta ruim a medicamentos que geralmente são eficazes



Pressão

Alta

Para
leigos

Amostra

Amostra



Pressão Alta

Para
leigos

Tradução da 3ª Edição

**Richard W. Snyder
com Alan L. Rubin**



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2025

Pressão Alta Para Leigos

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

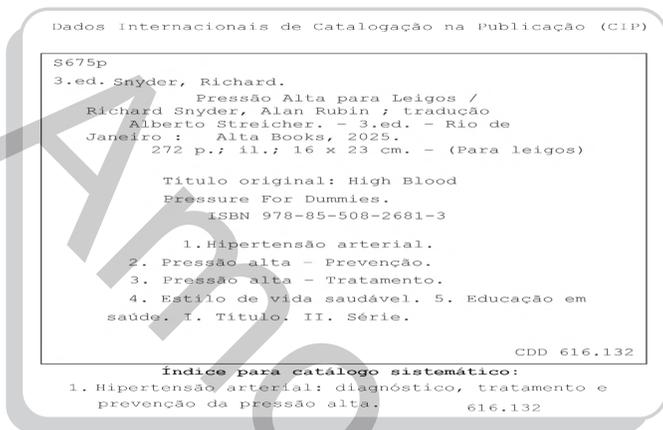
Copyright ©2023 Richard W. Snyder, Alan L. Rubin.

ISBN:978-85-508-2681-3

Alta Books é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original *High Blood Pressure For Dummies* © 2023 by Wiley Publishing, Inc. ISBN 978-1-394-22494-4. This translation is published and sold by John Wiley, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Gorki Starlin

Vendas Governamentais: Cristiane Mutês

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves

Tradução: Alberto Streicher

Copidesque: Renan Amorim

Revisão Gramatical: Eveline Machado

Diagramação: Rita Motta

Revisão Técnica: Poliana Dias



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



alor
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE EDITORES DE LIVROS

ASSOCIADO



Editora
afiliada à:

Sobre o Autor

O **Dr. Richard W. Snyder** tem tratado e estudado a pressão alta e a doença renal nas últimas duas décadas. Ele é autor do livro *Medical Dosage Calculations For Dummies* e se dedica a melhorar a vida das pessoas com pressão alta e doença renal. Ele também atua na educação médica de pós-graduação há mais de 15 anos e leciona para médicos, residentes, estudantes de medicina e profissionais avançados. Ele continua a tratar pacientes com pressão alta e doença renal, e tem o compromisso de usar uma abordagem holística para o tratamento da pressão alta, com ênfase em nutrição, modificações no estilo de vida e medicamentos, quando necessário.

Dedicatória

Este livro é dedicado à minha mãe, Nancy, uma enfermeira que dedicou sua vida a melhorar a saúde física e espiritual de outras pessoas. Ela é uma fonte constante de inspiração. Espero que ela saiba o impacto significativo que teve em minha vida.

Agradecimentos do Autor

Gostaria muito de agradecer a várias pessoas. Primeiramente, à minha maravilhosa editora, Elizabeth Kuball. Sou muito grato por sua orientação e ajuda na criação deste importante livro. Ela é mestre na palavra escrita. Também gostaria de agradecer ao meu amigo e colega, o Dr. Mahesh Krishnamurthy, que atuou como editor técnico deste livro. Ele foi uma fonte constante de encorajamento com relação ao livro, e isso é muito apreciado. Também gostaria de agradecer ao Dr. Alan Rubin, que escreveu as duas primeiras edições. Ele é realmente um grande escritor e médico, e eu agradeço a oportunidade de fazer parte desta jornada. Agradeço ainda a Tracy Boggier e Vicki Adang por sua ajuda e incentivo com relação a este livro. A todos, devo um grande agradecimento.

Amostra

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte 1: Entendendo a Pressão Alta	5
CAPÍTULO 1: Conhecendo a Pressão Alta	7
CAPÍTULO 2: Detectando a Pressão Alta	13
CAPÍTULO 3: Determinando Se Você Está em Risco	23
CAPÍTULO 4: Avaliando as Causas da Pressão Alta Secundária	29
Parte 2: Considerando as Consequências Médicas da Pressão Alta	49
CAPÍTULO 5: Protegendo Seu Coração da Doença Cardíaca	51
CAPÍTULO 6: Cuidando dos Rins	69
CAPÍTULO 7: Mantendo o Cérebro Intacto	87
CAPÍTULO 8: De Olho na Pressão Alta	101
Parte 3: Prevenindo e Tratando a Pressão Alta	105
CAPÍTULO 9: Alimentos que Reduzem a Pressão Alta	107
CAPÍTULO 10: Dieta sem Sal e Açúcar	121
CAPÍTULO 11: Evitando Tabaco, Álcool e Cafeína	131
CAPÍTULO 12: Reduzindo a Pressão Arterial com Exercícios	145
CAPÍTULO 13: Remédios para Diminuir a Pressão	157
CAPÍTULO 14: Considerando Estudos Clínicos Importantes	191
Parte 4: Cuidando de Populações Especiais	197
CAPÍTULO 15: Cuidando da Pressão Alta em Idosos	199
CAPÍTULO 16: Pressão Alta em Crianças	209
CAPÍTULO 17: Pressão Alta em Mulheres	217
Parte 5: A Parte dos Dez	227
CAPÍTULO 18: Dez Maneiras Simples de Prevenir ou Reduzir a Pressão Alta	229
CAPÍTULO 19: Dez (ou Mais) Mitos sobre Pressão Alta	237
Apêndice: Recursos	245
Índice	251

Amostra

Sumário

INTRODUÇÃO	1
Sobre Este Livro	1
Penso que...	2
Ícones Usados Neste Livro	2
Além Deste Livro	3
De Lá para Cá, Daqui para Lá	3
PARTE1: ENTENDENDO A PRESSÃO ALTA.....	5
CAPÍTULO 1: Conhecendo a Pressão Alta	7
Entendendo Seu Sistema Cardiovascular	8
Aferindo a Pressão Arterial e Entendendo os Números	8
Analisando os Fatores de Risco da Pressão Alta	9
Focando as Consequências da Pressão Alta	10
Diminuindo a Pressão Alta com Diferentes Tratamentos	10
Avaliando a Pressão Alta em Crianças, Mulheres e Idosos	11
CAPÍTULO 2: Detectando a Pressão Alta	13
Analisando o Equipamento Usado para Aferir a Pressão Arterial	14
Aferindo Sua Pressão Corretamente	15
Entendendo os Números	18
Diminuindo Demais a Pressão	19
Obtendo a Avaliação Certa	21
Analisando seu histórico	21
Fazendo um exame físico	22
Analisando os exames laboratoriais	22
CAPÍTULO 3: Determinando Se Você Está em Risco	23
Avaliando os Aspectos Importantes da Pressão Alta	24
Entendendo o efeito genético	25
Calculando os efeitos da etnia	25
Como os medicamentos podem afetar a pressão	26
Mudando Seu Estilo de Vida para Prevenir a Pressão Alta	26
CAPÍTULO 4: Avaliando as Causas da Pressão Alta Secundária	29
Identificando os Sinais e os Sintomas da Pressão Alta Secundária	30
Doença Renal Crônica e Pressão Alta	31
Navegando por Artérias Renais Estreitas	32

Diagnosticando a estenose da artéria renal	32
Tratando as artérias renais bloqueadas	34
Hormônios que Causam Hipertensão	36
Encontrando um tumor produtor de epinefrina	36
Detectando um tumor que produz aldosterona	40
Reconhecendo a síndrome de Cushing	44
Avaliando Outras Causas da Pressão Alta Secundária	46
Coarctação da aorta	46
Excesso ou falta do hormônio da tireoide.	47
Apneia do sono	48

PARTE 2: CONSIDERANDO AS CONSEQUÊNCIAS MÉDICAS DA PRESSÃO ALTA 49

CAPÍTULO 5: **Protegendo Seu Coração da Doença Cardíaca** 51

Apresentando o Poderoso Coração: Bombeando e Relaxando	52
Bloqueando o Fluxo Sanguíneo para o Músculo Cardíaco	54
Doença Arterial Coronariana	56
Angina e ataque cardíaco	57
Obtendo um diagnóstico	58
Considerando as opções de tratamento	60
Desenvolvendo Insuficiência Cardíaca Congestiva	62
Notando sinais e sintomas importantes	63
Entendendo o que o médico procurará	64
A causa subjacente da insuficiência cardíaca	64
Tratando a insuficiência cardíaca congestiva	66
Reconhecendo e Tratando Importantes Fatores de Risco	67
Reduzir o colesterol alto	67
Parar de fumar	67
Controlar a diabetes	68
Fazer atividade física	68

CAPÍTULO 6: **Cuidando dos Rins** 69

Examinando o Papel dos Rins	70
Produção de hormônios	72
Entendendo a Doença Renal Crônica e Suas Causas Comuns	73
Definindo a doença renal crônica	74
Diagnosticando a DRC	74
Estágios e tratamento da DRC	75
Lidando com a Doença Renal em Estágio Terminal	76
Diálise	77
Transplante de rim	83

CAPÍTULO 7: Mantendo o Cérebro Intacto	87
Compreendendo as Causas dos AVCs	88
Aterosclerose	89
Embolia cerebral	90
Hemorragia cerebral	90
Prevenindo AVCs	92
Fatores de risco que você não pode mudar	92
Diminuindo os fatores de risco	92
Reduzindo o risco de AVCs com medicamentos	94
Reconhecendo um AVC: SAMU	95
Utilizando Imagens do Cérebro	96
Opções de Tratamento para um AVC	97
Recuperando-se de um AVC	99
Recuperando as funções	99
Tratando-se com especialistas em reabilitação	99
CAPÍTULO 8: De Olho na Pressão Alta	101
Olhando a Anatomia do Olho	102
Hiperatenção com a Retinopatia Hipertensiva	103
PARTE 3: PREVENINDO E TRATANDO A PRESSÃO ALTA	105
CAPÍTULO 9: Alimentos que Reduzem a Pressão Alta	107
Reduzindo a Pressão com DASH	108
Criando a DASH	108
Provando o valor da DASH	109
Colocando a mão na massa	110
Reduzindo o consumo de sal com a DASH	114
Maximizando a Dieta Mediterrânea para Reduzir a Pressão	114
O Valor de uma Dieta à Base de Vegetais	115
Perdendo Peso com Nutrição	116
Calculando seu peso ideal	116
Sua necessidade calórica diária	117
Ajustando seu plano DASH	119
Consultando um Nutricionista	120
CAPÍTULO 10: Dieta sem Sal e Açúcar	121
Conexão entre Sal e Pressão Alta	122
Comprovando a conexão entre sódio e pressão alta ..	122
Analisando a sensibilidade ao sal	123
Diminuindo o consumo de sal	124
Conectando Açúcar e Pressão Alta: O Papel da Insulina ..	127

CAPÍTULO 11: Evitando Tabaco, Álcool e Cafeína	131
Brincando com Fogo: Tabaco e Pressão Alta	132
Examinando a extensão do problema	132
As consequências do uso do tabaco	133
Reduzindo sua exposição ao tabagismo passivo	134
Evitando todas as formas de tabaco	134
Parando de fumar com sucesso	135
Acessando recursos	138
Conectando o Álcool à Pressão Alta	139
Limitando a Cafeína	140
Sabendo o quanto é demais	141
As consequências da cafeína na saúde	141
Os ganhos de largar a cafeína	142
CAPÍTULO 12: Reduzindo a Pressão Arterial com Exercícios	145
Os Benefícios do Exercício	146
Preparando-se para Começar	146
Fazendo um check-up	147
Personalizando seu programa	148
Usando o equipamento certo	151
Exercitando-se para Perder Peso	152
Exercitando-se para Ganhar Força	152
Diminuindo a Pressão com Terapias Complementares ...	154
Ioga	154
Meditação	155
Biofeedback	156
CAPÍTULO 13: Remédios para Diminuir a Pressão	157
As Classes de Remédios para Pressão	158
Diuréticos: Medicamentos que reduzem o acúmulo de fluidos	158
Outros medicamentos de primeira linha	167
Medicamentos que atuam no sistema nervoso	174
Vasodilatadores: Medicamentos que abrem os vasos sanguíneos	180
Escolhendo o Remédio Certo	182
Princípios básicos da dosagem	182
Personalizando a escolha do remédio	183
Outro remédio quando necessário	183
Seguindo a receita	184
Reconhecendo os Efeitos Colaterais	184
Identificando os Nomes Comerciais	187

CAPÍTULO 14: Considerando Estudos Clínicos Importantes	191
Estudo SPRINT	192
Estudo STEP	193
Estudo ACCORD	194
Estudo ADVANCE	195
PARTE 4: CUIDANDO DE POPULAÇÕES ESPECIAIS...	197
CAPÍTULO 15: Cuidando da Pressão Alta em Idosos	199
Avaliando a Capacidade Cognitiva	200
Avaliando a Pressão em Idosos.....	201
Reconhecendo a pressão alta basal	201
Considerando a pressão alta secundária	202
Remédios que aumentam a pressão	203
Melhorando a Alimentação para Diminuir a Pressão Arterial	203
Avaliando seu estado nutricional	204
Seguindo o plano nutricional DASH	205
Reduzindo o consumo de sal	205
Mudando o Estilo de Vida para Baixar a Pressão.....	206
Remédios Prescritos para Baixar a Pressão	206
Evitando as Quedas Perigosas da Pressão	207
CAPÍTULO 16: Pressão Alta em Crianças	209
Aferindo a Pressão e Interpretando os Resultados	210
Lendo a pressão arterial em brancos	210
Interpretando os resultados	211
As Causas da Pressão Elevada.....	212
Sobrevivendo às influências hereditárias	212
Considerando o peso	213
Avaliando outras possíveis causas	213
Iniciando o Tratamento com Mudanças no Estilo de Vida	214
Usando Remédios	216
CAPÍTULO 17: Pressão Alta em Mulheres	217
Relacionando Pressão Alta e Sensibilidade ao Sal em Mulheres	218
Pressão Alta e Gravidez	218
O que causa pressão alta na gravidez	219
Enfrentando a pressão alta após o parto	223
Tratando-se com Hormônios Se Tem Pressão Alta	224
Contraceptivos orais	224
Terapia de reposição hormonal	225