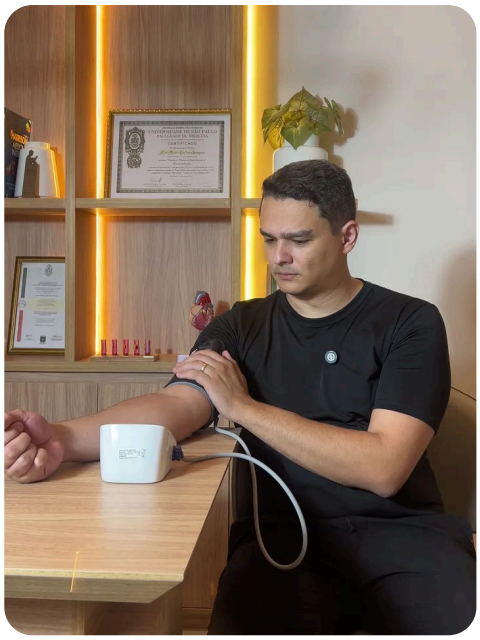
Pressão arterial: o guia pra medir em casa e cuidar dela

Passo a passo, tabela pra levar na consulta, quando ir ao pronto-socorro e o que ajuda a controlar.



Dr. Pablo Cartaxo
Cardiologista pelo InCor, com doutorado pela USP-SP · CRM-SP 172645 · RQE 100125

Atualizado em 25 de novembro de 2026, pela Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial de 2025.



Sentado, encostado, braço apoiado na altura do coração.

Neste guia

1 Como medir a pressão em casa
2 A tabela pra anotar e levar na consulta
3 Entendendo os números
4 Quando ir ao pronto-socorro
5 O que ajuda a controlar e a prevenir
6 O remédio
7 Fontes

Como medir a pressão em casa

Medir em casa ajuda, desde que seja do jeito certo. Um detalhe fora do lugar, sozinho, pode mudar a pressão de cima em mais de 30 pontos: foi o que mostrou uma revisão com mais de 300 estudos. Os cuidados abaixo são os da Diretriz Brasileira de Hipertensão de 2025.

Antes de medir

1. **Meia hora antes: sem café, sem cigarro e sem comer.**
   Exercício, só se tiver sido há mais de uma hora e meia.
2. **Bexiga vazia.**
   Vá ao banheiro antes.
3. **Lugar calmo.**
   Sem barulho, com temperatura confortável.



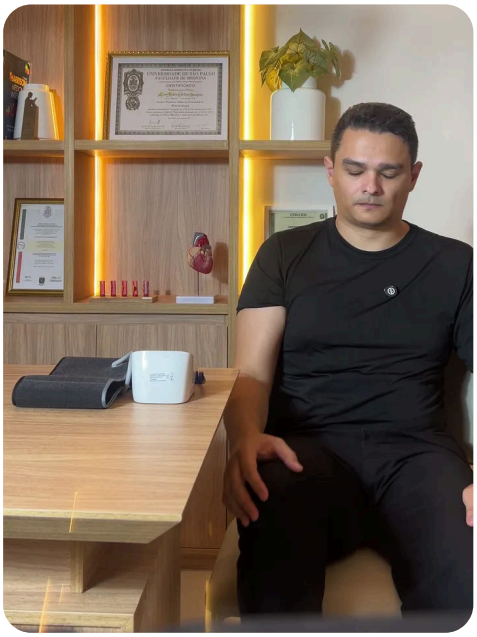
Café, só depois de medir.

Sentado do jeito certo

Perna cruzada e costas soltas sobem o número. Antes de medir, fique 5 minutos assim, quieto:



✕ **Assim, não:** perna cruzada, corpo solto na cadeira.



✓ **Assim:** costas apoiadas, pernas descruzadas, pés no chão.

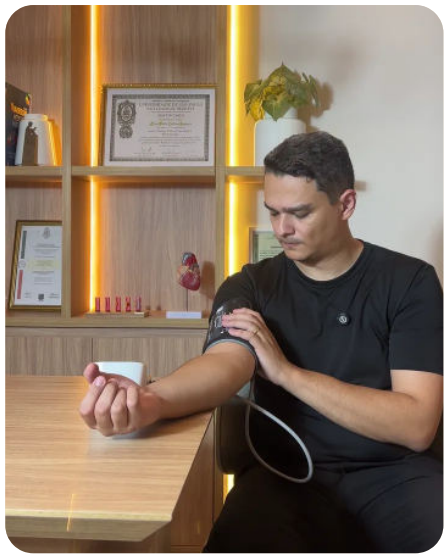
Na hora de medir

4 **Sente e espere 5 minutos, quieto.**
Costas apoiadas, pernas descruzadas, pés no chão.

5 **Braço sem roupa, apoiado na mesa, na altura do coração.**
Com a palma da mão pra cima.

6 **Manguito justo, sem folga.**
De 2 a 3 cm acima da dobra do cotovelo, com o meio da bolsa sobre a parte de dentro do braço.

7 **Não converse enquanto mede.**
Nem mexa no celular.



Manguito justo, braço apoiado, palma pra cima.

Quantas vezes

8 **Três medidas, com um minuto entre elas.**
O que vale é a média das duas últimas: a primeira costuma enganar.

9 **Diferença grande, meça de novo.**
Se duas medidas diferirem mais de 10 pontos, meça mais vezes.

1ª, não conta	2ª	3ª		média
~~138~~ ~~88~~	128 82	126 80	=	127 81

Exemplo: a primeira deu 138 por 88, a segunda 128 por 82 e a terceira 126 por 80. Vale a média da segunda e da terceira: 127 por 81.



No visor: a de cima (SYS), a de baixo (DIA) e o pulso.

O aparelho

Automático, de braço e validado

O de punho é alternativa quando a medida no braço é difícil, em pessoas com obesidade, por exemplo.

Manguito do tamanho do seu braço

Pequeno ou grande demais muda o número, pra mais ou pra menos.

Calibração todo ano

Confira a calibração pelo menos uma vez por ano.

Com memória, melhor

Aparelho que guarda as medidas ajuda: o médico pode ver os registros.

Os 5 erros que mais mudam o número

- ⊗ Medir logo depois do café
- ⊗ Medir com a bexiga cheia
- ⊗ Perna cruzada ou costas soltas
- ⊗ Braço pendurado ou abaixo do coração
- ⊗ Conversando ou mexendo no celular

A tabela pra anotar e levar na consulta

Anote toda vez que medir e leve na consulta. Se puder, leve também o aparelho: o médico pode comparar com o do consultório.

Minhas medidas de pressão

Nome _____

Braço usado (direito / esquerdo) _____ Aparelho (marca e modelo) _____

Remédios de pressão e horário _____

Data	Hora	1ª	2ª	3ª	Média da 2ª e da 3ª	Observação
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	

Na coluna Observação: tomou o remédio? Teve sintoma? Tomou café, dormiu mal, estava nervoso? · Clínica Via Salutis · Dr. Pablo Cartaxo, cardiologista · CRM-SP 172645 · RQE 100125

Minhas medidas de pressão · folha 2

Nome _____

Braço usado (direito / esquerdo) _____ Aparelho (marca e modelo) _____

Remédios de pressão e horário _____

Data	Hora	1ª	2ª	3ª	Média da 2ª e da 3ª	Observação
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	
		/	/	/	/	

Na coluna Observação: tomou o remédio? Teve sintoma? Tomou café, dormiu mal, estava nervoso? · Clínica Via Salutis · Dr. Pablo Cartaxo, cardiologista · CRM-SP 172645 · RQE 100125

Entendendo os números

12 por 8 é

120
80

em mmHg, a unidade da pressão. Neste guia, cada unidade é um "ponto".

O de cima: sistólica

A pressão quando o coração contrai.

O de baixo: diastólica

A pressão quando o coração relaxa.

No consultório, a diretriz classifica assim

Classificação	De cima		De baixo
Normal	menor que 120	e	menor que 80
Pré-hipertensão	120 a 139	e/ou	80 a 89
Hipertensão estágio 1	140 a 159	e/ou	90 a 99
Hipertensão estágio 2	160 a 179	e/ou	100 a 109
Hipertensão estágio 3	180 ou mais	e/ou	110 ou mais

O diagnóstico não sai de uma medida só: precisa de medidas repetidas em duas ou mais consultas, ou de MAPA ou MRPA.

E o número de casa?

A medida que você faz por conta serve de alerta. A diretriz não define um valor normal pra ela.

Fora do consultório, a régua é mais baixa, 130 por 80, mas ela vale pros exames com protocolo: a **MAPA**, um aparelho que mede a pressão por 24 horas, e a **MRPA**, medidas em casa num protocolo que o médico passa.

Avental branco e mascarada

Tem gente cuja pressão sobe só no consultório: é o avental branco, em 7 a 15% das pessoas.

E tem gente que mede bem no consultório e alto fora dele: é a mascarada, em 8 a 22%. Por isso a medida fora do consultório importa.

A meta de quem trata

Pra quem tem hipertensão, a diretriz recomenda chegar abaixo de 130 por 80.

Quem define a meta e o caminho pra ela, no seu caso, é o seu médico.

27,9%

Nas capitais brasileiras, 27,9% dos adultos dizem ter hipertensão (VIGITEL 2023), e ela é o principal fator de risco por trás das mortes por doença do coração e dos vasos no Brasil.

Por que vale medir

Na maioria das vezes, a pressão alta não dá sintoma. O jeito de saber é medir.

Quando ir ao pronto-socorro (e quando não precisa)

Vá ao pronto-socorro, ou ligue 192, se a pressão estiver alta e vier junto com:

- dor ou aperto no peito;
- falta de ar;
- fraqueza ou formigamento de um lado do corpo, boca torta, dificuldade pra falar;
- confusão, sonolência fora do normal, convulsão;
- alteração da visão;
- dor de cabeça forte com enjoo ou vômito;
- na gravidez: dor de cabeça, visão turva ou inchaço de repente.

192 Samu, de qualquer telefone, de graça.

Sem sintoma não é emergência

A diretriz diz que não há evidência de que tratar no pronto-socorro ajude nesse caso. O que fazer:

1. Sente, descanse uns minutos e meça de novo, do jeito certo.
2. Anote na tabela.
3. Fale com o seu médico nos próximos dias. A diretriz fala em acompanhamento em 1 a 7 dias.

Não tome remédio extra por conta pra baixar rápido. Baixar a pressão rápido demais também faz mal.

E se der 18 por 11 ou mais, sem sintoma?

A diretriz chama isso de "elevação importante da pressão". Ela deixou de usar um número que, sozinho, manda pro pronto-socorro: o que define a emergência é o sintoma, a lesão no corpo, e não só o número.

Mesmo assim, 18 por 11 sem sintoma pede médico logo: a diretriz fala em acompanhamento em 1 a 7 dias, não em esperar a próxima consulta de rotina.

O que ajuda a controlar e a prevenir

Vale pra todo adulto com pressão a partir de 12 por 8, tenha ou não hipertensão. Junto de cada medida, o quanto ela baixou a pressão, em média, nos estudos que a diretriz cita, em pessoas com hipertensão.

A pressão se mede em pontos: de **140 por 90** pra **135 por 87** são **5 pontos a menos** na de cima e **3** na de baixo.

Quanto cada uma baixou a pressão de cima

Em média, em pessoas com hipertensão. Os números vêm de estudos diferentes e não se somam exatamente.



Menos sal

- **No máximo 1 colher de chá de sal por dia** (5 g de sal, 2 g de sódio). O brasileiro come o dobro disso.
- O sal escondido vem de **industrializados, fast-food e restaurante**, e do sal posto na panela e na mesa.
- Use **ervas e pimentas** pra temperar.
- **Sal rosa do Himalaia e sal marinho não são mais saudáveis pra pressão.** Eles têm o mesmo sódio que o sal comum e entram na mesma conta da colher de chá.
- **Sal *light***: tem pelo menos metade do sódio do comum, mas ainda tem sódio. Trocar ajuda; usar o dobro desfaz a troca.
- **Sal com potássio** (parte do sódio trocada por potássio; veja no rótulo se tem cloreto de potássio): baixou cerca de 6 pontos na pressão de cima e 2 na de baixo, e nos estudos diminuiu infarto, AVC e morte. **Quem tem doença dos rins ou toma remédio que segura potássio precisa perguntar ao médico antes.**
- Cada pouco conta: comer cerca de meia colher de chá de sal a menos por dia já baixa uns 3 pontos na de cima.

Mais potássio, do prato

≈ 5 pontos na de cima e 3 na de baixo

- Frutas, verduras, legumes, feijão e outras leguminosas, castanhas e laticínios magros.
- 4 a 5 porções por dia de frutas e hortaliças dão boa parte do potássio do dia.
- Doença dos rins ou potássio alto: só com orientação médica.

O jeito de comer: dieta DASH

≈ 9 pontos na de cima e 4 a 5 na de baixo

Frutas, hortaliças, laticínios magros, grãos integrais, carnes magras e castanhas; menos gordura saturada, carne gordurosa, farinha branca e açúcar.

Baixa mais ainda junto com menos sal. A dieta do Mediterrâneo também ajuda.

Peso e cintura

≈ 1 ponto por quilo perdido

Na pressão de cima e na de baixo, mesmo sem chegar ao peso ideal.

Cintura abaixo de 102 cm nos homens e de 88 cm nas mulheres.

Álcool

- Se bebe, **no máximo 2 doses por dia para homens e 1 para mulheres**, com dias sem beber na semana, e nada de exagerar num dia só.
- Uma dose: 1 copo de 200 mL de cerveja, 1 taça de 100 mL de vinho ou 25 mL de destilado.
- Mesmo em pouca quantidade, o álcool não protege o coração.

Exercício

≈ 8 pontos na de cima e 5 na de baixo, com o aeróbico

- **150 minutos por semana de exercício aeróbico moderado** (caminhar, correr, dançar, nadar): por exemplo, 30 a 50 minutos, 3 a 5 vezes por semana. Moderado é conseguir conversar sem ficar ofegante.
- **Musculação 2 a 3 vezes por semana**, como complemento.
- **A cada 30 minutos sentado, levante e se mexa por 5.**
- Cuidado: **não treine com a pressão acima de 16 por 10,5**. Tem doença do coração, dos rins, sintoma ou vai fazer exercício intenso? Passe pelo médico antes.

Café

- Os estudos mais recentes sugerem que o café do dia a dia, **até 3 a 4 xícaras**, não aumenta o risco de hipertensão; a diretriz recomenda ficar nesse limite. Mais que isso, não.
- A cafeína sobe a pressão na hora, por isso nada de café na meia hora antes de medir.
- Energético também tem cafeína: conta.

Cigarro

Parar de fumar baixa o risco de morrer do coração. Vale pra cigarro, narguilé e cigarro eletrônico.

Sono

Dormir pouco e mal aumenta o risco de hipertensão. Ronco alto com pausas na respiração pode ser apneia do sono: vale contar ao médico.

Estresse

- **Respiração lenta:** 6 a 10 respirações por minuto, 15 a 20 minutos por dia. Baixou cerca de 6 pontos.
- **Meditação** (programas de *mindfulness* de pelo menos 8 sessões): baixou cerca de 7 pontos na de cima e 2 a 3 na de baixo.
- Conexões sociais e sentimentos como gratidão e propósito também entram na lista da diretriz.

Cada medida baixa poucos pontos. Somadas, fazem diferença, e servem também pra quem já toma remédio.

O remédio

Tomar direito faz diferença: uma melhora de 20% em tomar o remédio direito baixou o risco de AVC em 17% e o de morte em 12%.

Com pressão de 140 por 90 ou mais, a diretriz recomenda começar remédio, junto com as mudanças de hábito. Quem decide é o seu médico.

Tome todo dia, no horário, mesmo sem sintoma. Pressão controlada não é pressão curada: parar por conta faz ela voltar.

Esqueceu, teve efeito colateral ou ficou caro? Fale com o seu médico: quase sempre há outra opção.

Leve a tabela e a lista dos remédios em toda consulta.

Quer avaliar a sua pressão?

Este guia é informação geral e não substitui a consulta. Na consulta, que dura cerca de uma hora, a gente olha as suas medidas, o seu risco e decide junto o caminho. Presencial em Campinas ou online.

Agendamento pelo WhatsApp (19) 99297-5657 · clinicaviasalutis.com.br

Fontes

1. Brandão AA, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. Arq Bras Cardiol. 2025;122(9):e20250624. Medida da pressão: Figura 3.1 e Quadros 3.1, 3.2 e 3.4 (p. 34 a 39); medidas de estilo de vida (p. 52 a 57); crise hipertensiva (p. 98 e 99, Quadro 11.1); adesão ao remédio (p. 114).
2. Kallioinen N, Hill A, Horswill MS, et al. Sources of inaccuracy in the measurement of adult patients' resting blood pressure in clinical settings: a systematic review. J Hypertens. 2017;35(3):421-441.

Dr. Pablo Cartaxo · Médico · CRM-SP 172645 · Cardiologia · RQE 100125

Clínica Via Salutis · VIA SALUTIS SERVICOS MEDICOS LTDA · CNPJ 67.290.063/0001-09 · CRM-SP 1048609 · Diretora técnica: Dra. Ana Alice Wolf · CRM-SP 168279

As informações deste site têm caráter educativo e não substituem consulta médica. Política de Privacidade · Termos de Uso