

NEWS LETTER

OUTUBRO 2025

 @alianza.medicina



"12X8: O NOVO ALERTA DA PRESSÃO ARTERIAL – ENTENDA AS MUDANÇAS DA DIRETRIZ DE 2025"



Prezado(a) paciente,
É com grande satisfação que compartilho com vocês as principais atualizações da Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025, um documento elaborado pelas maiores autoridades em cardiologia, nefrologia e hipertensão do país.

A ciência avança, e com ela, nossa capacidade de prevenir e tratar com mais precisão. Vamos às novidades:

A NOVA DIRETRIZ E O QUE MUDA NO DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSÃO

A diretriz reforça que hipertensão arterial (HA) é definida quando a pressão arterial sistólica (a "máxima") é igual ou superior a 140 mmHg e/ou a diastólica (a "mínima") é igual ou superior a 90 mmHg, confirmadas em duas ocasiões.

Mas há uma novidade importante: agora, quem tem pressão entre 120/80 mmHg e 139/89 mmHg é classificado como pré-hipertenso.

Isso significa que valores como 12x8, antes considerados normais, agora indicam que a pessoa está em uma zona de atenção.

POR QUE ESSA MUDANÇA?

Para identificar precocemente quem está em risco e incentivar intervenções proativas antes que a hipertensão se instale.

O QUE SIGNIFICA SER "PRÉ-HIPERTENSO"?

Você se enquadra nesse grupo, saiba que a estratégia principal é não medicamentosa e focada no controle de fatores de risco, como:

- CONTROLE DO PESO
- ATIVIDADE FÍSICA REGULAR
- REDUÇÃO DO SAL NA ALIMENTAÇÃO
- GERENCIAMENTO DO ESTRESSE
- ABANDONO DO TABAGISMO
- CONTROLE DO COLESTEROL LDL E DA LIPOPROTEÍNA(A) – MARCADORES DE ATEROSCLEROSE PRECOCE

Além disso, é fundamental avaliar se já há algum comprometimento de órgãos-alvo, como rins e coração, ou evidência de placas de gordura em artérias.



MARQUE JÁ SUA CONSULTA:
(21) 9 9936-7144

OUTUBRO 2025

@alianza.medicina



COMO AVALIAR MEU RISCO CARDIOVASCULAR?

A diretriz recomenda o uso da calculadora PREVENT, que estima o risco de eventos cardiovasculares em 10 e 30 anos.

Para isso, utilizamos:

- Taxa de filtração glomerular (avaliação da função renal)
- Níveis de colesterol
- Histórico clínico detalhado

Combinando esses dados com os níveis pressóricos e a presença (ou não) de lesões em órgãos-alvo, podemos definir a melhor estratégia de tratamento – com ou sem medicamentos.

A prevenção e o controle da pressão arterial são pilares da saúde cardiovascular.

Agora, com critérios mais precisos, podemos agir mais cedo e com mais eficácia.

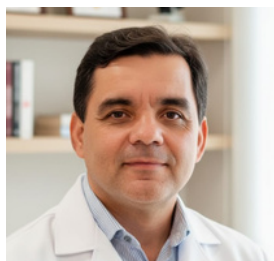
Quer saber mais sobre seu risco ou como ajustar seu tratamento?

Agende uma consulta. Estou à disposição para cuidar do seu coração com o que há de mais atual na medicina.

E QUEM JÁ É HIPERTENSO?

Para todos, a meta de controle agora é $< 130/80$ mmHg, com confirmação preferencial por meio de medidas fora do consultório (MAPA ou MRPA).

O tratamento deve ser personalizado, considerando idade, fragilidade, comorbidades e tolerância.



Atenciosamente,

Elias Gouvea

Cardiologista

CRM 52-62-789-5

RQE 47566

MARQUE JÁ SUA CONSULTA:

(21) 9 9936-7144