

■ ■ ESSENCIAL vs. CORAÇÃO

PRESSÃO NA CANETINHA

*Pressão arterial em transição no Mounjaro.
Medir 2x/dia, ajustar diurético, DASH.*

CAPÍTULO 1

Pressão na transformação

Por que cai (ou sobe)



Pressão na canetinha: cai, sobe ou fica?

Em geral, a perda de peso **reduz a pressão arterial**: queda média de 4–7 mmHg sistólica em 6 meses. Mas pode subir se houver desidratação intensa, ansiedade ou eletrólitos baixos.

Cenários comuns

- » **Hipertenso emagrecendo**: pressão cai → reavaliar diuréticos.
- » **Normotenso desidratado**: pressão cai → tontura postural.
- » **Pessoa ansiosa em transição**: pressão sobe brevemente.
- » **Início ou subida de dose**: queda transitória da PA.

“A balança caindo é vitória. A pressão caindo é bônus — mas remédio precisa ser revisto.”

CAPÍTULO 2

Protocolo de monitoramento

Como medir e o que fazer



Como monitorar PA na canetinha

- » **Aparelho de pulso ou braço** validado em casa.
- » **Meça 2x/dia** nas primeiras 4 sem: manhã (jejum) e noite.
- » **5 min sentado, em silêncio, antes.**
- » **Anote** data, hora, sistólica/diastólica, FC.
- » **PA < 100/60 mmHg** com tontura: hidrate, levante devagar, reduza diurético com médico.
- » **PA > 140/90 mmHg** persistente: reavalie estilo de vida + medicação.
- » **MAPA 24h** ou **MRPA** de 7 dias se houver dúvida.

“Medir é cuidar. Anotar é guiar a decisão clínica.”