



CAUSAS · CONDUITAS · NÚMEROS

PRESSÃO BAIXA POR QUE CAI COMO SOBE

As 17 causas reais da hipotensão e o quanto cada conduta reverte — em mmHg

DEIXE A PRESSÃO BAIXA DE TE DERRUBAR

DR. WALTER PIN

Cardiologia Preventiva · Longevidade

O QUE SOBE A PRESSÃO BAIXA

Conduas com efeito médio na pressão sistólica (mmHg)

CONDUTA / INTERVENÇÃO	SOBE EM (MMHG)
Hidratação · 2–3 L de água + pitada de sal marinho	+10–20
Sal sob orientação · 6–10 g/dia (se hipotenso)	+10–15
Meias de compressão 20–30 mmHg (panturrilha)	+10–14
Soro caseiro / repositor de eletrólitos	+10
Café preto · 1–2 xíc. (cafeína bloqueia adenosina)	+5–10
Suco de Beterraba (paradoxal: regula PA, não derruba)	+8
Alcaçuz (glicirrizina retém sódio) · cuidado: K+	+10–15
Refeições pequenas e frequentes (anti pós-prandial)	+8
Levantar-se devagar · contar até 10 sentado	+10
Cruzar pernas + tensionar coxa antes de levantar	+13
Cabeceira da cama elevada 10–20 cm	+5
Exercício resistido (pernas) · 3x/semana	+7
Vitamina B12 1000 mcg/dia (se deficiência)	+8
Folato 400 mcg/dia (se anemia megaloblástica)	+6
Ferro · ferritina alvo > 50 ng/mL	+8
Tratar tireoide / Addison / hipoglicemia	+10–25
Revisar diuréticos, anti-HAS e antidepressivos	+10–20
Fludrocortisona / midodrina (médico)	+15–25



POR QUE A PRESSÃO CAI

As 17 causas reais da hipotensão — do erro de medida ao choque

CAUSA	RISCO / QUEDA TÍPICA
1. Erro de medida (manguito, postura, café, cigarro)	FALSO
2. Desidratação · perda de líquidos	-10 a -30
3. Calor extremo · vasodilatação periférica	-10 a -20
4. Perda de sangue · interna ou externa	CHOQUE
5. Insuficiência cardíaca · bradicardia · valvas	-15 a -40
6. Álcool · efeito duplo (vasodilata + desidrata)	-10 a -20
7. Tireoide baixa · Addison · hipoglicemia	-10 a -25
8. Sepsis · infecção na corrente sanguínea	EMERG.
9. Anafilaxia · alergia grave	EMERG.
10. Anemia · falta de B12 e folato	-10 a -15
11. Gravidez · expansão circulatória rápida	-5 a -15
12. Diuréticos · anti-HAS · antidepressivos · sildenafil	-10 a -30
13. Repouso prolongado na cama	-10 a -20
14. Hipotensão ortostática · ao levantar	-20 sist.
15. Hipotensão pós-prandial · após refeição	-20 sist.
16. Intoxicação · medicamentos · drogas	VARIÁVEL
17. Variação individual · pressão baixa saudável	NORMAL

TOP 10 · O KIT DE SOS DA PRESSÃO BAIXA

- | | |
|---|--|
| 01 Garrafinha de água com pitada de sal | 06 Sal marinho na comida (se hipotenso) |
| 02 Café preto pela manhã (cafeína) | 07 Pequenas refeições · evitar carboidrato |
| 03 Soro caseiro caseiro: 1 L água + 1 col. | 08 Levantar em 3 tempos: senta → respira |
| 04 Meia de compressão 20–30 mmHg ao | 09 B12 + folato + ferritina · dosar e repor |
| 05 Beterraba: suco ou cozida 3x/semana | 10 Revisar TODOS os remédios com seu |

