



**PARA ADULTOS QUE VIVEM COM
HIPERTENSÃO ARTERIAL PULMONAR (HAP)**

**Avaliar seu
nível de risco
regularmente
é importante¹**

**EXISTEM DIRETRIZES DE
TRATAMENTO E OUTRAS
FERRAMENTAS PARA
TE AJUDAR A SE MANTER
INFORMADO(A) E
ENVOLVIDO(A)
EM SEU CUIDADO.¹**

Paciente fictícia





O que é avaliação de risco?

A hipertensão arterial pulmonar (HAP) é um tipo de pressão sanguínea elevada nas artérias pulmonares (vasos sanguíneos nos pulmões). As artérias pulmonares transportam o sangue que sai do lado direito do coração para os pulmões, para receber oxigênio.^{2,3} Em pessoas que vivem com HAP, as paredes dessas artérias engrossam, o que também reduz o espaço por onde o sangue pode fluir.^{2,3}

Informe à sua equipe de cuidados se você observar:^{1,3}

- Falta de ar
- Inchaço
- Fadiga
- Mudanças no peso

Se esses sintomas dificultam que você se exercite ou suba escadas, informe a sua equipe de cuidados imediatamente. Certifique-se de salvar o contato de um integrante da equipe, se possível, para conseguir comunicar caso os sintomas surjam.^{1,3,4}

Este guia te ajudará a entender a avaliação de risco e atuar em parceria com sua equipe no gerenciamento da sua HAP.

POR QUE A AVALIAÇÃO DE RISCO É IMPORTANTE?

As avaliações de risco recomendadas pelas diretrizes ajudam você e sua equipe de cuidados a:



Identificar a probabilidade atual de progressão da doença e como ela muda ao longo do tempo.¹



Atualizar o tratamento de forma proativa e oportuna.¹

Sumário

Este guia inclui:

Como os médicos avaliam o risco da HAP

Página 4

Principais indicadores usados na avaliação de risco

Página 5

Mantendo-se engajado(a) no intervalo entre as consultas

Página 6

Assumindo uma postura ativa nas consultas

Página 7



Como os médicos avaliam o risco da HAP

Para verificar o risco, a equipe utiliza as avaliações de risco recomendadas por diretrizes e relatórios de consenso entre especialistas.¹

Essas recomendações foram desenvolvidas por grupos como a Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC) e a Sociedade Respiratória Europeia (ERS), e também em eventos internacionais, como o Simpósio Mundial de Hipertensão Pulmonar (WSPH).¹

Essas avaliações agrupam o risco em categorias (por exemplo: baixo, intermediário ou alto, ou em quatro grupos, em algumas avaliações) **e combinam informações de sintomas e alguns exames principais:** um teste de caminhada para medir a capacidade de exercício, exames de sangue, exames de imagem do coração (por exemplo, ecocardiograma) e, às vezes, medições mais detalhadas, por cateterismo.^{1,2}

Médicos geralmente avaliam o risco no momento do diagnóstico e depois fazem análises regulares (normalmente a cada 3–6 meses, e às vezes antes, após uma mudança no tratamento), **porque a classificação de risco pode mudar, e a detecção precoce pode ajudar a guiar o tratamento.**¹

As dicas deste guia podem te ajudar a se sentir mais confiante para colaborar com sua equipe de cuidados e entrar em contato com ela à medida que seus sintomas evoluírem.

Principais indicadores usados na avaliação de risco

Médicos usam muitas ferramentas para acompanhar a HAP, mas existem três procedimentos principais para a avaliação do nível de risco:¹

- Classe funcional da Organização Mundial da Saúde (CF OMS): categoriza os sintomas de acordo com o impacto que eles têm nas atividades físicas. As classes funcionais (I, II, III e IV) são determinadas pela gravidade dos sintomas.¹
- Teste de caminhada de 6 minutos (TC6M): mede a distância que você consegue andar em 6 minutos.^{1,2}
- BNP ou NT-proBNP: exame de sangue que mede as proteínas liberadas quando o coração está sob tensão. Esse exame pode ajudar a verificar a saúde do seu coração.^{1,2}

Os quatro níveis de risco conforme as diretrizes de 2022 da ESC e da ERS

Este quadro mostra como os médicos usam as ferramentas apresentadas para determinar seu nível de risco da HAP no acompanhamento, de baixo a alto risco.

Teste	Baixo risco	Risco intermediário-baixo	Risco intermediário-alto	Alto risco
CF OMS	Classes I e II: Nenhum sintoma ou sintomas leves em atividades cotidianas	—	Classe III: Sintomas perceptíveis durante tarefas cotidianas simples	Classe IV: Sintomas presentes mesmo em repouso ou com muito pouco movimento
TC6M	> 440 metros	320–440 metros	165–319 metros	< 165 metros
BNP ou NT-proBNP	< 50 ng/L < 300 ng/L	50–199 ng/L 300–649 ng/L	200–800 ng/L 650–1.100 ng/L	> 800 ng/L > 1.100 ng/L

ERS: European Respiratory Society (Sociedade Respiratória Europeia); ESC: European Society of Cardiology (Sociedade Europeia de Cardiologia).

Adaptado de: Humbert M et al.¹

Pergunte ao seu médico se há aplicativos que possam te ajudar a acompanhar e entender seus resultados.⁵

EXAMES ADICIONAIS PODEM AJUDAR.²

Além do cateterismo cardíaco direito, exame definitivo para o diagnóstico de HAP, o médico pode solicitar outros exames, como o ecocardiograma (ultrassonografia do coração), para avaliar se o tratamento tem mantido o seu coração saudável.^{2,4}

Mantendo-se engajado(a) no intervalo entre as consultas

É importante acompanhar seus sintomas no intervalo entre as consultas, para ajudar seu médico a avaliar se seu nível de risco está mudando.⁶



A CONSISTÊNCIA É IMPORTANTE.^{3,6}

Transforme o acompanhamento dos seus sintomas em parte da sua rotina diária. Leve suas anotações em todas as consultas, para que você e a equipe de cuidados possam trabalhar em conjunto na avaliação de risco. Se tiver alguma preocupação com os resultados da avaliação de risco ou com a forma como você se sente, fale a respeito.^{2,6}

Assumindo uma postura ativa nas consultas

Cada consulta é uma oportunidade de trabalhar em conjunto com a equipe de cuidados, expressar suas necessidades e fazer perguntas sobre seus sintomas. Isso ajuda você e a equipe a decidirem se o tratamento deve mudar. Considere levar uma pessoa próxima para as consultas para receber mais apoio quando estiver se comunicando com a equipe e decidindo os próximos passos do tratamento.^{2,6}

Perguntas que você pode fazer:^{2,6}



Qual é a possível causa dos meus sintomas?



Qual tratamento você recomenda?



Quais sintomas eu devo observar?



Quais exames vou precisar fazer?



Quais mudanças de estilo de vida você me recomenda?

Perguntas adicionais:

.....

.....

.....

.....

**SUA VOZ IMPORTA
EM CADA PASSO
DA JORNADA.^{1,2}**

Conversas abertas com os médicos, enfermeiros e especialistas ajudam a criar um plano de tratamento personalizado. Quando seu médico conhece seus sintomas, vocês podem tomar melhores decisões sobre o seu tratamento. Pergunte à sua equipe e como você deve entrar em contato entre as consultas caso haja uma mudança nos sintomas.^{2,6}

A comunidade da HAP é forte e está aí para ajudar

As organizações ligadas à HAP oferecem orientações, ferramentas para serem aplicadas na vida diária e oportunidades para se conectar com outras pessoas que vivem com HAP. Algumas organizações que podem ajudar:



Casa Hunter, instituição sem fins lucrativos voltada a pacientes com doenças raras:
(11) 2776-3647 / (11) 99435-1299
casahunter@casahunter.org.br



ABRAF, Associação Brasileira de Apoio à Família com Hipertensão Pulmonar e Doenças Correlatas:
0800-042-0070.



Instituto Unidos pela Vida, organização social sem fins lucrativos voltada a pessoas com fibrose cística, doenças raras e doenças respiratórias:
(41) 99630-0022 / contato@unidospelavida.org.br.

Este conteúdo não foi elaborado em parceria com as organizações aqui citadas nem recebeu patrocínio destas, e tem como objetivo apenas informar algumas redes de apoio disponíveis ao paciente.

SUA OPINIÃO É IMPORTANTE EM TODAS AS CONSULTAS.

Conte ao médico tudo sobre seus sintomas, seja alguma mudança que você notou no seu estado de saúde ou algo que vem te incomodando há algum tempo. Registre tudo o que notar entre as consultas, não espere o médico perguntar. Falar dos seus sintomas pode ajudar seu médico a entender melhor sua HAP e como ele e a equipe podem te ajudar.^{1,4,6}

Referências:

1. Humbert M, Kovacs G, Hoeper MM et al; ESC/ERS Scientific Document Group. 2022 ESC/ERS Guidelines for the diagnosis and treatment of pulmonary hypertension. *Eur Heart J*. 2022;43(38):3618-3731.
2. Pulmonary Hypertension Association (PHA). Navigating Pulmonary Hypertension: A Guide For Newly Diagnosed Patients. Disponível em: <https://www.flipsnack.com/EA77FBAA9F7/navigating-pulmonary-hypertension-2025/full-view.html>. Acessado em 2 de fevereiro de 2026.
3. American Lung Association (ALA). Learn About Pulmonary Arterial Hypertension. Disponível em: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pulmonary-arterial-hypertension/learn-about-pulmonary-arterial-hypertension>. Acessado em 2 de fevereiro de 2026.
4. American Lung Association (ALA). Pulmonary Arterial Hypertension Symptoms and Diagnosis. Disponível em: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pulmonary-arterialhypertension/symptoms-diagnosis?utm>. Acessado em 2 de fevereiro de 2026.
5. Gutiérrez NB, Ramallo HR, Mendoza-Zambrano EM et al. Smartphone Apps for Pulmonary Hypertension: Systematic Search and Content Evaluation. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2024;12:e57289.
6. Mayo Clinic. Pulmonary hypertension. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pulmonary-hypertension/diagnosis-treatment/drc-20350702>. Acessado em 2 de fevereiro de 2026.
7. American Lung Association (ALA). Understanding Your Lung Health: PAH. Disponível em: <https://www.lung.org/getmedia/ccd84d25-39b6-48fa-a174-1c0dbd59d03a/ALA-Lung-Health-PAH-V5.pdf>. Acessado em 2 de fevereiro de 2026.