



PARA FAMÍLIAS · DOENÇAS DA CRIANÇA · CARDIOLOGIA, ACIDENTES E OUTROS

Sopro no coração, dor no peito e pressão alta na criança

O que costuma ser benigno, como a pressão deve ser medida e quando procurar ajuda

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: setembro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Use o semáforo: ● cuidar em casa · ● procure o pediatra · ● pronto-socorro agora. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. [Baixar em PDF](#)

CONTEÚDO

- | | |
|--|---|
| 1. O que é | 5. Remédios: o que ajuda e o que evitar |
| 2. Como aparece (sinais e sintomas) | 6. Quando ir ao pronto-socorro |
| 3. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro | 7. Como prevenir |
| 4. Como cuidar em casa | 8. Dúvidas e mitos comuns |
| | 9. Veja também |
| | 10. Fontes |

EM POUCAS PALAVRAS

Muitas crianças têm, em algum momento, um **sopro inocente**: é só o barulho do sangue passando por um coração normal. Não é doença, não limita atividades e, em geral, não precisa de exames. A **dor no peito** da criança quase sempre vem dos músculos e das costelas, dos pulmões ou de preocupações; menos de 5 em cada 100 vêm do coração. A **pressão arterial** deve ser medida pelo menos uma vez por ano a partir dos 3 anos, com manguito do tamanho certo. Vá ao pronto-socorro se houver **dor no peito durante esforço físico, desmaio (sobretudo no exercício), falta de ar, lábios roxos, coração disparado ou irregular**, ou pressão alta com dor de cabeça forte, vômitos ou alteração da visão. No bebê, cansaço e suor nas mamadas e respiração rápida também são sinais de alerta.

1. O que é

Sopro no coração

- **Sopro inocente**: som suave, produzido pelo fluxo normal do sangue. É muito comum, principalmente por volta dos 5 anos, e pode aparecer ou ficar mais forte com febre, anemia ou agitação. Não precisa de tratamento nem de cuidados especiais.
- **Sopro por doença do coração (sopro patológico)**: vem de alterações na estrutura do coração, como um "furinho" entre as cavidades ou uma válvula estreita. O pediatra desconfia pelas características do som e por outros sinais; nesse caso pede ecocardiograma (ultrassom do coração) e encaminha ao cardiologista pediátrico.

Dor no peito

- As causas mais comuns são: dor sem causa definida, dor nos músculos e nas cartilagens das costelas (piora ao apertar o peito, ao se mexer ou respirar fundo), problemas respiratórios (asma, pneumonia), refluxo e ansiedade ou estresse.
- **Causas do coração são raras**, mas importantes: inflamação do coração (miocardite) ou da membrana que o envolve (pericardite), arritmias e algumas doenças hereditárias do músculo do coração.

Pressão alta

- Na criança pequena, a pressão alta costuma ter uma causa, como doença dos rins ou do coração. No adolescente, é mais ligada a excesso de peso e história na família.
- O pediatra compara a pressão com tabelas por idade, sexo e altura até os 13 anos. **A partir dos 13 anos**, os valores são como os do adulto: **normal abaixo de 120/80**; elevada de 120 a 129 (com a mínima abaixo de 80); hipertensão a partir de **130/80**.

2. Como aparece (sinais e sintomas)

- **Sopro inocente:** nenhum sintoma; é descoberto na consulta.
- **Sinais que sugerem problema no coração:** no bebê, cansaço e suor durante as mamadas, respiração rápida, pouco ganho de peso, lábios ou pele arroxeados; na criança maior, cansaço fora do comum, desmaio, dor no peito ao fazer esforço, coração disparado.
- **Dor no peito musculoesquelética:** dói num ponto, piora ao apertar, ao se mexer ou ao respirar fundo; criança bem-disposta.
- **Pressão alta:** geralmente não dá sintomas, por isso precisa ser medida. Quando muito alta, pode causar dor de cabeça forte, vômitos, alteração da visão, confusão ou convulsão.

3. Semáforo: quando cuidar em casa, quando procurar o pediatra e quando ir ao pronto-socorro

COR	O QUE VOCÊ OBSERVA	O QUE FAZER
 Cuidar em casa	Pediatra disse que o sopro é inocente e a criança está bem; dor no peito que piora ao apertar ou ao respirar, sem outros sintomas, com a criança ativa; pressão normal ou "elevada" (limítrofe)	Nenhuma restrição. Na dor muscular, analgésico por poucos dias. Pressão limítrofe: hábitos saudáveis e nova medida em 6 meses
 Procure o pediatra	Sopro em bebê com menos de 1 ano, em criança com síndrome genética, ou com alguma característica diferente; dor no peito que se repete com muita ansiedade ou com doença do coração hereditária na família; sensação de coração disparado (palpitações) que passa sozinha; pressão alta confirmada sem sintomas	Consulta em poucos dias ; o pediatra pode pedir eletrocardiograma e ecocardiograma e encaminhar ao cardiologista. Pressão alta estágio 1: repetir em 1 a 2 semanas ; estágio 2 (sem sintomas): especialista em até 1 semana
 Pronto-socorro agora	Dor no peito durante esforço; desmaio , sobretudo durante exercício; dor no peito com falta de ar, suor frio ou palidez; coração disparado ou irregular que não passa; dor no peito com febre depois de uma virose e cansaço; dor súbita no peito com falta de ar; lábios roxos; bebê cansado para mamar, suando, respirando rápido; pressão muito alta (no adolescente, 180/120 ou mais) ou pressão alta com dor de cabeça forte, vômitos, alteração da visão, confusão, convulsão ou falta de ar	Pronto-socorro agora. SAMU 192 se houver desmaio, falta de ar importante, convulsão ou criança muito pálida e suada

Crianças que merecem mais atenção

- Bebês com menos de 1 ano.

- Síndromes genéticas (Down, Turner, Williams, Marfan, Noonan, entre outras).
- **Morte súbita antes dos 40 anos na família**, doença do músculo do coração ou arritmias hereditárias.
- Doença de Kawasaki no passado, cirurgia do coração, doença dos rins, prematuros com menos de 32 semanas.
- Excesso de peso, diabetes.
- Uso de remédios para TDAH, descongestionantes, anabolizantes ou drogas (cocaína).

4. Como cuidar em casa

- **Sopro inocente:** a criança pode fazer todas as atividades e esportes. Não precisa de exames repetidos. Conte a outros médicos que o pediatra já avaliou e considerou inocente.
- **Dor muscular no peito:** evite por alguns dias os esforços que provocam dor; analgésico se necessário. Costuma melhorar em dias a semanas.
- **Dor ligada a preocupações:** converse sobre escola, sono e estresse. Às vezes o apoio de um psicólogo ajuda.
- **Pressão elevada ou alta:**
 - Menos sal e menos ultraprocessados (salgadinhos, embutidos, macarrão instantâneo, temperos prontos).
 - Atividade física todos os dias e sono adequado.
 - Controle do peso.
 - Casa sem cigarro e sem cigarro eletrônico.
 - Conte ao pediatra todos os remédios e suplementos em uso.
- **Como deve ser a medida da pressão:** criança sentada, calma, depois de mais de 5 minutos de repouso, bexiga vazia, braço apoiado na altura do coração e **manguito do tamanho do braço da criança**. Manguito pequeno dá valor falsamente alto. Um único valor alto não faz o diagnóstico: é preciso repetir.

5. Remédios: o que ajuda e o que evitar

Para a dor muscular no peito — confira com o pediatra a dose em mL do remédio que você tem em casa:

- **Ibuprofeno:** 5–10 mg/kg por dose, a cada 6–8 h, a partir de 6 meses, por 3 a 5 dias se necessário; evite na suspeita de dengue, na catapora e na desidratação.
- **Paracetamol:** 10–15 mg/kg por dose, a cada 4–6 h (no máximo 5 doses por dia e 75 mg/kg no dia). Uso seguido por mais de 48–72 h, principalmente na dose máxima ou somado a

outros produtos com paracetamol, pode fazer mal ao fígado — nesse prazo, leve para reavaliação.

- Não alterne os remédios.

Remédios para pressão: só com receita, depois de a pressão alta ser confirmada em medidas repetidas e investigada. Nunca comece por conta de uma medida isolada nem use remédio de adulto da família.

Evite: descongestionantes nasais e orais sem receita, anabolizantes e bebidas energéticas, que podem aumentar a pressão e acelerar o coração. Se seu filho usa remédio para TDAH, a pressão deve ser acompanhada nas consultas.

6. Quando ir ao pronto-socorro

- Dor no peito durante o esforço físico.
- Desmaio, principalmente durante exercício.
- Falta de ar, lábios roxos, suor frio e palidez.
- Coração muito acelerado ou irregular que não passa.
- Dor no peito com febre e cansaço depois de uma virose.
- Dor súbita no peito com falta de ar (sobretudo no adolescente alto e magro).
- Bebê que cansa e sua ao mamar, respira rápido ou fica arroxado.
- Pressão muito alta, ou pressão alta com dor de cabeça forte, vômitos, alteração da visão, confusão ou convulsão.

Como levar

- Deixe a criança na posição mais confortável: semissentada se tiver falta de ar; deitada com as pernas elevadas se estiver pálida e tonta.
- **Não dê remédio para baixar a pressão em casa:** a redução precisa ser lenta e controlada no hospital.
- Desmaio, falta de ar importante ou convulsão: ligue para o **SAMU 192**.
- Leve a caderneta de saúde, os remédios em uso e anotações de medidas de pressão anteriores.

7. Como prevenir

- **Consultas de rotina:** o pediatra ausculta o coração, examina os pulsos e mede a pressão **todo ano a partir dos 3 anos** (antes disso nas crianças de risco).
- Teste do coraçãozinho no recém-nascido.

- Alimentação com pouco sal e poucos ultraprocessados, atividade física, sono e peso saudáveis.
- Informar ao pediatra casos de morte súbita ou doença do coração na família.

8. Dúvidas e mitos comuns

Meu filho tem sopro. Pode fazer esporte? Se o pediatra disse que é inocente, sim, sem nenhuma restrição.

Sopro inocente desaparece? Muitas vezes diminui ou some com o crescimento. Mesmo que continue, não é doença.

Dor no peito em criança é infarto? Quase nunca. A maioria vem da parede do peito. Os sinais que preocupam são dor ao esforço, desmaio, falta de ar e coração disparado.

Criança tem pressão alta? Tem, e muitas vezes sem sintomas. Por isso a pressão deve ser medida todo ano a partir dos 3 anos.

A pressão deu alta na farmácia. Já é hipertensão? Não necessariamente. Um valor isolado, ou medido com manguito de adulto, pode enganar. Leve ao pediatra para repetir corretamente.

LEMBRE-SE

1. Sopro inocente é comum e não é doença.
2. Dor no peito da criança raramente vem do coração.
3. Dor no peito ao esforço, desmaio ou falta de ar: pronto-socorro.
4. Pressão medida todo ano a partir dos 3 anos, com manguito do tamanho certo.
5. Pressão alta com dor de cabeça forte, vômitos ou alteração da visão: pronto-socorro.

9. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- Sinais de gravidade — quando levar seu filho ao pronto-socorro
- Obesidade na infância e adolescência
- Dor de cabeça e enxaqueca
- Calendário de Consultas Pediátricas

Versão para profissionais: Soplo cardíaco, dor torácica e pressão arterial elevada (Patologias do consultório).

10. Fontes

Baseado no documento profissional Soplo cardíaco, dor torácica e pressão arterial elevada desta Biblioteca e nas referências nele citadas:

- Sociedade Brasileira de Pediatria. Hipertensão arterial na infância e adolescência (Manual de Orientação), 2019.
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Avaliação da criança com soplo cardíaco, 2018; Dor torácica na criança, 2017.
- American Academy of Pediatrics. Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents, 2017.
- AEPap. Soplo cardíaco, 2025; Dolor torácico, 2015.

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).