

TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO PARA POTS: EVIDÊNCIAS ATUAIS EM MULHERES JOVENS.

Maria Letícia Rodrigues de Oliveira¹; Davi Monteiro Guerra Mergulhão¹; Débora Buarque Leite Almeida Costa¹; Nicole Paulino Martins¹; Francisco Joilson Carvalho Saraiva².

¹Dicente de medicina do Centro Universitário de Maceió CESMAC, Maceió, Brasil;

²Docente de medicina do Centro Universitário de Maceió CESMAC, Maceió, Brasil.

*Email: mariaaletycia@gmail.com

Introdução: A síndrome da taquicardia postural ortostática (POTS) é uma doença crônica com critério diagnóstico de intolerância ortostática. Os sinais e sintomas mais frequentes incluem taquicardia, dispneia, fadiga, tontura, náusea, dor abdominal e episódios sincopais. Acomete principalmente mulheres jovens, é subdiagnosticada e não possui protocolos padronizados de tratamento. **Objetivos:** Revisar as evidências atuais sobre estratégias não farmacológicas usadas no manejo da doença, destacando seus impactos clínicos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura por meio de consultas na base de dados PubMed e LILACS, adotando como estratégia de busca: "POTS AND ("women" OR "young adult")". Foram incluídos artigos de revisão, consensos de especialistas e estudos clínicos observacionais que abordassem os tratamentos da POTS. Excluíram-se duplicados e artigos sem relevância direta ao tema. **Resultados:** Foram encontrados 153 artigos, dos quais sete atenderam aos critérios de elegibilidade. As principais intervenções não farmacológicas descritas foram: aumento da ingestão de sal e líquidos, exercícios físicos aeróbicos graduais, treinamento respiratório e uso de meias de compressão. Essas estratégias mostraram benefícios na redução de sintomas, melhora na qualidade de vida e redução da frequência de sincopes, embora ainda não haja consenso sobre sua padronização.

Conclusões: O manejo não farmacológico da POTS em mulheres jovens apresenta evidências promissoras, com medidas simples e de fácil aplicabilidade clínica. Contudo, permanecem necessários estudos longitudinais e ensaios clínicos randomizados para padronizar protocolos terapêuticos e ampliar sua aplicabilidade prática.

Palavras-chave: Tratamento. POTS. Mulher jovem

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- RAJ, S. R. et al. Postural orthostatic tachycardia syndrome (POTS): Priorities for POTS care and research from a 2019 National Institutes of Health Expert Consensus Meeting - Part 2. **Autonomic neuroscience: basic & clinical**, v. 235, p. 102836, 1 nov. 2021.
- BRYARLY, M. et al. Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 73, n. 10, p. 1207–1228, mar. 2019.
- ANGELI, A. M. et al. Symptom presentation by phenotype of postural orthostatic tachycardia syndrome. **Scientific Reports**, v. 14, n. 1, 2 jan. 2024.
- UPPAL, J. et al. Physiological and clinical comparison of active stand and head-up tilt tests in Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome (POTS). **Autonomic neuroscience : basic & clinical**, v. 260, p. 103281, 2025.
- VELÁSQUEZ, A. et al. Factores que dificultan el diagnóstico del síndrome de taquicardia ortostática postural. **Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud**, v. 5, n. 2, p. 133–138, 20 jul. 2022.
- ANJUM, I. et al. Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome and Its Unusual Presenting Complaints in Women: A Literature Minireview. **Cureus**, v. 10, n. 4, 5 abr. 2018.
- STICK, M. et al. Deep abdominal breathing reduces heart rate and symptoms during orthostatic challenge in patients with postural orthostatic tachycardia syndrome. **European Journal of Neurology**, 4 jul. 2024.