



CADERNETA DO HIPERTENSO

Guarde esta caderneta em local seguro;
ela será seu guia a partir de agora.
Apresente aos profissionais de saúde
em cada atendimento.



PROJETO TELE-HA

Coordenador
Dr. Elder Gil
Cardiologista - SBC/AMB
RQE 9977 / CREMEPE 17.334



Nome			
NASCIMENTO	/	/	CNS
E-mail			
Endereço			
UBS			

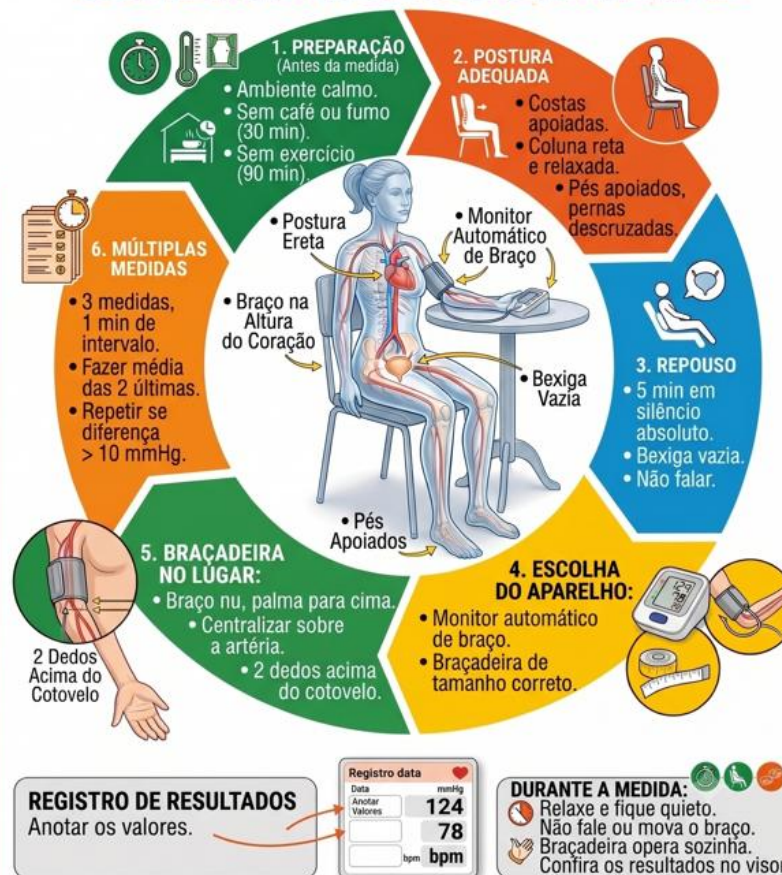
A finalidade desta caderneta é auxiliar os pacientes e os seus familiares no tratamento da Hipertensão Arterial. Nela, paciente e profissionais de saúde poderão anotar dados e indicadores pessoais, medicamentos em uso e os resultados de alguns exames de rotina, possibilitando o acompanhamento periódico do seu estado de saúde. Neste guia, o paciente receberá orientações sobre estilo de vida saudável (alimentação, exercícios, hábitos e sono), bem como sobre o uso correto dos medicamentos.

O controle da pressão arterial é essencial para o tratamento da Hipertensão, permitindo que o paciente possa viver mais, com menos risco de sofrer complicações sérias como acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e doença renal crônica.

[illegible]

[illegible]

ORIENTAÇÕES PARA MEDIDA CORRETA DA PRESSÃO ARTERIAL





CADERNETA DO HIPERTENSO



Resultado dos meus exames

[illegible]

Resultado dos meus exames

[illegible]



Orientações para o controle da pressão arterial

-  Controle o peso. Evite a obesidade.
-  Pratique exercícios pelo menos 150 minutos por semana
-  Escolha bem os alimentos
-  Reduza a quantidade de sal consumida
-  Diga não ao fumo
-  Reduza o consumo de álcool. Se possível não beba.
-  Evite o estresse
-  Reserve um tempo para a família, os amigos e o lazer.
-  Meça sua pressão arterial com frequência
-  Faça consultas com profissionais de saúde regularmente
-  Realize os exames solicitados nas consultas
-  Durma bem. Caso apresente ronco, informe ao seu médico.



10 passos para uma alimentação adequada e saudável

1. Faça dos alimentos in natura e minimamente processados a base da sua alimentação
2. Inclua frutas, legumes, verduras, derivados desnatados do leite, cereais integrais, ovos e carnes brancas (frango e peixe) na sua dieta
3. Utilize óleo, gordura e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos
4. Reduza o consumo de sal. Retire o saleiro da mesa.
5. Limite o consumo de alimentos processados (frutas em calda, conservas e atum/sardinha enlatados) e ultraprocessados (biscoitos recheados, guloseimas, macarrão instantâneo, temperos prontos, embutidos, etc)
6. Desenvolva e exercite suas habilidades culinárias
7. Evite o consumo de bebidas alcoólicas
8. Planeje o seu tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece
9. Fora de casa, dê preferência a locais que servem refeições feitas na hora
10. Seja crítico aos mitos e informações que chegam até você.





Aponte sua câmera
para assistir o vídeo

[illegible]