

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

12. HIPOTENSÃO ORTOSTÁTICA

1. Levantar-se SEMPRE devagar, tanto quando está deitado e vai sentar-se como quando vai levantar-se da cama ou da cadeira.
2. Evitar ficar deitado por muito tempo, principalmente fora do horário habitual de dormir.
3. Tomar líquidos (água ou sucos) para completar pelo menos ____ litros por dia.
4. Utilizar alimentos com sal até ____ gramas/dia.
5. Utilizar meias elásticas (tipo _____) ou faixa de compressão do abdome (tipo _____). Estas devem ser SEMPRE colocadas pela manhã (antes de se sentar na cama) e retiradas apenas à noite, quando já estiver deitado na cama. Também deverão ser retiradas se for deitar-se um pouco durante o dia, e colocadas quando for sair da cama.
6. Elevar a cabeceira da cama em ____ centímetros com blocos de madeira ou tijolos.
7. Evitar lugares quentes, banhos quentes ou saunas.
8. Evitar comer refeições muito volumosas. Coma pelo menos 5 a 6 vezes ao dia refeições de menor volume.
9. Evitar bebidas alcoólicas.
10. Tomar ____ xícaras de café após as refeições.
11. Realizar atividades físicas leves, ____ minutos/sessão e ____ vezes na semana, mas evitar fazê-las nas primeiras duas horas após as refeições.
12. Quando ocorrer tontura após alimentar-se, procure não ficar em pé nos 60 a 90 minutos após a refeição.
13. Se você sentir tontura ou outros sintomas relacionados à queda de pressão, procure cruzar as pernas, agachar-se ou deitar-se, pois isso pode aliviar essas manifestações.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 12 – **Hipotensão ortostática** – autoria de Wilson Jacob Filho e Fábio Padoan Medeiros da Silva – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeTerapeuticaNaOmedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.