

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

11. HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

OS 10 PASSOS PARA O CONTROLE

1. Perder peso. Perca ___kg do seu peso atual em ___meses.
2. Reduzir a circunferência abdominal para menos que 102 cm, homem, e menos que 88 cm, se mulher.
3. Consumir uma dieta saudável. Escolha alimentos com pouca gordura saturada, colesterol e gordura total; coma muitas frutas e hortaliças; inclua duas ou três porções de laticínios desnatados por dia; prefira os alimentos integrais; coma castanhas, sementes e grãos; diminua ou evite o consumo de comidas e bebidas com açúcar.
4. Reduzir o consumo de sal. No máximo, 6 colheres de café rasas por dia. Retire o sal da mesa. Evite molhos e caldos prontos, pois possuem sal em excesso.
5. Reduzir o consumo de álcool.
6. Realizar atividade física por ___ minutos, ___ dias por semana. Faça sempre uma avaliação médica periódica antes de iniciar atividade física.
7. Parar de fumar. Marque um dia para parar de fumar: ___/___/___.
8. Controlar o estresse. Meditação, terapia com música e yoga são algumas alternativas.
9. Fazer exercícios respiratórios lentos de duração de 15 minutos por dia em ambiente calmo, respirando 10 vezes por minuto.
10. Além das medidas acima, tomar as medicações conforme a receita médica.

Peça para um profissional de saúde medir sua pressão arterial, pois você pode estar com a pressão alta e não sentir nada.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 11 – Hipertensão arterial sistêmica – autoria de Carolina Barbosa Trindade e Sileno de Queiroz Fortes Filho – 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.