

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA:

Evitando Agravos



Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Setorial do CCTA da Universidade Federal da Paraíba

H667 Hipertensão arterial sistêmica: evitando agravos [recurso eletrônico] / Organizadores: Aurilene Josefa Cartaxo Gomes de Arruda ... [et al.] - João Pessoa: Editora do CCTA, 2020.

Recurso digital (1,13MB)

Formato: ePDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN: 978-65-5621-022-3

1. Hipertensão Arterial - Cartilha - Orientações. 2. Pressão Alta - Cuidados. 3. Hipertensão - Controle e tratamentos.
I. Arruda, Aurilene Josefa Cartaxo Gomes de.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 616.12-008.331.1(075.2)

Credenciais dos Organizadores

AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da UFPB. Doutora em Ciências da Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ/RJ. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especializada em: Cuidados Intensivos - UFPB; Administração Hospitalar e Sanitária UNAERP-SP; Gerenciamento dos Serviços de Enfermagem pela SOBRAGEN. Bacharel em Direito pela FAP. Líder 1 do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Crítica da UFPB.

BETÂNIA MARIA PEREIRA DOS SANTOS

Enfermeira. Docente e Coordenadora da Escola Técnica de Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Doutora em Medicina e Saúde pela UFBA. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especializada em Cuidados Intensivos pela UFPB. Membro Pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

LEILA DE CÁSSIA TAVARES DA FONSECA

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da UFPB. Doutora em Enfermagem pela UFPB. Mestre em Enfermagem pela UFPB. Bacharel em Direito pela FESP. Líder 2, do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

DAIANA BEATRIZ DE LIRA E SILVA

Enfermeira com Licenciatura Plena em Enfermagem pela UFPB. Pós-Graduada em Urgência e Emergência pela Especializa Saúde. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

Autores

AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA

ANGÉLICA SOUSA SILVA

BETÂNIA MARIA PEREIRA DOS SANTOS

DAIANA BEATRIZ DE LIRA E SILVA

ERICA MARIA BELMIRO DOS SANTOS

JARDELIANE MOAMA DOS SANTOS DOMINGOS

MAX SANTOS PINHEIRO

CARTILHA VINCULADA AO GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM SAÚDE DA PESSOA EM CONDIÇÕES CRÍTICAS-UFPB



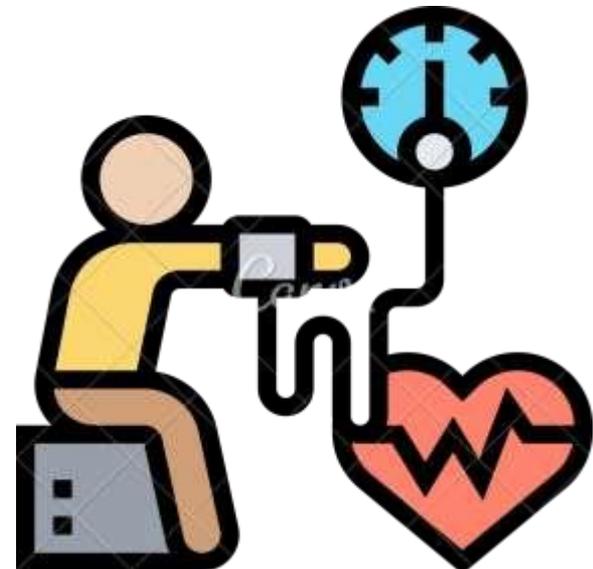
Caro(a) usuário(a), é com muita satisfação que elaboramos esta cartilha com o objetivo de lhe auxiliar no entendimento da Hipertensão Arterial Sistêmica, das principais mudanças que ela provoca em nossas vidas e de algumas formas de evitarmos o agravamento de nossa saúde depois de recebermos o diagnóstico de Hipertenso(a).

Bom proveito!!

O que é Hipertensão Arterial Sistêmica?



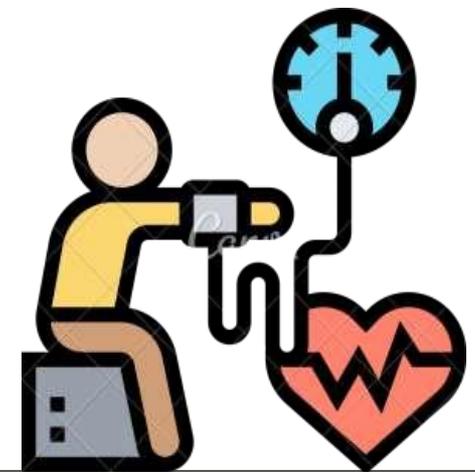
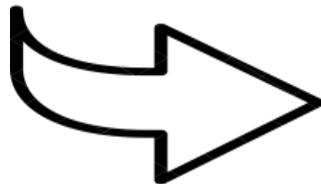
João



Oi João! Vou te responder.

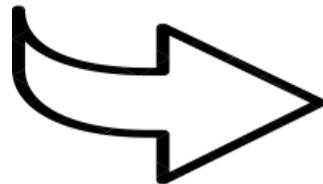


Enfermeiro Paulo



A hipertensão arterial é uma doença, que não tem cura e que pode ser caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias (ou pressão alta).

Continuando...



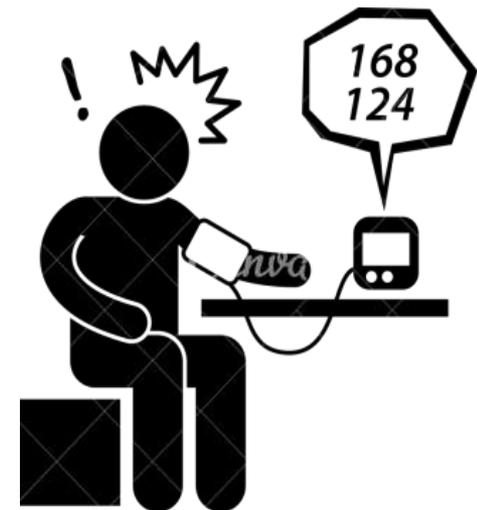
Ela irá acontecer quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou popularmente falando, 14 por 9).

Enfermeiro Paulo

O que muda na minha vida depois da hipertensão?



João

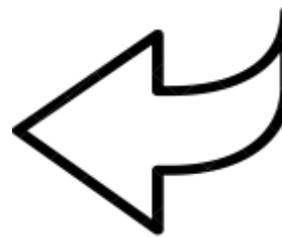




A pessoa hipertensa deve adotar uma série de hábitos novos em sua vida, afetando sua rotina, por exemplo:

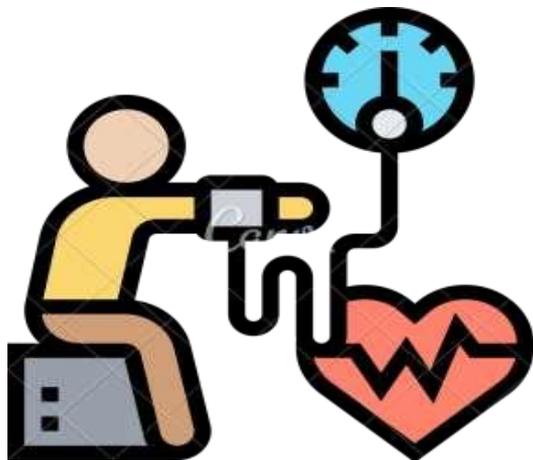
- Menos sal na dieta;
- Preferir consumir mais frutas e verduras;
- Evitar o consumo do álcool;
- Evitar fumar;
- Reduzir o peso;
- Praticar atividade física; etc.

Vou responder João.



Enfermeira Fernanda

**O que devo fazer
para manter minha
pressão normal?**

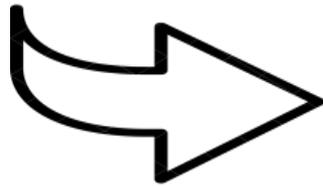


João

Ótima pergunta João.



Enfermeiro Paulo

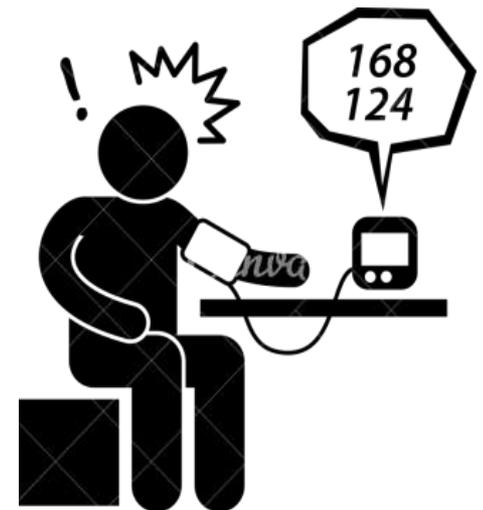


É grande a importância do acompanhamento com o profissional de saúde, seja o Médico, ou Enfermeiro, para acompanhar os níveis da pressão, assim como uso correto das medicações associado a dieta alimentar.

Quais os malefícios da pressão alta para minha saúde?



João



São muitos João.

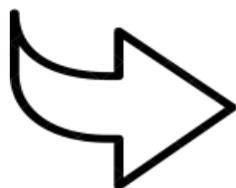


Enfermeira Fernanda



A pressão arterial alta, sem controle da medicação e da dieta, por muito tempo, pode fazer o coração aumentar de tamanho e provocar danos como a Insuficiência Cardíaca, Acidente Vascular Cerebral (AVC), dentre outras doenças.

Complementando Fernanda.



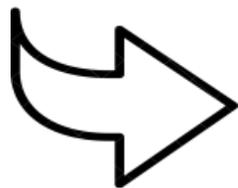
É importante que você leve a sério o controle de sua pressão arterial, evitando desta forma esses males que podem lhe causar sérios danos.

Como melhorar minha
alimentação?



João

Vou explicar.

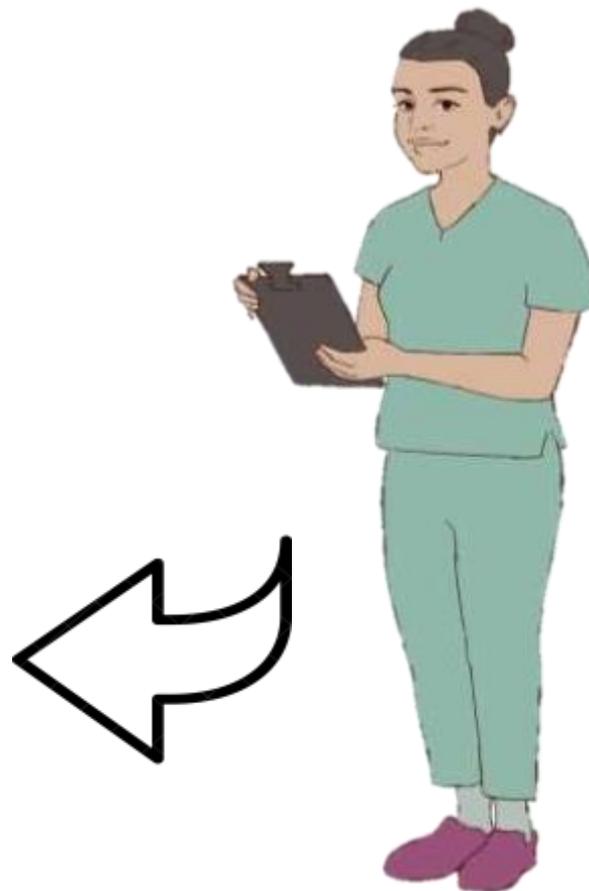


É muito importante consumir alimentos com pouca gordura, preferindo leite e derivados desnatados, peixes e carnes magras.



Evite usar o sal no preparo dos alimentos, substituindo-o por ervas aromáticas que irão dar o mesmo sabor à comida, como alho, cebola, salsa, alecrim, orégano e manjericão.

Complementando Paulo.



Enfermeira Fernanda

CUIDE-SE!



Enfermeiro Paulo

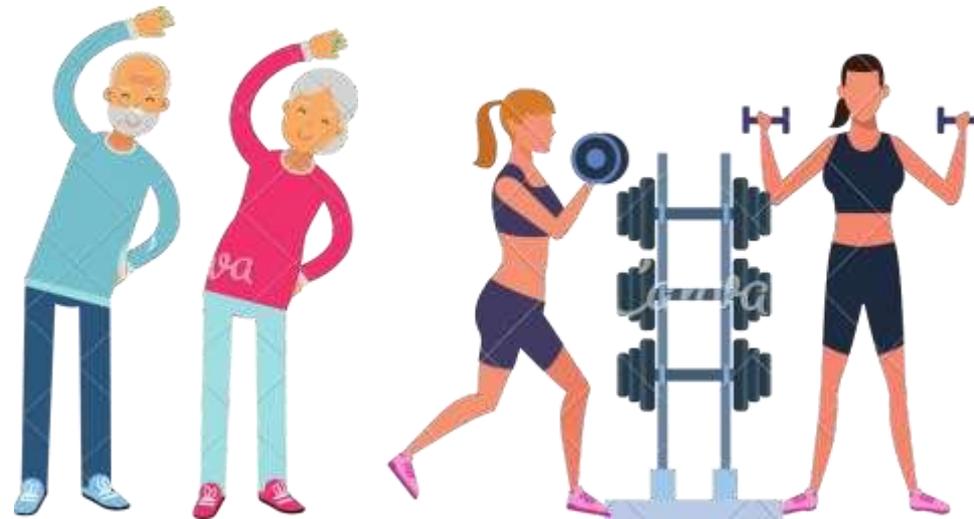


É importante evitar consumir alimentos industrializados ricos em sal, como amaciantes de carne, caldos de carne ou de legumes, molho de soja, molho inglês, sopas em pó, macarrão instantâneo e carnes processadas, como linguiça, salsicha, bacon e salame.

Qual a importância da atividade física para os hipertensos?



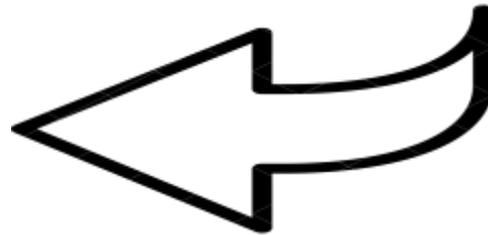
João





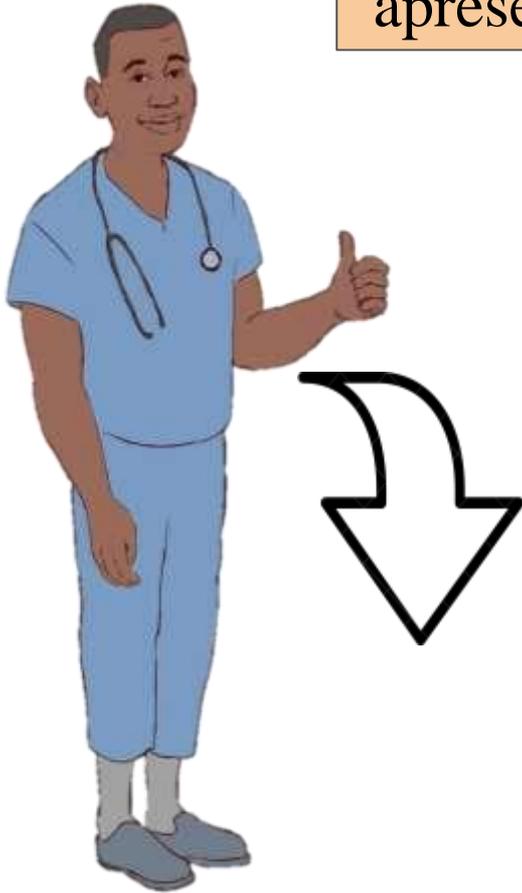
A importância?

- Ocorre a redução da gordura corporal;
- Após o exercício temos um efeito hipotensivo, ou seja, tem-se a redução da pressão;
- Melhora o fluxo sanguíneo;
- Melhora o sono;
- Melhora a vida sexual;
- Melhora a autoestima.



Enfermeira Fernanda

João, eu e o Enfermeiro Paulo vamos te apresentar um mapa de controle de medicação



Enfermeiro Paulo



João



Enfermeira Fernanda

Controle das minhas medicações. Usuário:

Nome da medicação	Horário da medicação	Quantidade de vezes ao dia medicação	Observações

João, você compreendeu como registrar suas informações no mapa ?



Enfermeiro Paulo



João

Sim, muito esclarecedor obrigado.



Enfermeira Fernanda

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Hipertensão (Pressão alta): O que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. 2017. Disponível em: < <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>>. Acesso em: 11 fev. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de orientação clínica: hipertensão arterial sistêmica (HAS). Secretaria de saúde de São Paulo São Paulo: SES/SP, 2011.68p. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/destaques/linhas-de-cuidado-sessp/hipertensao-arterial-sistemica/manual-de-orientacao-clinica-de-hipertensao-arterial/lc_hipertensao_manual_2011.pdf> . Acesso em: 27 Out 2019.

ZANIN, T. Dieta para controlar a hipertensão. Tua saúde, Vila Nova de Gaia - Portugal, 12 de Fev. 2020. Disponível em: < <https://www.tuasaude.com/dieta-para-hipertensao/>>. Acesso em: 05 de fev. de 2020.