

Manual de Cuidados para Controle da Pressão Arterial

Cuidados para a saúde
do coração



Dra. Giselle Barroso Vieira Costa
Dr. Danilo Lopes Ferreira Lima

Manual de Cuidados para Controle da Pressão Arterial

Cuidados para a saúde do coração



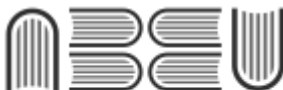
FORTALEZA – CE
2024

Manual de Cuidados para Controle da Pressão Arterial: Cuidados para a saúde do coração © 2024 by Dra. Giselle Barroso Vieira Costa e Dr. Danilo Lopes Ferreira Lima

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Editora do Centro Universitário Christus
R. João Adolfo Gurgel, 133 - Cocó - Fortaleza - Ceará
CEP: 60190 - 180 - Tel.: (85) 3265-8100 (Diretoria)
Internet: <https://unichristus.edu.br/editora/>
E-mail: editora01@unichristus.edu.br

Editora filiada à



**Associação Brasileira
das Editoras Universitárias**

CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

Reitor

José Lima de Carvalho Rocha

EdUnichristus

Diretor Executivo

Estevão Lima de Carvalho Rocha

Conselho Editorial

Carla Monique Lopes Mourão
César Bündchen Zaccaro de Oliveira
Edson Lopes da Ponte
Elnivan Moreira de Souza
Fayga Silveira Bedê
Francisco Artur Forte Oliveira
Marcos Kubrusly
Régis Barroso Silva

Carine dos Santos Silva - Bibliotecária CRB-3/1673

M294 Manual de cuidados para controle da pressão arterial: cuidados para a saúde do coração [recurso eletrônico] / Giselle Barros Vieira Costa, Danilo Lopes Ferreira Lima. - Fortaleza: EdUnichristus, 2024.
20 p.: il.
2,39 MB; E-book PDF.

1. Saúde. 2. Hipertensão. 3. Manual de cuidados. I. Costa, Giselle Barros. II. Lima, Danilo Lopes Ferreira. III. Título.

CDD 612.14

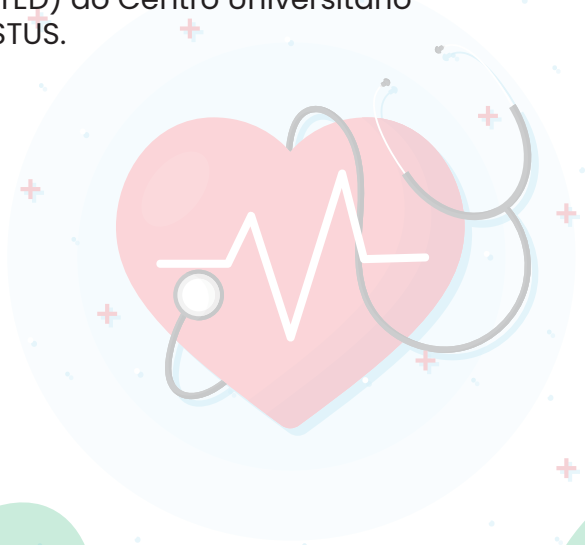
Dra. Giselle Barroso Vieira Costa,

Pós graduanda do Programa de Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais (MESTED) do Centro Universitário Christus - UNICHRISTUS.

Dr. Danilo Lopes Ferreira Lima,

Professor do curso de Odontologia do Centro Universitário Christus - UNICHRISTUS;

Professor de Pós- graduação do Programa de Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais (MESTED) do Centro Universitário Christus - UNICHRISTUS.



Este manual pertence a:

Endereço:

Data de nascimento:

Telefone:

Agendamento de Consultas

Data / Hora	Atendimento

Você sabe o que é Hipertensão Arterial Sistêmica?

Essa doença também pode ser chamada de **Pressão Alta**, e ocorre quando o sangue está fazendo uma pressão muito forte nos vasos sanguíneos, obrigando o coração a trabalhar além do normal.

Isso pode ser responsável por complicações que podem levar a morte por doenças graves, como **Infarto, AVC, Insuficiência Renal e Cardíaca**.



A Pressão Alta é uma condição que pode não ser percebida pelo paciente.



Atenção!

A pressão arterial alta está ligada a hábitos que podem ser modificados, tais como:



Tabagismo



**Consumo
excessivo
de sal**



**Consumo
excessivo
de álcool**



Obesidade



Sedentarismo



Qual a pressão ideal?



Pressão Ótima

Menor que 120/80mmhg



Pressão Normal

Abaixo de 130/85mmhg



Sua pressão arterial precisa ser ótima!

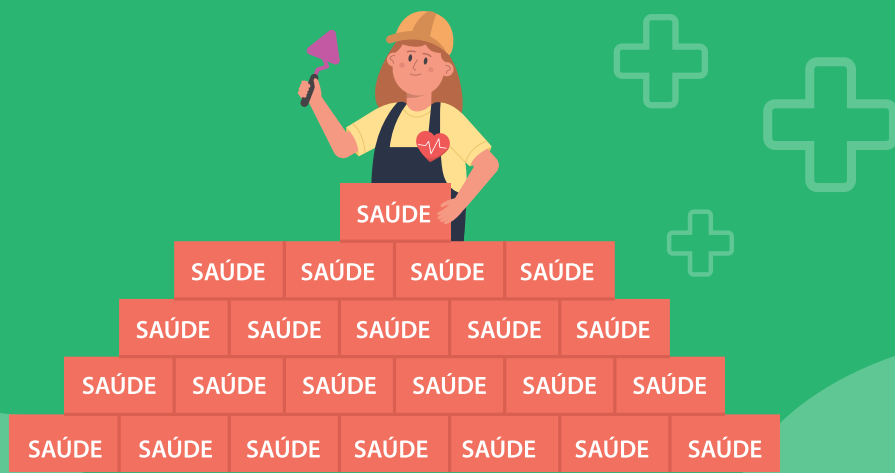


Primeiros passos para o acompanhamento da sua pressão arterial:

Validar a pressão arterial verificada em domicílio na consulta com o profissional de saúde;

Participar do tratamento;

Dar ferramentas para melhorar o tratamento.



Vamos ao tratamento?

- ✔ **Medicação correta**
- ✔ **Parar de Fumar**
- ✔ **Controle de Peso**
- ✔ **Diminuir o Stress**
- ✔ **Atividade Física**
- ✔ **Diminuir o Consumo de Álcool**

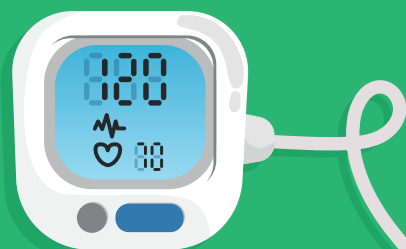


Como ser ativo no seu tratamento?

Você sabe o que é **AMPA**?

Automedida da Pressão Arterial.

- ✓ Método fácil e simples que deixará você medir a própria pressão no seu domicílio.



Procure sempre a orientação do profissional de saúde antes de iniciar o método.

Vamos registrar as medidas?

Não deixe de levar seu manual com as medidas para sua consulta!



Fazer 3 medidas (com 1 minuto de intervalo entre elas)

Repouso de 3-5 minutos.











Não fumar, tomar café, se alimentar ou ter praticado exercícios físicos nos últimos 30 minutos.

AMPA - Medir a pressão por sete dias

1









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

2









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

3









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

4









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

5









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

6

Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

Intervenções

