

# Sou **HIPERTENSO!**



**CARTILHA EDUCATIVA**

**Nosso compromisso com a promoção da saúde do  
hipertenso.**

1ª edição  
Santarém-Pa  
2015

## **FICHA TÉCNICA:**

### **Capa, produção gráfica e diagramação:**

*Elidiane Moreira Kono*

*Roberto Carlos Nascimento*

### **Autoria do texto:**

*Elidiane Moreira Kono*

### **Orientadora:**

*Edna Ferreira Coelho Galvão*

### **Imagens Ilustrativas:**

*Ministério da Saúde, 2012*

*Ministério da Saúde, 2015*

*Sociedade Brasileira de Hipertensão, 2011*

*Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2012*

*Sociedade idosa, 2015*

*Blogcrescimentocristão, 2015*

*blogenfermagem, 2015*

Esta tecnologia educativa do tipo cartilha impressa é parte integrante da dissertação de Mestrado Profissional: Tecnologia para o o autocuidado de hipertensos do Hiperdia: estudo de validação. Programa de Pós-graduação Profissional Ensino em Saúde na Amazônia. Universidade do Estado do Pará.

Direito Reservado: do texto, Santarém-Pa, 2015 a autora: Elidiane

Moreira Kono, não sendo permitido a reprodução sem autorização da autora No ...

# Sou **HIPERTENSO!**



**CARTILHA EDUCATIVA**

**Nosso compromisso com a promoção da saúde do  
hipertenso.**

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Pressão Arterial e Hipertensão .....</b>           | <b>02</b> |
| O que é pressão arterial? .....                       | 02        |
| O que é hipertensão arterial (ou pressão alta) .....  | 02        |
| Por que as pessoas tem hipertensão .....              | 03        |
| Causas da hipertensão .....                           | 03        |
| Sinais e Sintomas .....                               | 03        |
| Quais as complicações da pressão alta? .....          | 04        |
| Voce sabe o que é Hiperdia? .....                     | 05        |
| <br>  |           |
| <b>Prevenção e Tratamento .....</b>                   | <b>06</b> |
| Como tratar a pressão alta? .....                     | 07        |
| <br>  |           |
| <b>Medicamentos Anti-hipertensivos .....</b>          | <b>08</b> |
| Como usar corretamente os remédios? .....             | 08        |
| Dicas para o uso dos medicamentos .....               | 08        |
| <br>  |           |
| <b>Adote Hábitos Saudáveis Em Sua Vida .....</b>      | <b>09</b> |
| <br>  |           |
| <b>Piramide Alimentar .....</b>                       | <b>11</b> |
| <br>  |           |
| <b>Porções de Alimentos em Medidas Caseiras .....</b> | <b>12</b> |
| <br>  |           |
| <b>Importancia do Exercício Físico .....</b>          | <b>15</b> |
| <br>  |           |
| <b>Falsas Crenças .....</b>                           | <b>19</b> |
| <br>  |           |
| <b>Meu Diário .....</b>                               | <b>20</b> |

## PRESSÃO ARTERIAL E HIPERTENSÃO

### O que é Pressão Arterial ?

A pressão arterial é a força que mantém o sangue circulando no organismo. O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de vasos sanguíneos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é “empurrado” contra a parede dos vasos sanguíneos, que exercem “resistência” ao fluxo do sangue. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial.

Ela é medida por dois valores, como por exemplo: 120 x 80mmHg

### O que é HIPERTENSÃO ARTERIAL? (ou Pressão Alta)

Quando a pressão das paredes das artérias aumenta, a pressão arterial acaba por se elevar, provocando a hipertensão arterial.

Consideramos que a pressão está alta quando ela é igual ou passa de 140 x 90 mmHg quando encontrado em pelo menos duas aferições, realizadas no mesmo momento.



Fonte: Ministério da Saúde, 2015

### Níveis da pressão arterial

|                |                 |     |                  |     |                   |
|----------------|-----------------|-----|------------------|-----|-------------------|
| 100            | 120<br>12 POR 8 | 129 | 130              | 139 | 140 ou +          |
| 60             | 80              | 84  | 85               | 89  | 90 ou +           |
| Pressão normal |                 |     | Normal limítrofe |     | Procure um médico |

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2012

## Por que as pessoas tem hipertensão?

Não se conhece exatamente uma causa de sua origem, mas sabe-se que as pessoas que têm familiares hipertensos, que não têm hábitos alimentares saudáveis, ingerem muito sal, estão acima do peso, exageram no consumo de álcool ou são diabéticas têm mais risco de desenvolver a hipertensão.

### Causas da hipertensão



Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2012

### Sinais e Sintomas

Normalmente não existem sintomas na fase inicial da doença e, por isso a hipertensão é chamada de “inimiga silenciosa”.

A única forma de detectar a sua presença é medir frequentemente a pressão arterial.

Alguns sintomas podem indicar a presença da doença:

- ⇒ Tontura;
- ⇒ Falta de ar;
- ⇒ Palpitação;
- ⇒ Enjoos e náuseas;
- ⇒ Dor de cabeça frequente;
- ⇒ Cansaço inexplicável;
- ⇒ Problemas cardíacos;
- ⇒ Alterações na visão.

## HIPERTENSÃO ARTERIAL ( ou pressão alta)

### Quais as complicações da PRESSÃO ALTA?

Com o passar do tempo, caso a hipertensão não seja controlada, corre-se o risco do endurecimento das artérias, podendo até ocorrer ruptura do vaso em decorrência do aumento da pressão.

Podendo causar no órgão no qual ocorre a ruptura, pode ocorrer :

- ⇒ Coração - aumenta o risco de infarto do miocárdio;
- ⇒ Cérebro - pode ocasionar um acidente vascular cerebral (derrame);
- ⇒ Rins - ocorre a obstrução das artérias causando insuficiência renal;
- ⇒ Olhos - poderá causar lesões na retina e cegueira.

Tenho pressão alta e agora?

A pressão alta não tem cura, mas você pode controlá-la apenas com a mudança de alguns hábitos de vida ou com o uso de alguns dos medicamentos conhecidos como anti-hipertensivos.



Fonte: Ministério da Saúde, 2015

O controle de sua pressão **DEPENDE** muito **DE VOCE**.  
Saiba qual o nível de sua pressão e procure controlá-la.



**HIPERDIA**

Fonte: Ministério da Saúde, 2015

## Voce sabe o que é HIPERDIA?

HIPERDIA, é um Sistema Nacional de Informação, alimentado pelo cadastramento dos portadores de hipertensão e diabetes, realizado nas Unidades de Saúde através do preenchimento de uma ficha do Ministério da Saúde, visando o conhecimento e controle destes casos.

## DICAS SOBRE O HIPERDIA...

Se você já foi diagnosticado como Hipertenso você deverá procurar uma Unidade de Saúde da Secretaria Municipal de Saúde mais próxima a sua casa e fazer seu...

### CADASTRO no HIPERDIA...

Se você já é cadastrado no Hiperdia; Participe dos Grupos de Hipertensão e Diabetes existentes na Unidade de Saúde, siga corretamente as orientações dos profissionais de saúde.



Fonte: biogenfermagem, 2015

Saiba mais sobre o HIPERDIA e outras informações da HIPERTENSÃO, acessando: <http://www.portalsaude.saude.gov.br>

A Unidade de Saúde  
fornecerá os medicamen-  
tos aos hipertensos  
cadastrados no  
**HIPERDIA**

**PREVENÇÃO E TRATAMENTO**

# Hipertensão

## Doença silenciosa, previna-se.



Fonte: Sociedade Brasileira de Hipertensão, 2011

### NÃO SE ESQUEÇA:

HÁBITO ALIMENTAR SAUDÁVEL +  
ATIVIDADE FÍSICA REGULAR + PESO ADEQUADO...  
...AJUDAM A CONTROLAR SUA PRESSÃO E REDUZIR OS  
RISCO DAS COMPLICAÇÕES.

## Como tratar a pressão alta?

O tratamento para pressão alta dura a vida toda. Deve ser realizado com medicamentos que ajudam a controlar os níveis da pressão, junto de hábitos saudáveis. É importante tomar corretamente a medicação prescrita pelo médico e seguir corretamente as instruções fornecidas pelos profissionais de saúde.

O tratamento adequado da hipertensão prolonga a vida e melhora a qualidade de vida

## 10 mandamentos para prevenção e controle da pressão alta

1. Meça a pressão pelo menos uma vez por ano, informe seus familiares e peça colaboração.
2. Pratique atividades físicas todos os dias.
3. Mantenha o peso ideal, evite a obesidade.
4. Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
5. Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba.
6. Abandone o cigarro.
7. Nunca pare o tratamento, é para a vida toda
8. Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.
9. Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.
10. Ame e seja amado.

## MEDICAMENTOS ANTI-HIPERTENSIVOS

### Como usar corretamente os remédios?

Os remédios para tratamento da pressão alta agem no organismo controlando a pressão. O ideal é manter a pressão abaixo de 130x80 mmHg. O uso dos remédios deve ser contínuo, diário, nas doses e nos horários recomendados pelo médico. Não deixe de Tomar os remédios, mesmo que sua pressão esteja controlada.



Fonte: Ministério da Saúde, 2012.

### Dicas para uso dos medicamentos

- ⇒ Associe os horários de tomar os remédios com atividades como refeições (café da manhã, almoço, jantar), ir dormir ou acordar.
- ⇒ Mantenha os remédios em locais visíveis, próximos da geladeira ou da televisão, porém longe do alcance das crianças e exposição ao calor ou sol.
- ⇒ Providencie nova caixa dos remédios antes que acabem.
- ⇒ Se possível, mantenha uma caixa de remédios em casa e outra no trabalho. Para não esquecer de toma-los. Quando viajar, leve quantidade suficiente de remédios para o período que estiver fora.
- ⇒ Peça aos seus familiares que o ajudem a lembrar os horários de tomar os remédios. Se são vários medicamentos a tomar, faça uma lista, com nome, dose e horários de cada um e deixe-a fixada em local visível (porta da geladeira).

## ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM SUA VIDA

**VOCÊ QUE É HIPERTENSO...**

**...PODE TER UMA VIDA NORMAL SE APRENDER A CONTROLAR SUA**

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2012



Mantenha seu peso ideal, pois a obesidade causa o aumento da pressão arterial.

Dê preferência a uma alimentação mais natural, incluindo em seu cardápio frutas e verduras em todas as principais refeições. Evite alimentos enlatados, gordura animal e excesso de carboidratos.

## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**EVITE:**



Açúcares e doces; frituras; carne vermelha com gordura e vísceras; temperos prontos; alimentos industrializados que vem em lata ou vidro; alimentos processados e industrializados como em embutidos, conservados, enlatados, defumados, charque e peixe salgado.

**PREFIRA:**



Alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados; temperos naturais como limão, erva, alho, cebola, salsa e cebolinha; frutas, verduras e legumes; produtos lácteos desnatados.

## ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM SUA VIDA

### 7 passos para uma alimentação saudável para pessoas com HIPERTENSÃO.

#### 1º Passo

Procure usar o mínimo de sal no preparo dos alimentos

Recomenda-se para indivíduos hipertensos 4 g de sal por dia (uma colher de chá), considerando todas as refeições.

#### 2º Passo

Para não exagerar no consumo de sal, evite deixar o saleiro na mesa.

#### 3º Passo

Leia sempre o rótulo dos alimentos verificando a quantidade de sódio presente (limite diário: 2.000 mg de sódio).

#### 4º Passo

Prefira temperos naturais como alho, cebola, limão, cebolinha, salsinha, açafão, orégano, manjeriço, coentro e cominho.

Evite o uso de temperos prontos, como caldos de carnes e de legumes, e sopas industrializadas

#### 5º Passo

Alimentos industrializados como embutidos (salsicha, salame, presunto, linguiça e bife de hambúrguer), enlatados (milho, palmito, ervilha etc.),

molhos (ketchup, mostarda, maionese etc.) e carnes salgadas (bacalhau, pirarucu, charque, carne seca e defumados) devem ser evitados, porque são ricos em gordura e sal.

#### 6º Passo

Diminua o consumo de gordura, use óleo vegetal com moderação.

#### 7º Passo

Consuma diariamente pelo menos três porções de frutas e hortaliças. Dê preferência a alimentos integrais.

# PIRAMIDE ALIMENTAR

Através da pirâmide de alimentos podemos visualizar a importância da variedade, moderação e proporção dos alimentos que devem ser Consumidos diariamente de acordo com seu valor nutritivo e funcional.

## PIRÂMIDE ALIMENTAR 2 mil calorias

Óleos e gorduras  
1 porção

Açúcares e doces  
1 porção

Leite, queijo, iogurte  
3 porções

Carnes e ovos  
1 porção

Feijões e oleaginosas  
1 porção

Legumes e verduras  
3 porções

Frutas  
1 porção

Arroz, pão, massa,  
batata, mandioca  
6 porções

6 refeições ao dia (café,  
almoço, jantar, com  
lanches intermediários)

Beba bastante  
água e líquidos

Faça pelo menos 30  
min de atividade  
física por dia

Fonte: Ministério da Saúde

**PORÇÕES DE ALIMENTOS EM MEDIDAS CASEIRAS**

**Arroz, pães, massas, batata e mandioca – consuma 6 porções ao dia (uma porção = 150 kcal)**

| Alimentos                     | Uma porção equivale a    |
|-------------------------------|--------------------------|
| Arroz branco cozido           | 4 colheres de sopa       |
| Batata cozida                 | 1 e 1/2 unidade          |
| Biscoito tipo “cream cracker” | 5 unidades               |
| Bolo de milho                 | 1 fatia                  |
| Farinha de mandioca           | 2 colheres de sopa       |
| Macarrão cozido               | 3 e 1/2 colheres de sopa |
| Pão de forma tradicional      | 2 fatias                 |
| Pão francês                   | 1 unidade                |
| Purê de batata                | 3 colheres de sopa       |
| Torrada salgada               | 4 unidades               |

**Feijões – consuma 1 porção ao dia (uma porção = 55 kcal)**

| Alimentos                    | Uma porção equivale a |
|------------------------------|-----------------------|
| Feijão cozido (50% de caldo) | 1 concha              |
| Lentilha cozida              | 2 colheres de sopa    |
| Soja cozida                  | 1 colher de sopa      |

**Carnes, peixes e ovos – consuma 1 porção ao dia  
(1 porção = 190 kcal)**

| Alimentos            | Uma porção equivale a |
|----------------------|-----------------------|
| Bife grelhado        | 1 unidade             |
| Carne assada         | 1 fatia pequena       |
| Frango/Filé grelhado | 1 unidade             |
| Omelete simples      | 1 unidade             |
| Peixe cozido         | 1 porção              |

**Óleos e gorduras – consuma 1 porção ao dia  
(1 porção = 73 kcal)**

| Alimentos         | Uma porção equivale a |
|-------------------|-----------------------|
| Azeite de oliva   | 1 colher de sopa      |
| Manteiga sem sal  | 1/2 colher de sopa    |
| Margarina sem sal | 1/2 colher de sopa    |
| Óleo vegetal      | 1 colher de sopa      |

**PORÇÕES DE ALIMENTOS EM MEDIDAS CASEIRAS**

**Verduras e legumes – consuma 3 porções ao dia  
(1 porção = 15 kcal)**

| Alimentos             | Uma porção equivale a  |
|-----------------------|------------------------|
| Abóbora cozida        | 1 e 1/2 colher de sopa |
| Alface                | 15 folhas              |
| Beterraba crua ralada | 2 colheres de sopa     |
| Brócolis cozido       | 4 e 1/2 colher de sopa |
| Cenoura crua (picada) | 1 colher de sopa       |
| Pepino picado         | 4 colheres de sopa     |
| Tomate comum          | 4 fatias               |

**Frutas – consuma 3 porções ao dia (1 porção = 70 kcal)**

| Alimentos  | Uma porção equivale a |
|--|-----------------------|
| Abacaxi  | 1 fatia               |
| Banana prata ou Caqui ou<br>Laranja ou Maçã ou Tangerina | 1 unidade             |
| Mamão  | 1/2 unidade           |
| Melancia   | 2 fatias              |
| Salada de frutas   | 1/2 xícara de chá     |
| Uva comum  | 22 unidades           |

## IMPORTANCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

É possível, sim, prevenir riscos de morte com uma vida de hábitos saudáveis.

### UM POUCO AJUDA MUITO

O indivíduo que deixa de ser sedentário diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares.

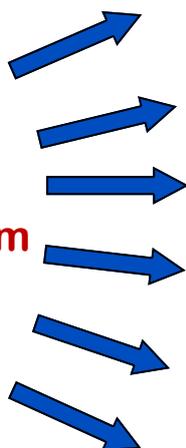


Fonte: Sociedade da 3a idade, 2013

### Atividade física para a saúde

As atividades físicas realizadas de forma regular ao longo da vida funcionam como importantes estratégias na promoção da saúde.

### Benefícios da atividade física para pessoas com hipertensão



Diminui o colesterol

Reduz a ansiedade e depressão

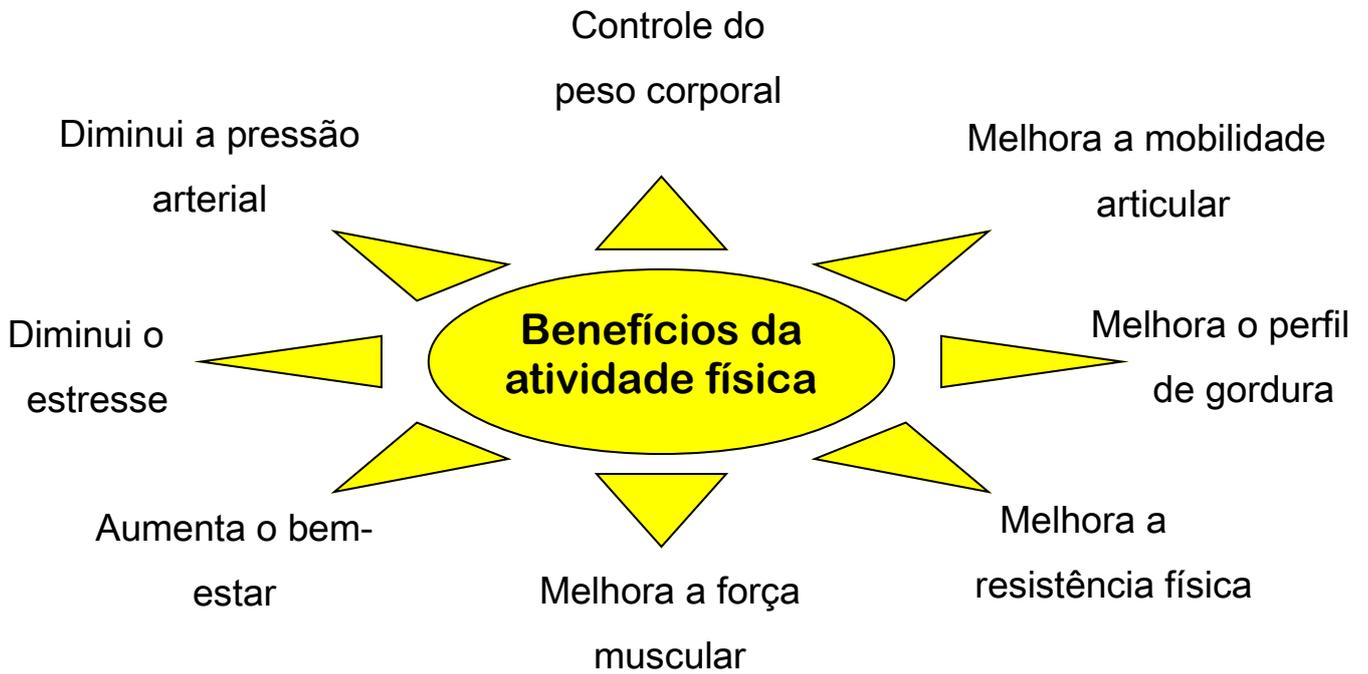
Diminuí a glicose sanguínea

Controla o peso

Reduz o risco cardiovascular

Reduz a dose de medicamentos

## IMPORTANCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO



Sempre é tempo de descobrir o prazer de "sacudir" o corpo.  
Entre para o time que se movimenta pela saúde

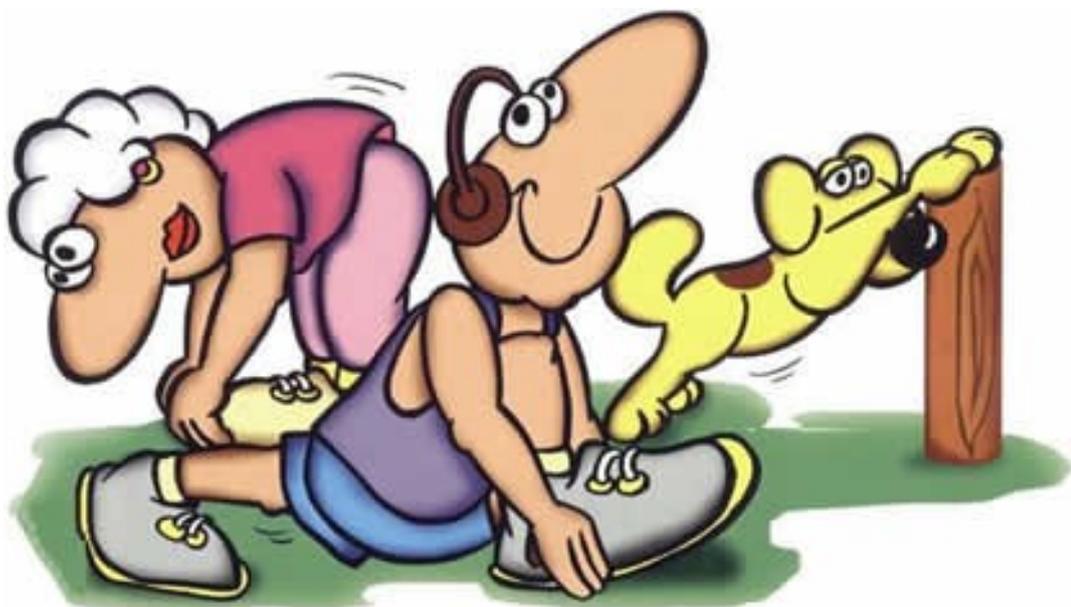


Fonte: Blogcrescentocristão, 2015

## NÃO ESQUEÇA!

- ⇒ Você não precisa estar em forma para começar a se exercitar;
- ⇒ Você não precisa sair de casa para ser mais ativo;
- ⇒ Você não precisa dispor de muito tempo;
- ⇒ As atividades físicas podem ser facilmente introduzidas na sua rotina diária.

**Como começar:** toda pessoa tem que respeitar seu corpo e sua condição física. O ideal é caminhar pelo menos 30 minutos diários sem parar. A atividade física deve ser prazerosa e nunca dolorosa, para que a **MOTIVAÇÃO SEJA CONTÍNUA.**



## IMPORTANCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

**Atividade Física:** está presente na vida diária, como andar, subir escadas, levar o cachorro para passear, lavar o carro, cuidar do jardim, etc. Evidências científicas indicam que realizar 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia, de forma contínua ou intervalada, durante pelo menos 5 dias na semana, ajuda na diminuição da incidência de doenças cardiovasculares, diabetes e certos tipos de câncer.

Atividades moderadas são aquelas que aumentam o ritmo dos batimentos cardíacos, fazendo com que a pessoa mantenha-se aquecida e respire um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldade.

### Os benefícios da caminhada:

- ⇒ Mais disposição;
- ⇒ Menor risco de doenças do coração, osteoporose, obesidade, diabetes, certos tipos de câncer e depressão;
- ⇒ Ajuda no controle do peso corporal;
- ⇒ Sensação de bem-estar;
- ⇒ Promove contato com a natureza;
- ⇒ Promove oportunidades de novas amizades;
- ⇒ Sua prática é fácil e de baixo custo.



## **NÃO SE DEIXE ENGANAR POR FALSAS CRENÇAS**

### **10 Frases Erradas**

1. Quem tira a pressão uma vez e está normal, não precisa verificar nunca mais.
2. Quem não sente nada, não tem pressão alta.
3. Só tem pressão alta quem é nervoso.
4. Pressão alta é doença de velho.
5. O tratamento para pressão “acaba” com a pessoa.
6. Não se deve baixar a pressão porque a pessoa precisa da pressão alta.
7. O tratamento para pressão não é para a vida toda.
8. Depois de tomar 1 caixa de remédios a pessoa está curada
9. Só se deve tomar remédio para pressão quando a pessoa se sente mal.
10. Quem tem pressão alta não pode comer sal.







**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**

*Deus é fiel sempre!*