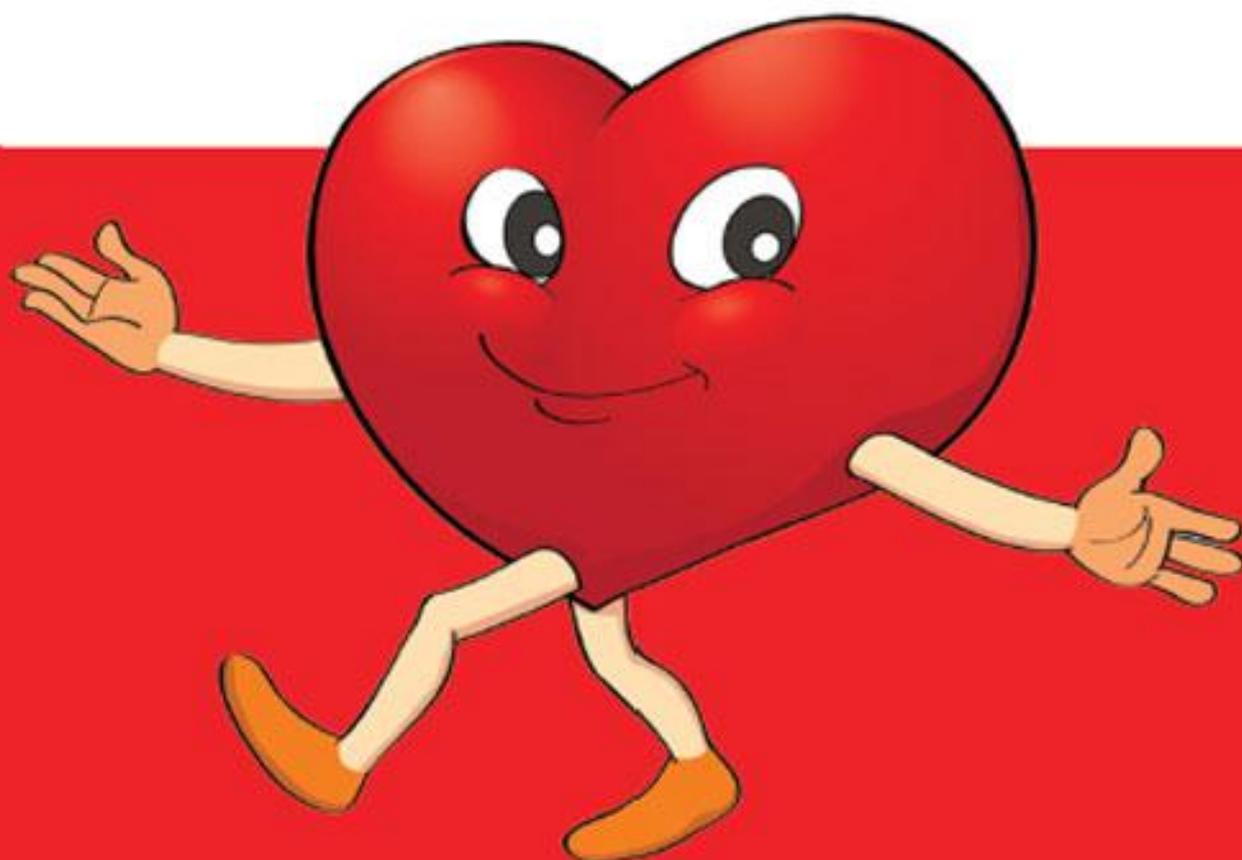


**COMO CUIDAR DA SAÚDE DO
SEU CORAÇÃO**

PRESSÃO ALTA



COMO CUIDAR DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO

PRESSÃO ALTA

Autoria:

Prof. Dr. Ricardo Gorayeb

Responsável pelo Serviço de Psicologia do HCFMRP - USP

Prof. Dr. Fernando Nobre

Coordenador da Unidade de Hipertensão do HCFMRP - USP

Renata Tamie Nakao

Psicóloga

Ana Luisa Magaldi Suguihura

Psicóloga

Tamiris Poletini Gallano

Psicóloga

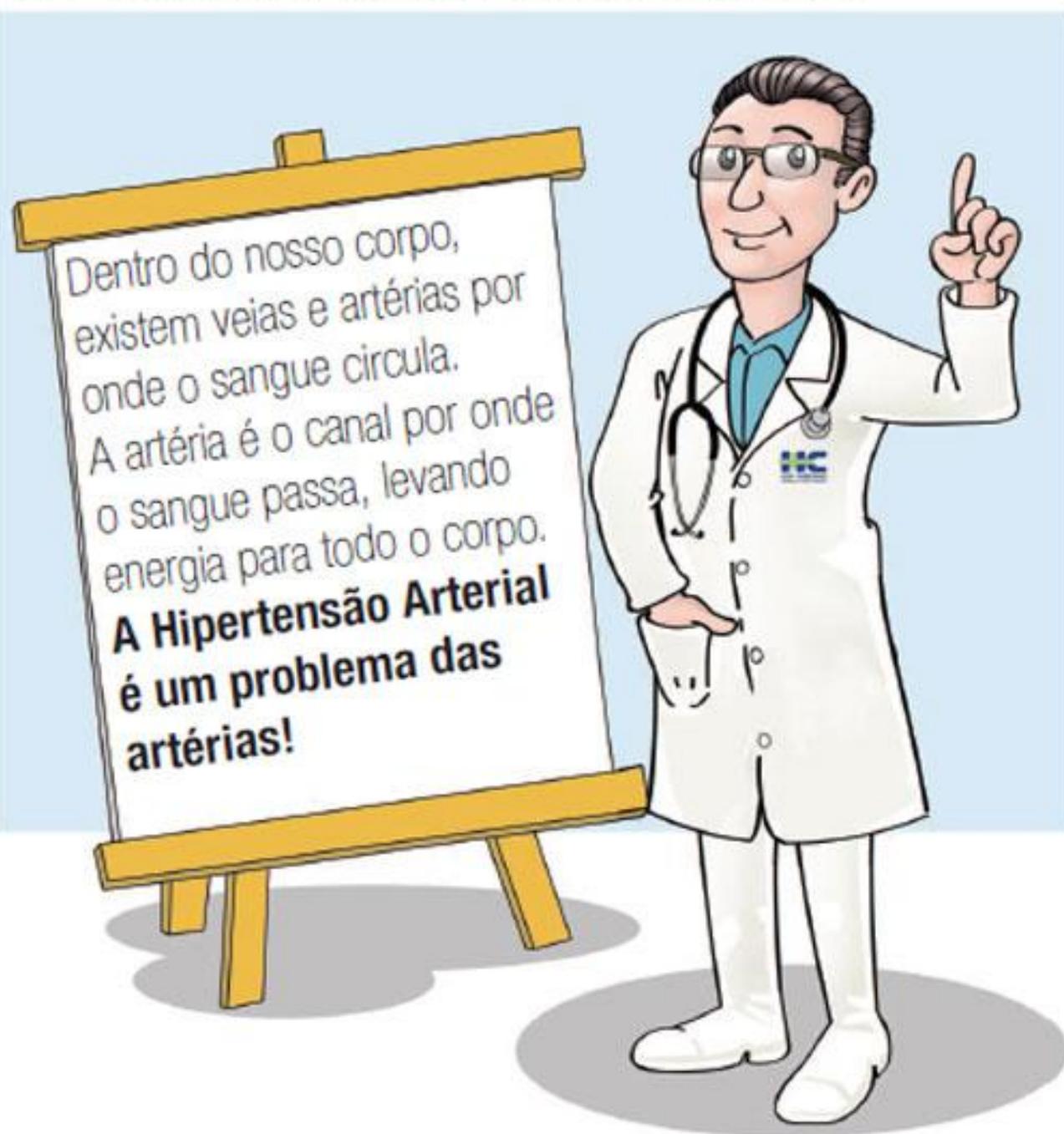


HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO - USP

Apoio FAPESP Proc.2013/06852-9 e Proc.2013/06860-1

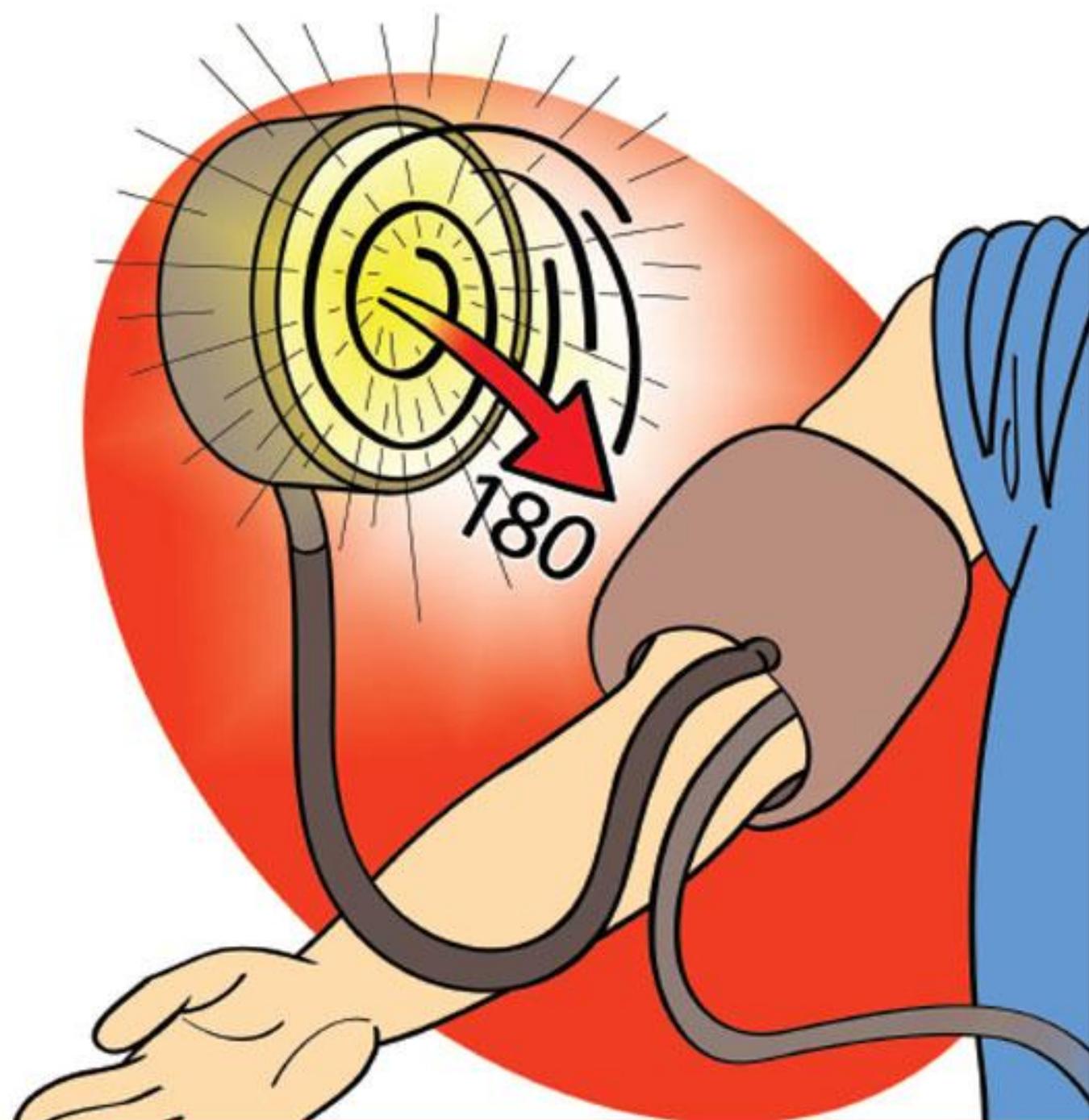
Quando uma pessoa tem pressão alta, os médicos dizem que ela tem **Hipertensão Arterial**.

E O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

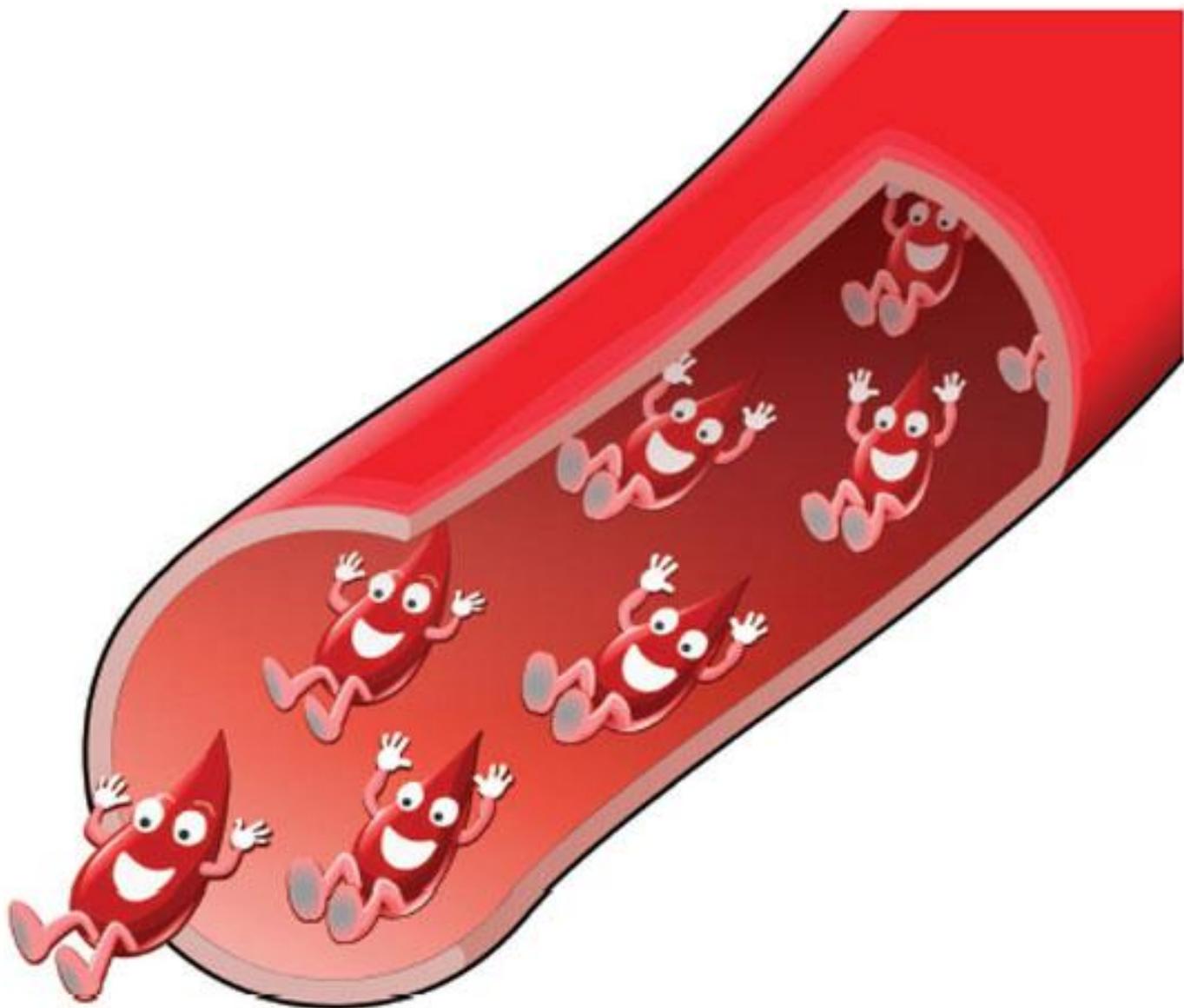


Para ter boa saúde, a pressão arterial deve ser **normal**.

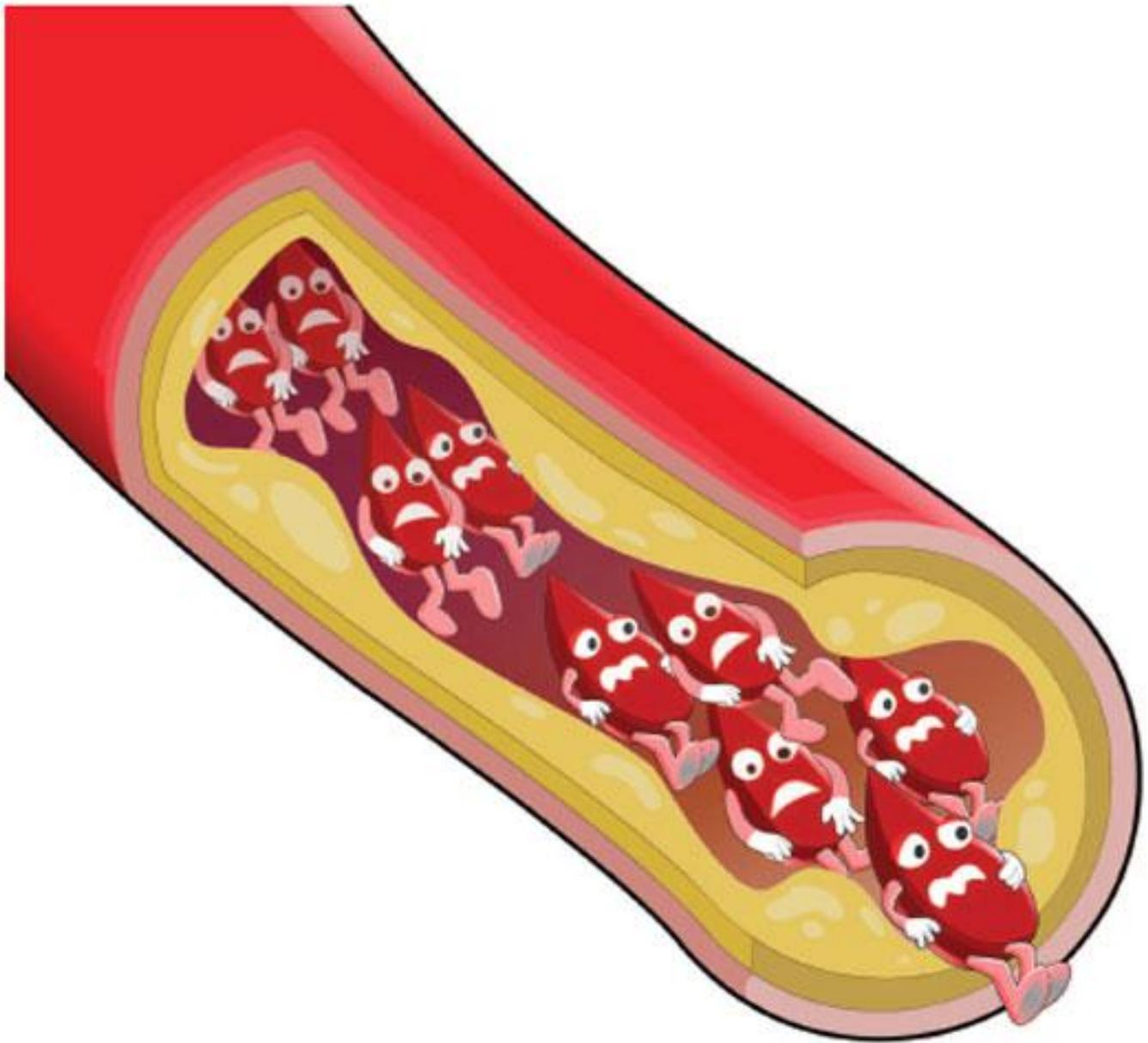
O QUE É UMA PRESSÃO NORMAL?



É a pressão abaixo de 140 por 90.



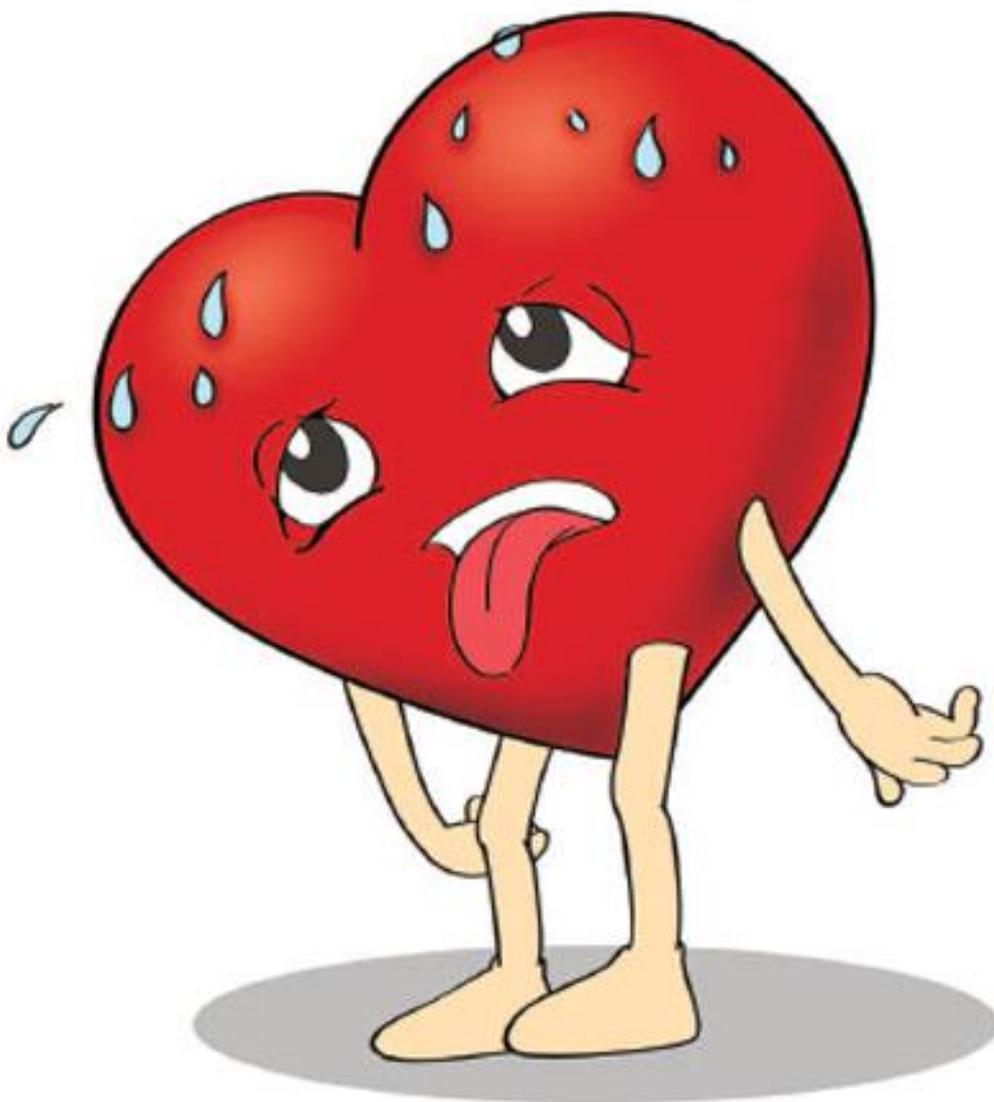
Para que a pressão seja normal, a artéria tem que ter uma largura normal. Assim o sangue passa tranquilamente, sem grandes problemas.



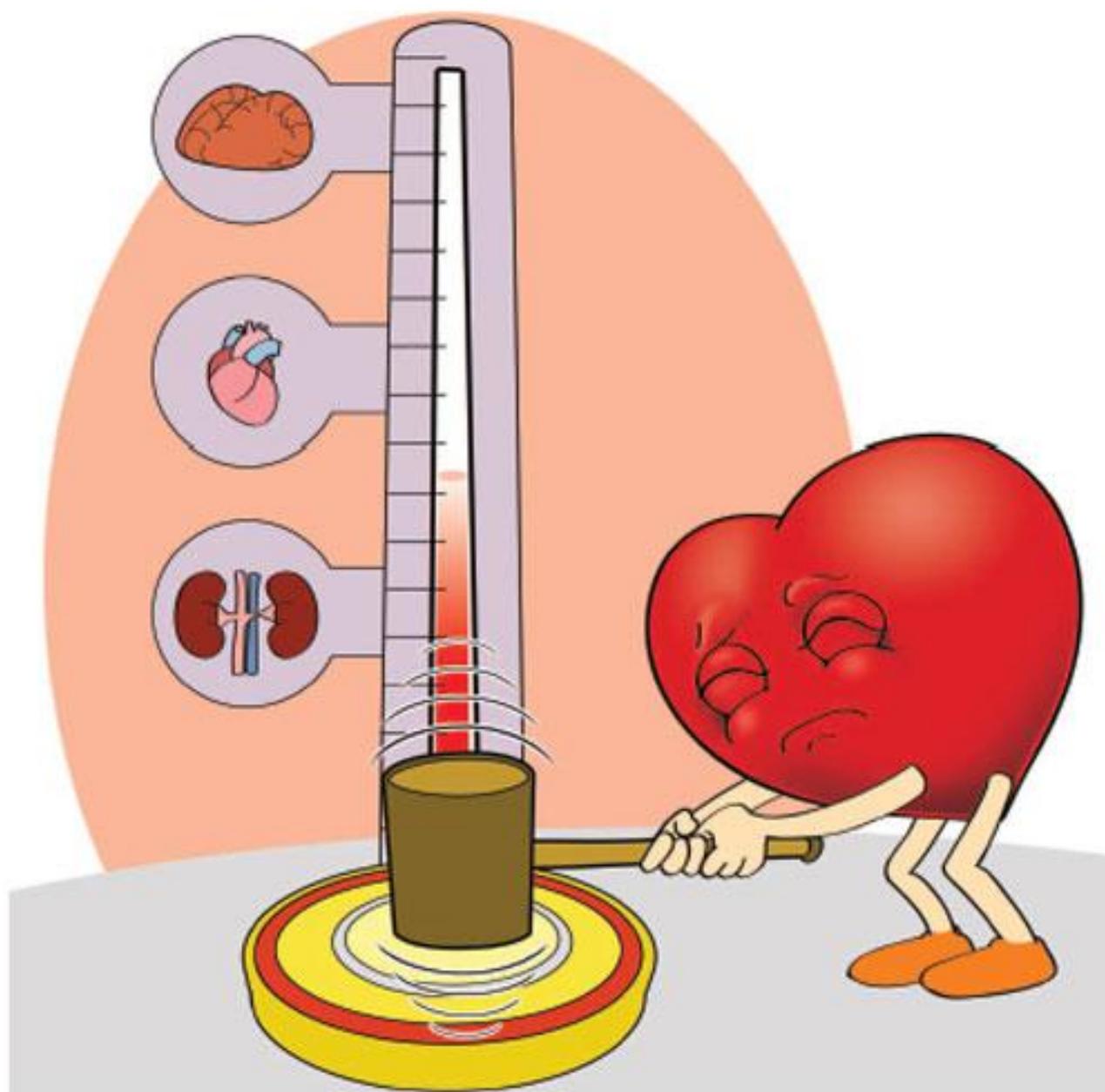
Quando a artéria fica estreita, o sangue passa com dificuldade, aumentando a pressão arterial.



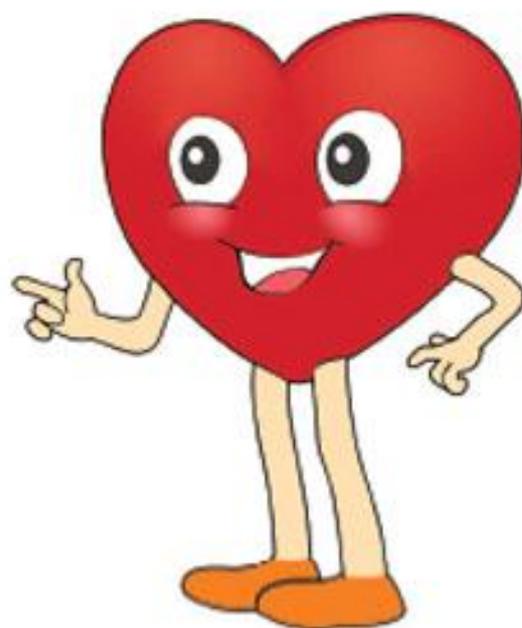
A pressão alta força o coração e as paredes das artérias, podendo trazer problemas nos rins, cérebro e coração.



Quando o coração e as artérias não funcionam bem, o sangue não chega facilmente a todas as partes do corpo.



As pessoas podem ter pressão alta e mesmo assim não se sentir mal. Por isso meça sua pressão regularmente!



ATENÇÃO!

Mesmo sem se sentir mal, você pode estar com a pressão alta. Se isto ocorrer, procure cuidado médico.



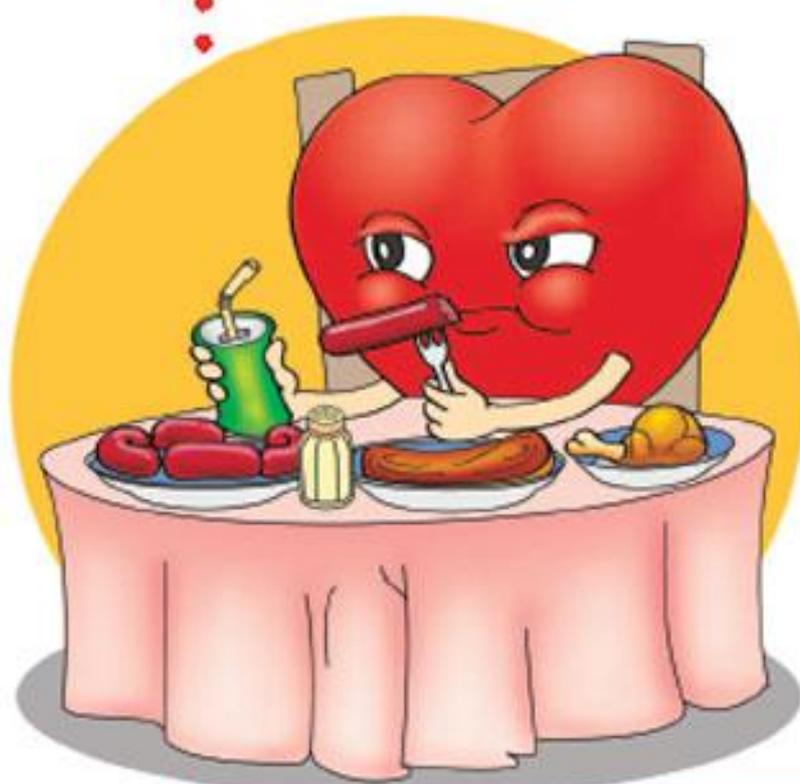
Tendo pressão alta, há muito o que fazer para controlá-la e viver melhor.

É sobre isso que vamos falar nas próximas páginas.

Fique atento!

O que pode aumentar a pressão arterial?

COMER COM MUITO SAL



DICA IMPORTANTE

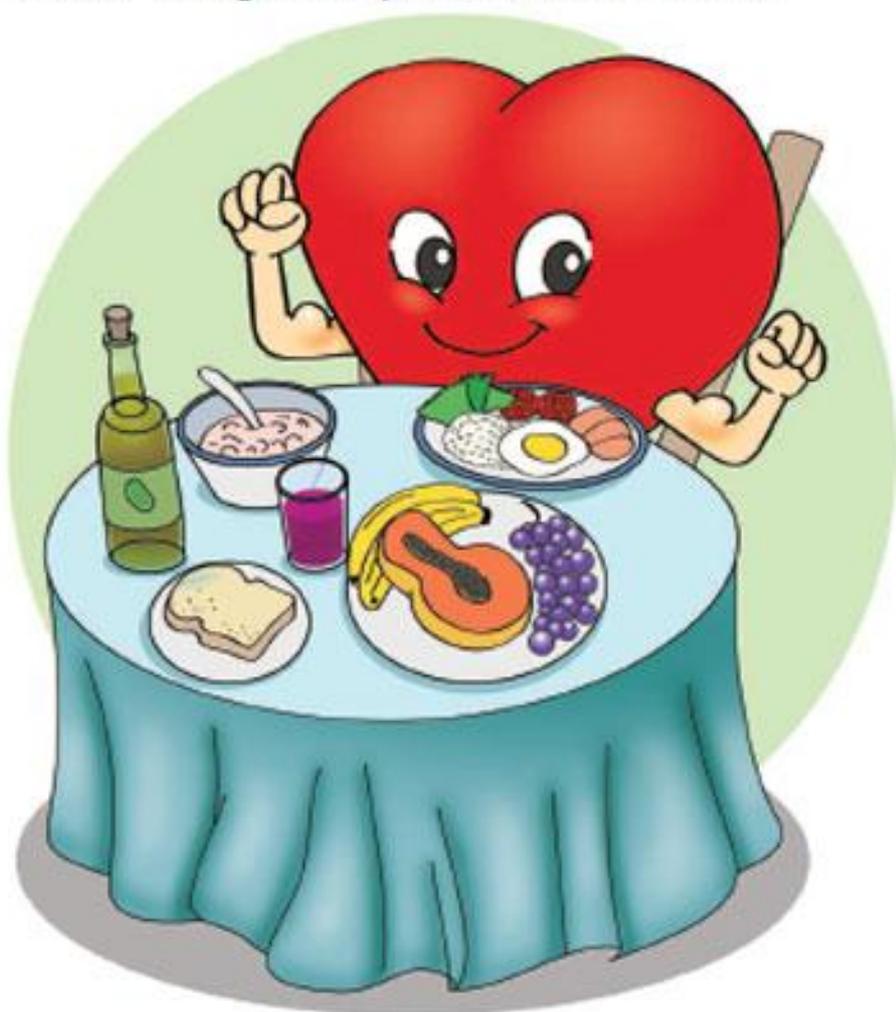
Alguns alimentos já têm muito sal. Por exemplo: mortadela, presunto, queijo, salsicha, enlatados e temperos prontos. Outros alimentos, apesar de serem doces, também têm bastante sal: suco em pó, bolacha recheada...

O que posso fazer para viver melhor?

USE POUCO SAL



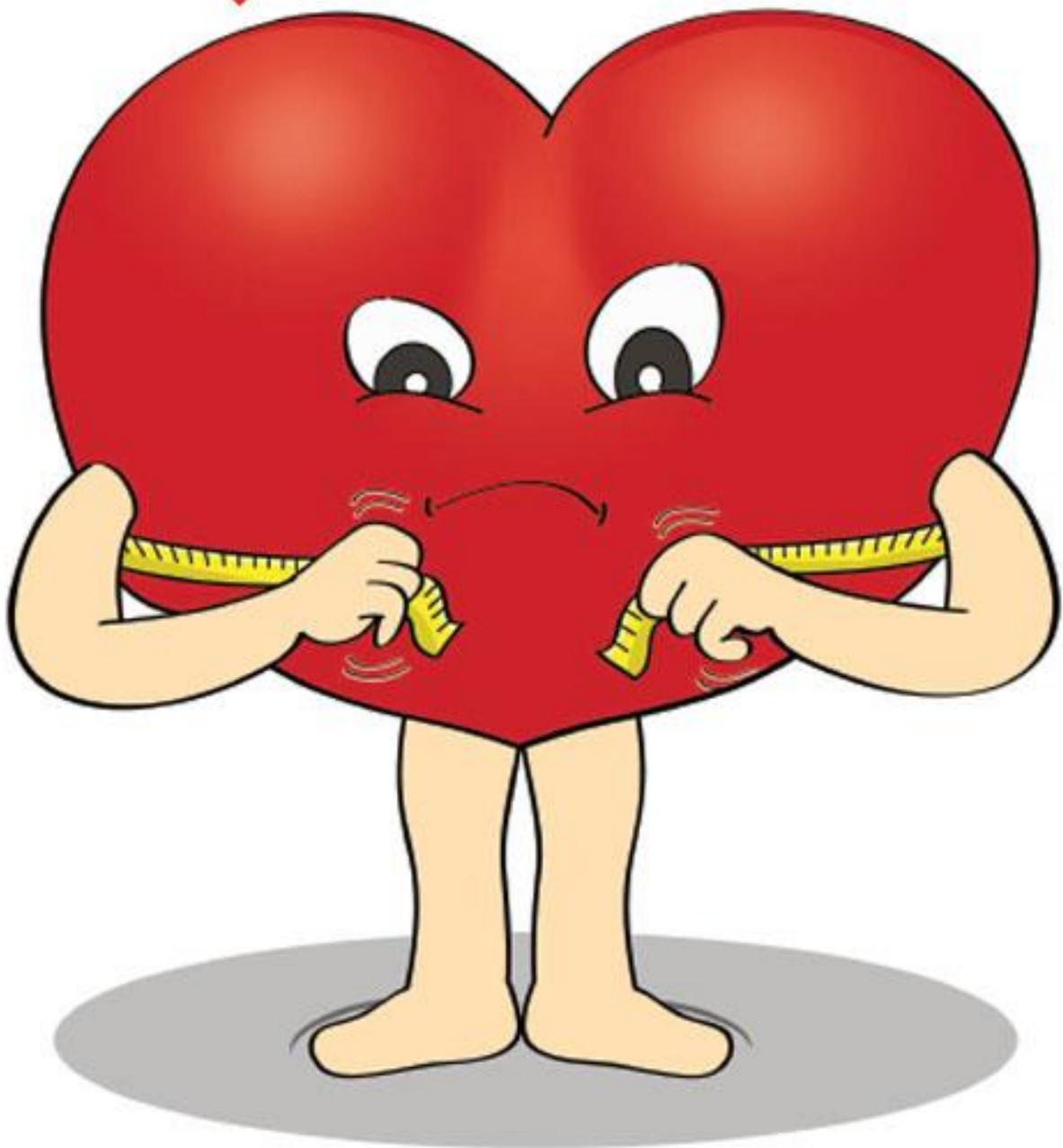
Tempere seus alimentos com temperos naturais, como orégano, pimenta e ervas.



No começo, a comida pode parecer estranha, mas depois de um tempo comendo assim, a boca acostuma e a comida fica gostosa e saudável!

O que pode aumentar a pressão arterial?

EXCESSO DE PESO



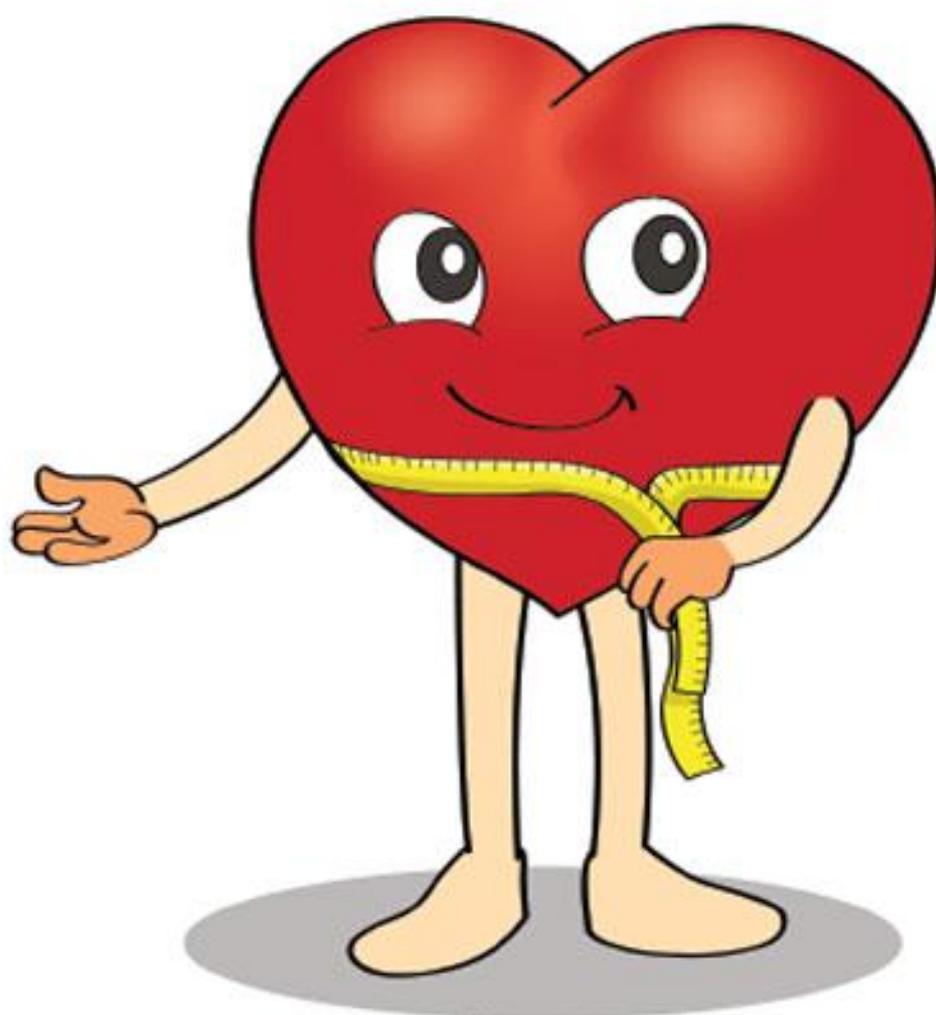
O que posso fazer para viver melhor?

MANTENHA UM PESO IDEAL



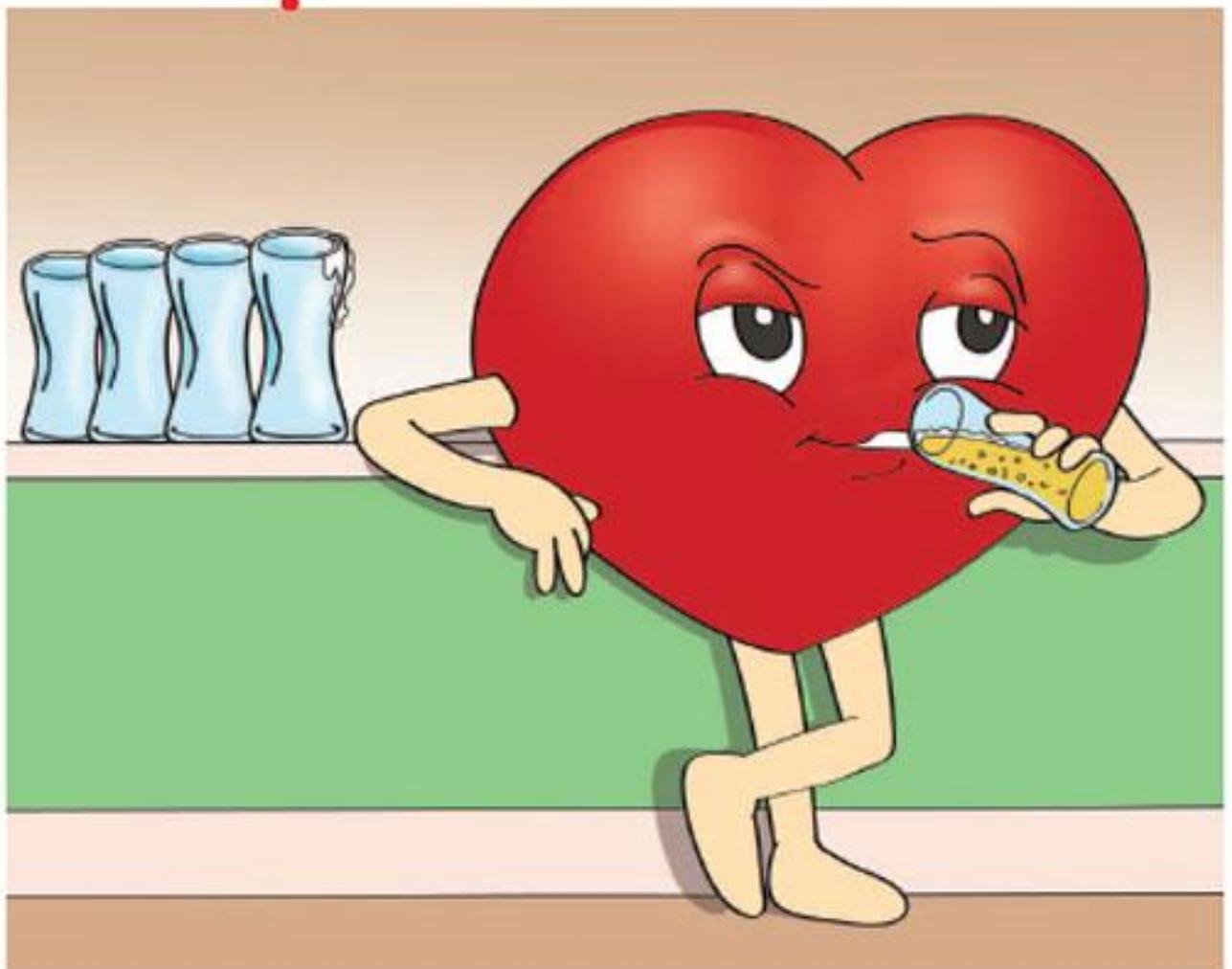
Pergunte ao seu Médico ou a um Nutricionista qual o seu peso ideal.

A alimentação saudável lhe ajudará a combater a obesidade.



O que pode aumentar a pressão arterial?

BEBIDA ALCOÓLICA EM EXCESSO



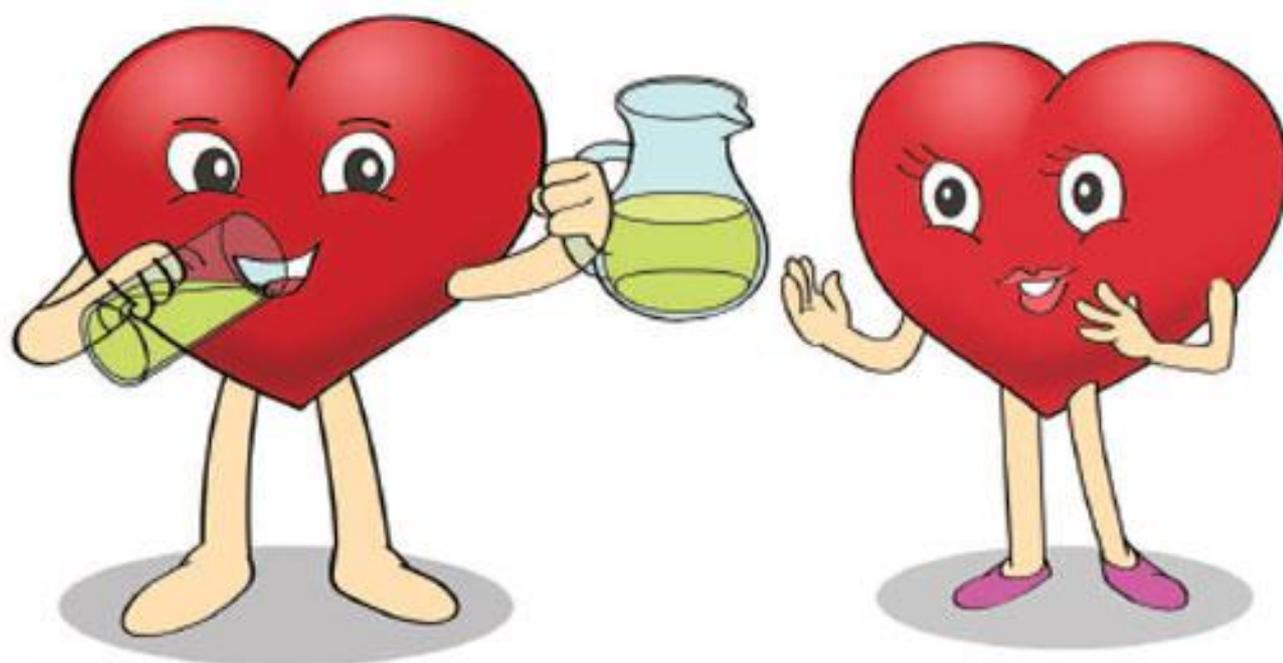
O que posso fazer para viver melhor?

NÃO BEBA EM EXCESSO



Bebida alcoólica não é recomendada.

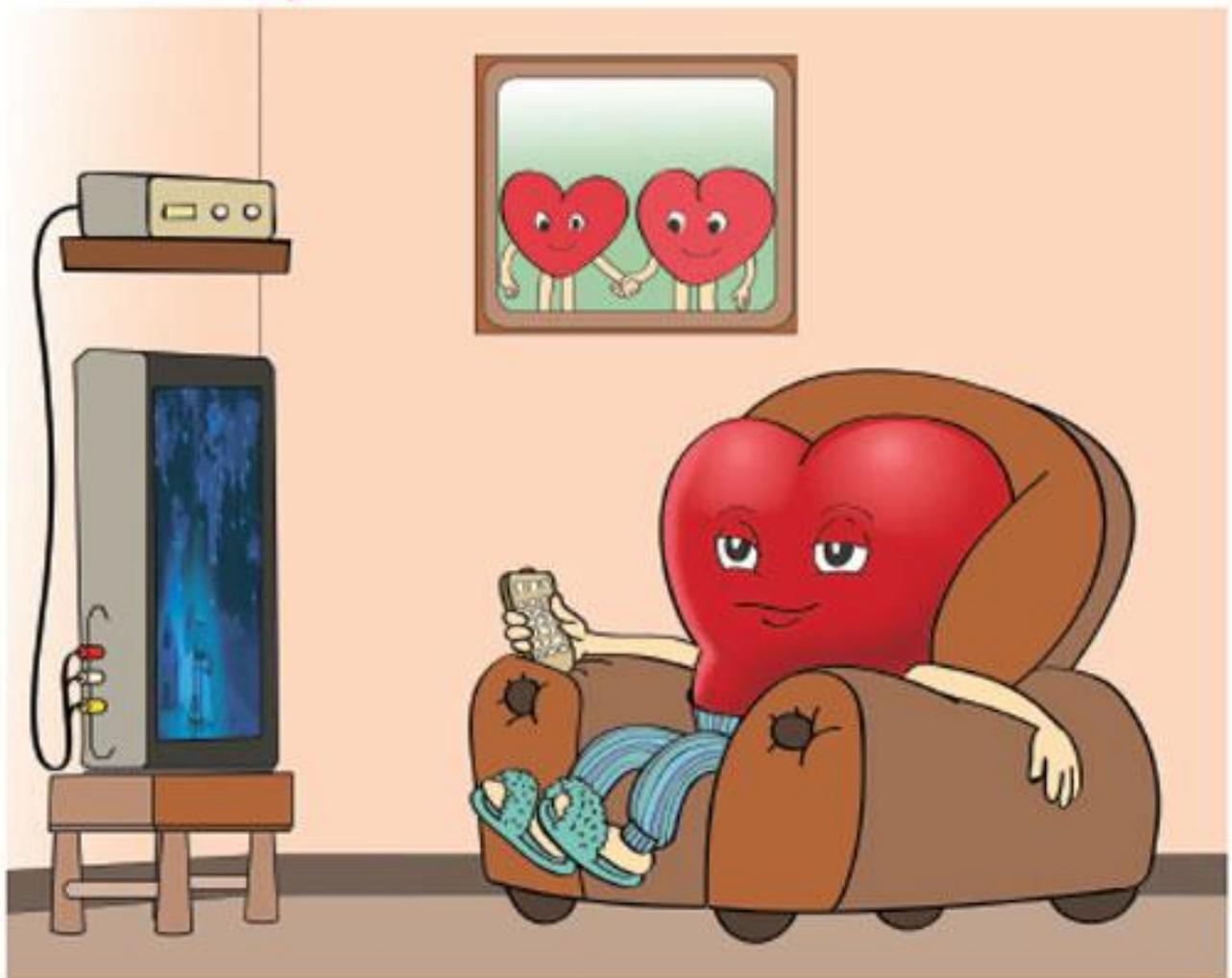
Entretanto, se não tiver problemas com bebida e seu médico autorizar, não passe de duas latinhas de cerveja **OU** uma taça de vinho **OU** uma dose de destilado (pinga, vodca, uísque...).



Prefira bebidas naturais, como suco de frutas e água ao invés de refrigerantes, suco em pó ou de caixinha.

O que pode aumentar a pressão arterial?

FALTA DE EXERCÍCIOS



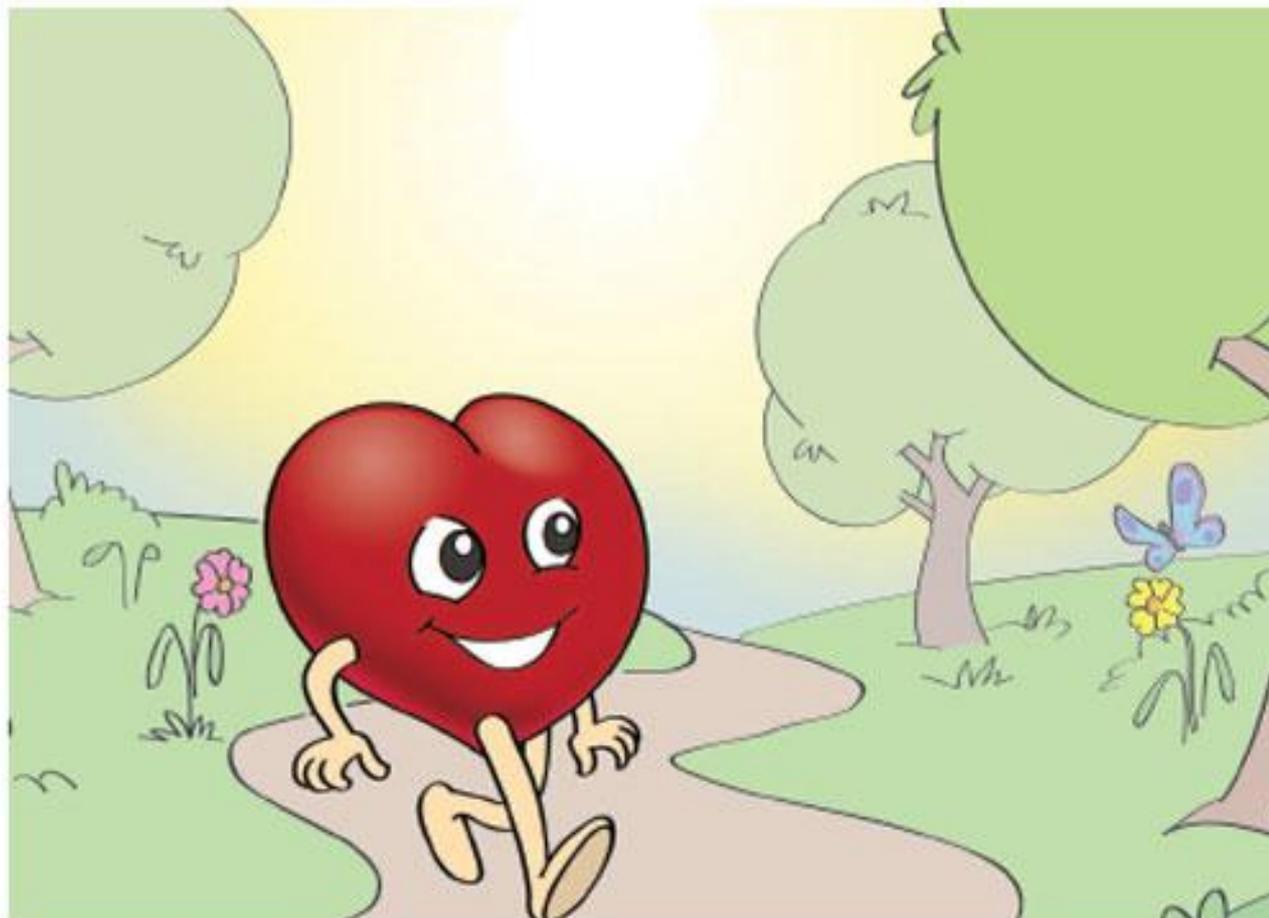
O que posso fazer para viver melhor?

PROCURE SER MAIS ATIVO FISICAMENTE



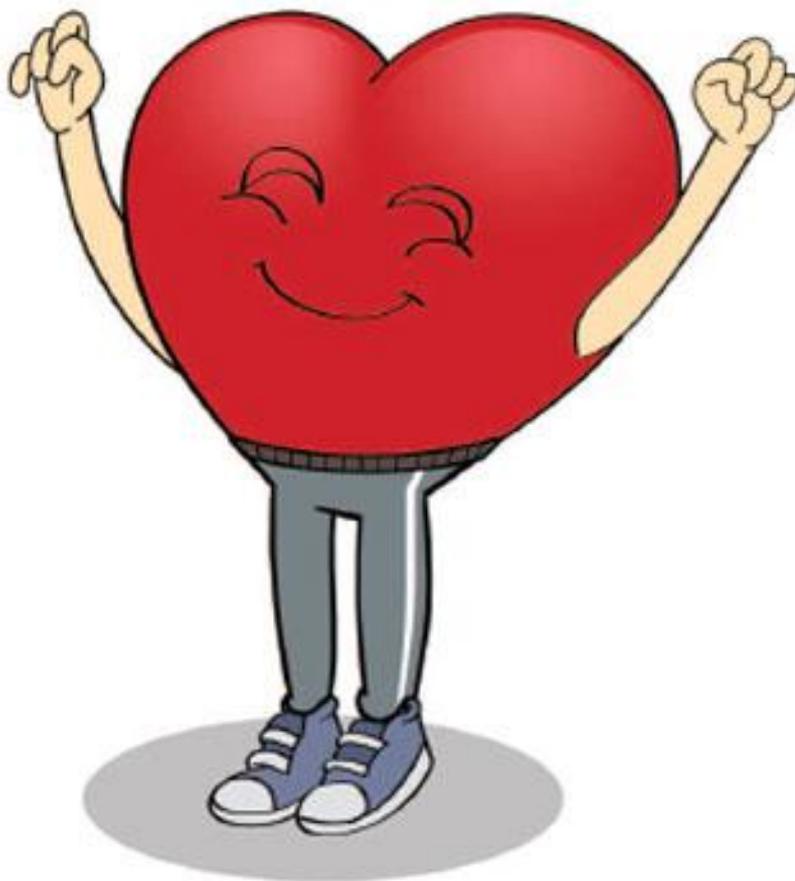
Faça passeios a pé ou de bicicleta, ande com seu cachorro, nade, dance...

Converse com o seu médico sobre qual exercício físico é melhor para você.



Você já começou a praticar exercícios, mas não conseguiu manter a disciplina? Então preste atenção nas dicas a seguir.

1. Escolha o horário em que se sente mais disposto e o local que mais lhe agrada, como um parque, uma praça, uma rua tranquila.... Coloque roupas e calçado confortáveis.



2. Siga corretamente as orientações que lhe foram dadas.

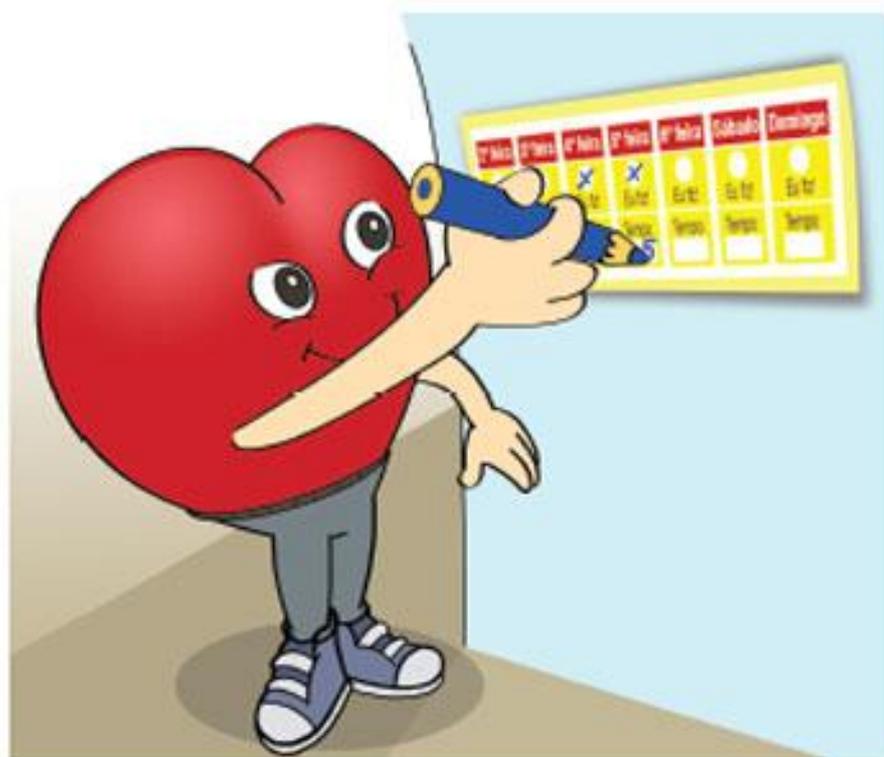
3. Se se cansar demais, consulte seu Médico ou Fisioterapeuta.



Para ajudar a manter a disciplina, uma tabela assim pode ser útil:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/>						
Eu fiz!						
Tempo: <input type="text"/>						

Preencha a tabela quando fizer exercícios. Assim, ao final de cada semana, poderá saber se conseguiu atingir seu objetivo!



Para não se esquecer de preenchê-la, coloque a tabela em um local bem visível.



Então é só isto?

NÃO

O jeito que levamos a vida também mexe com a nossa pressão.

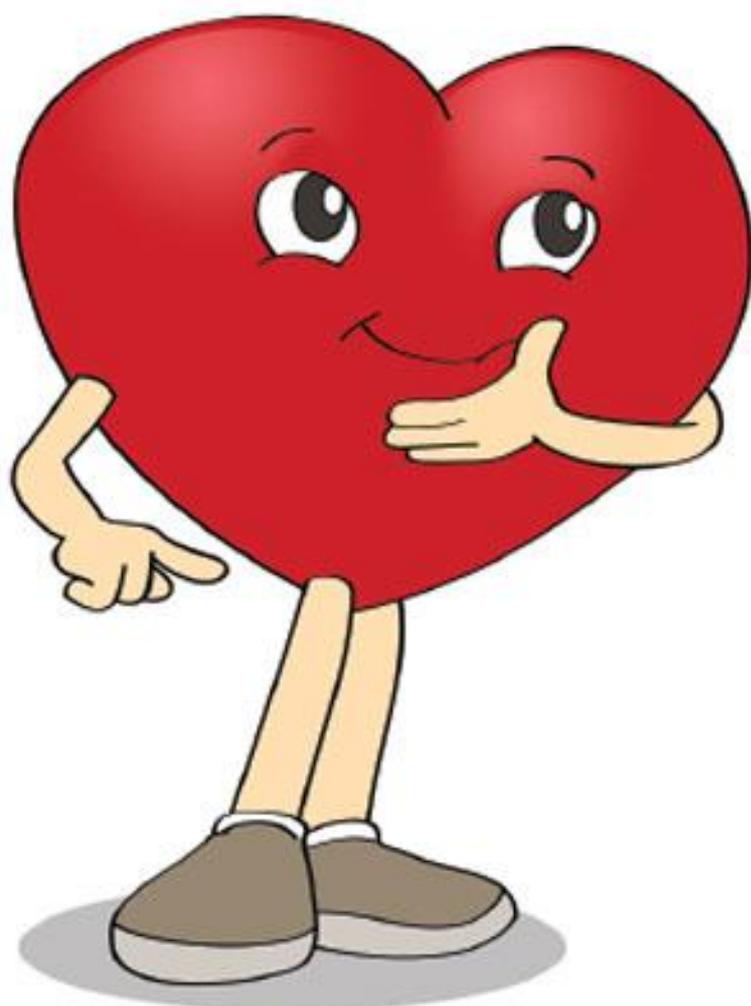
Se você tem pressão alta, muito estresse pode aumentar ainda mais sua pressão!

Na vida de todo mundo há problemas.
O que precisamos é aprender a lidar
com eles e assim:

CONTROLAR O ESTRESSE!



.....
:
:
Algumas dicas que podem ajudar:

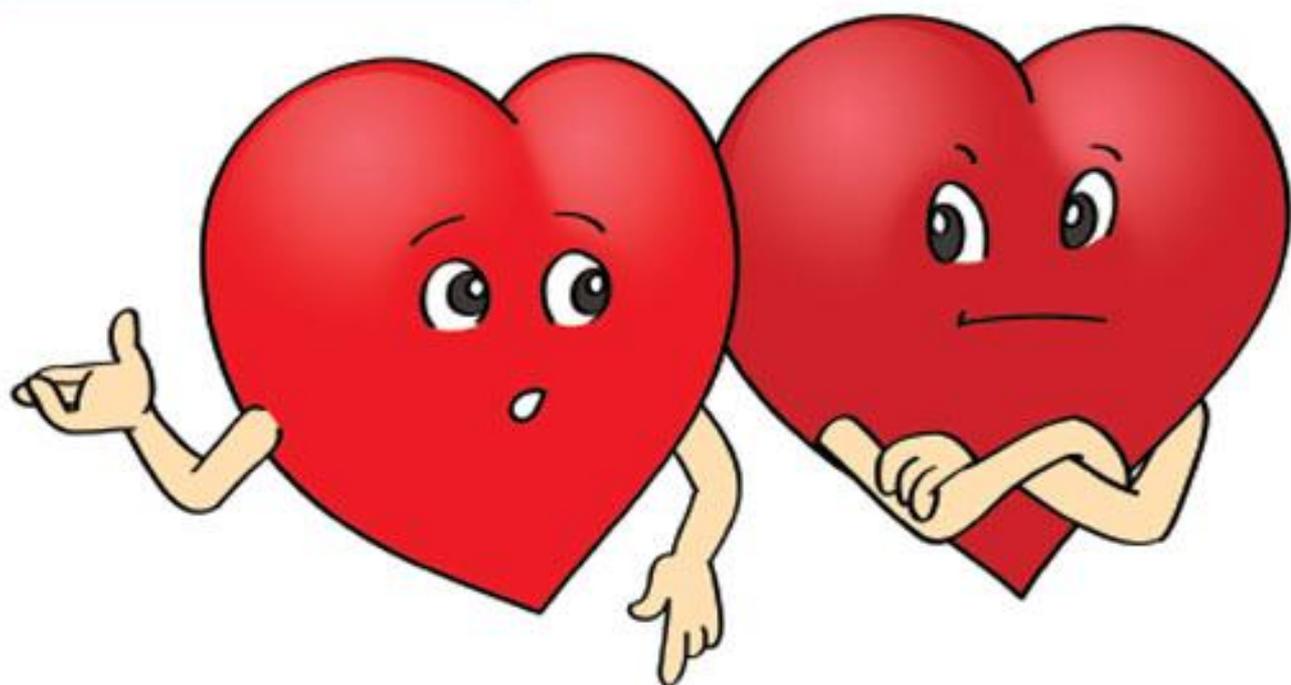


Preste atenção
nas situações que
lhe deixam
estressado.

Assim você pode
modificá-las ou
evitá-las.



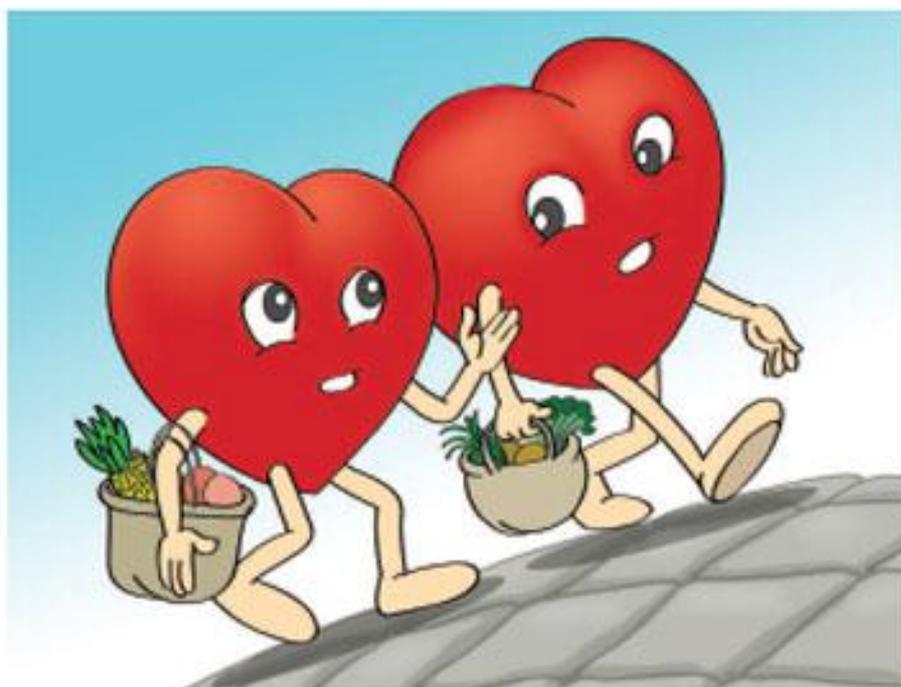
Saiba quando falar não:
Você não precisa agradar a
todos. Falar “não” em algumas
situações pode lhe ajudar.



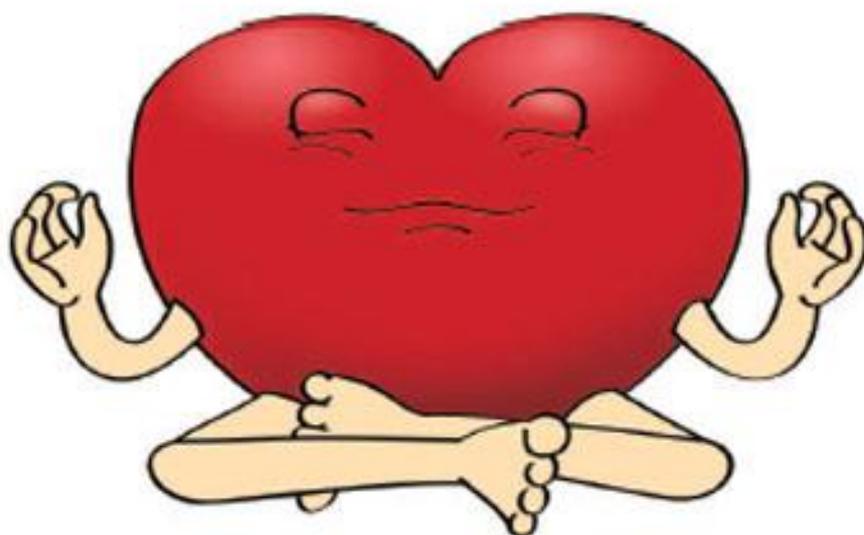
Reserve um
tempo para
fazer o que
gosta.



Desabafe sobre seus problemas e sentimentos com alguém de confiança.

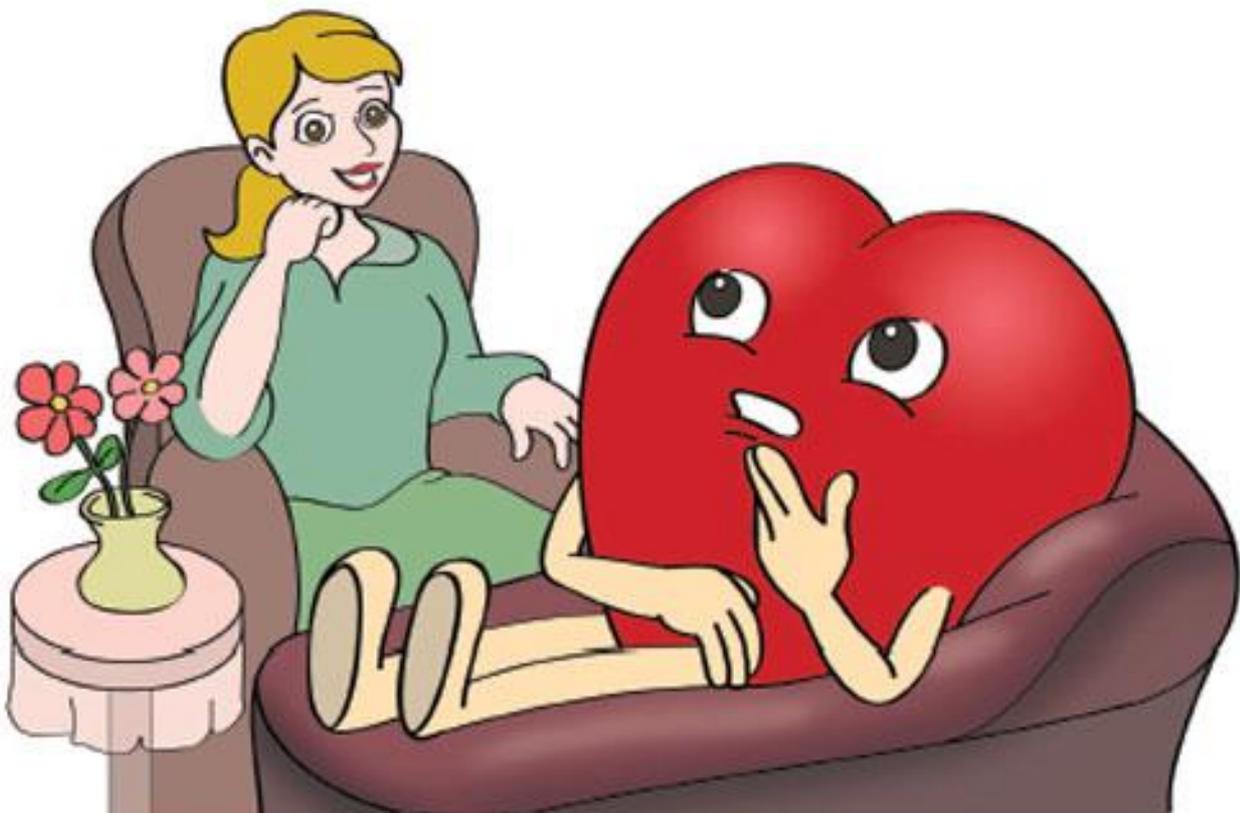


Controle sua respiração: puxar bastante ar pelo nariz e depois soltar devagarzinho pela boca é uma excelente técnica para se sentir mais relaxado.





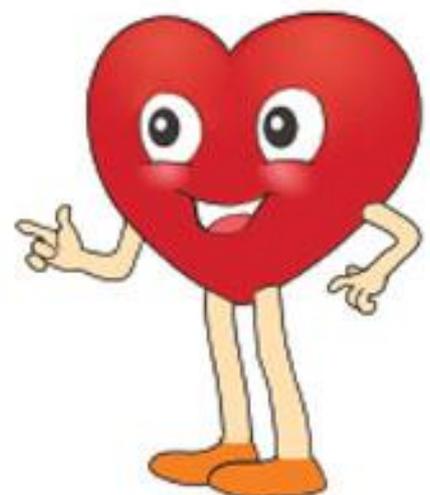
Quando fazemos
exercícios físicos,
ficamos mais
relaxados. Faça!



Se for difícil controlar o estresse sozinho, converse
com o seu Médico ou com um Psicólogo.

Em resumo, para controlar sua pressão:

1. Coma com pouco sal;
2. Controle seu peso;
3. Se for beber, beba com moderação;
4. Seja uma pessoa ativa, faça exercícios;
5. Controle o estresse;
6. Siga sempre as orientações do seu Médico.

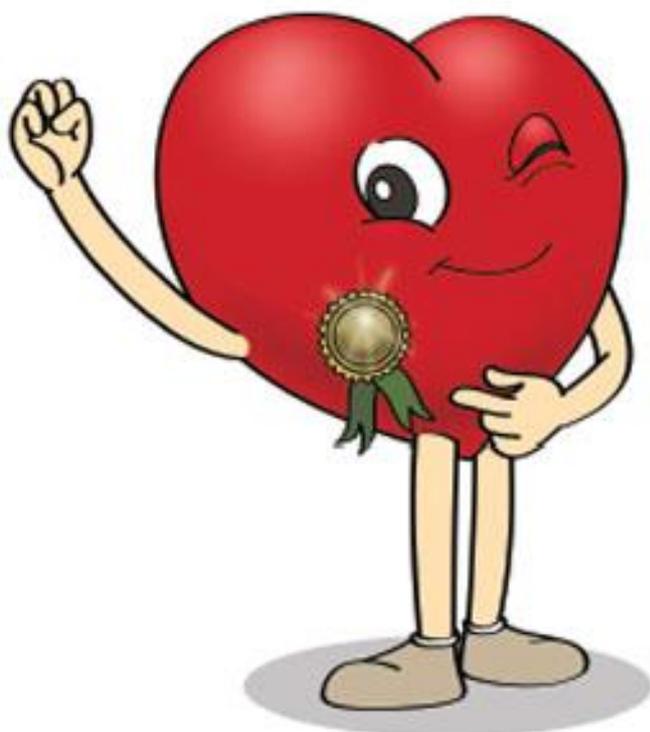


Cuidando da sua pressão arterial, você poderá **evitar**:

- **INFARTO DO CORAÇÃO;**
- **TROMBOSE;**
- **DERRAME CEREBRAL;**
- **DOENÇAS DOS RINS**

E assim...





Cuide-se!

Os benefícios são seus!

Você é muito importante
e tem muito a ganhar
com isso.

COMO CUIDAR DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO PRESSÃO ALTA

Autores

Ricardo Gorayeb, Fernando Nobre, Renata Tamie Nakao,
Ana Luisa Magaldi Suguihura, Tamiris Poletini Gallano

Para contato com os autores

Serviço de Psicologia
Telefone: (16) 3602-2547
e-mail: psicologia@hcrp.usp.br

Unidade de Hipertensão
Telefone: (16) 3602-2253
e-mail: fernando.nobre@uol.com.br

Apoio FAPESP

Proc. 2013/06852-9 e Proc. 2013/06860-1

Ilustrações

Companhia Ilustrada



HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO - USP