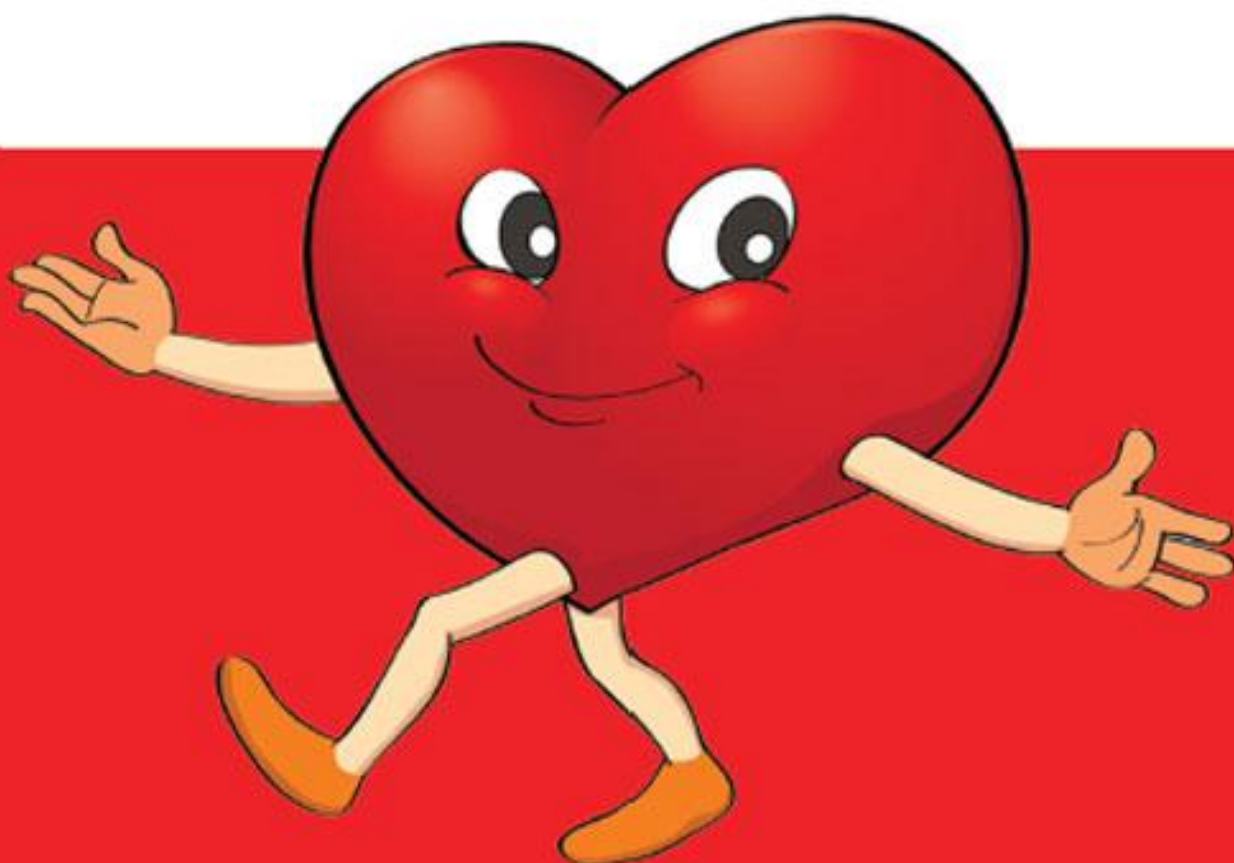


**COMO CUIDAR DA SAÚDE DO  
SEU CORAÇÃO**

# **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

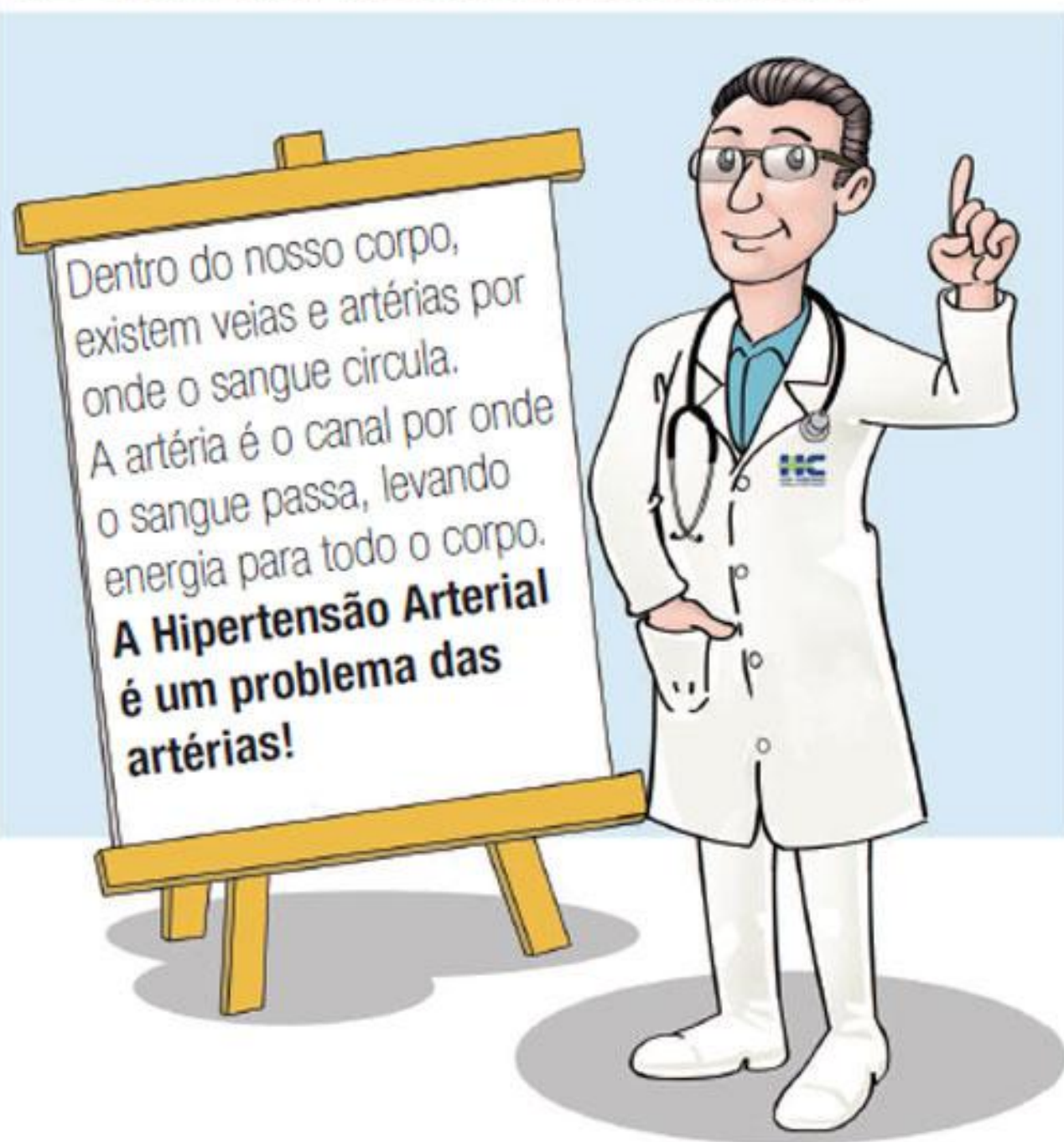


HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA  
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO - USP

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

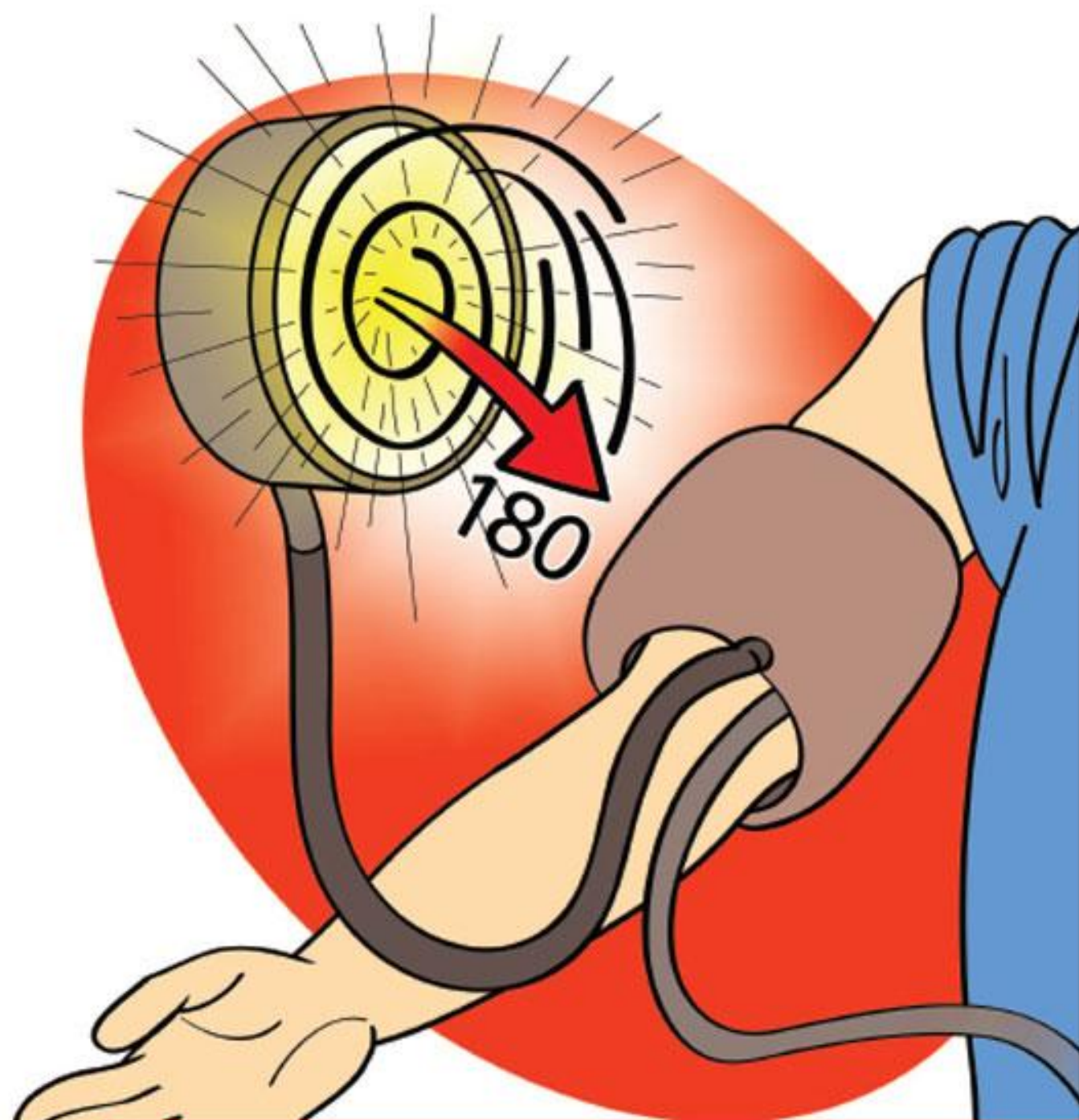
Quando uma pessoa tem pressão alta, os médicos dizem que ela tem **Hipertensão Arterial**.

## E O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

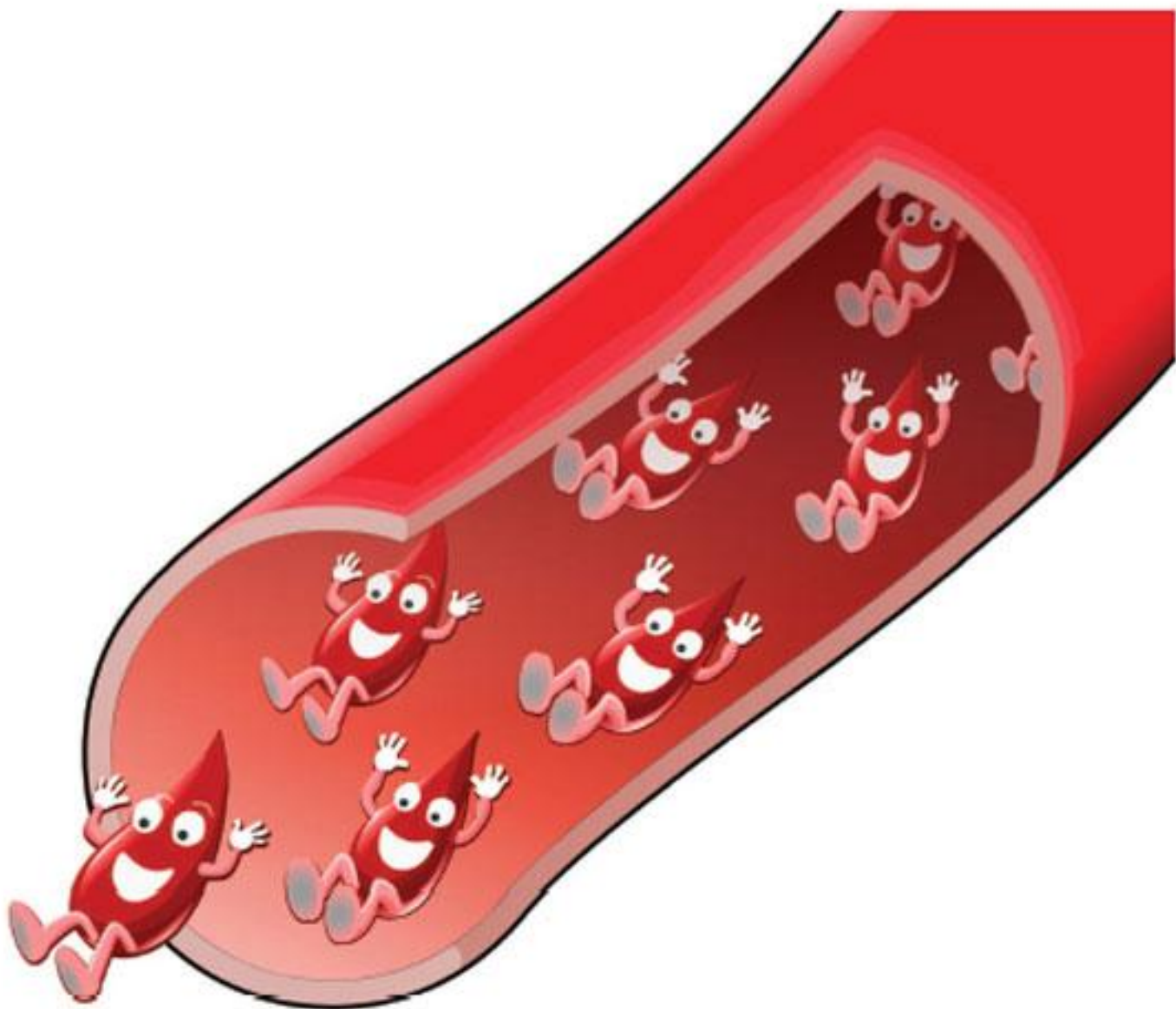


Para ter boa saúde, a pressão arterial deve ser **normal**.

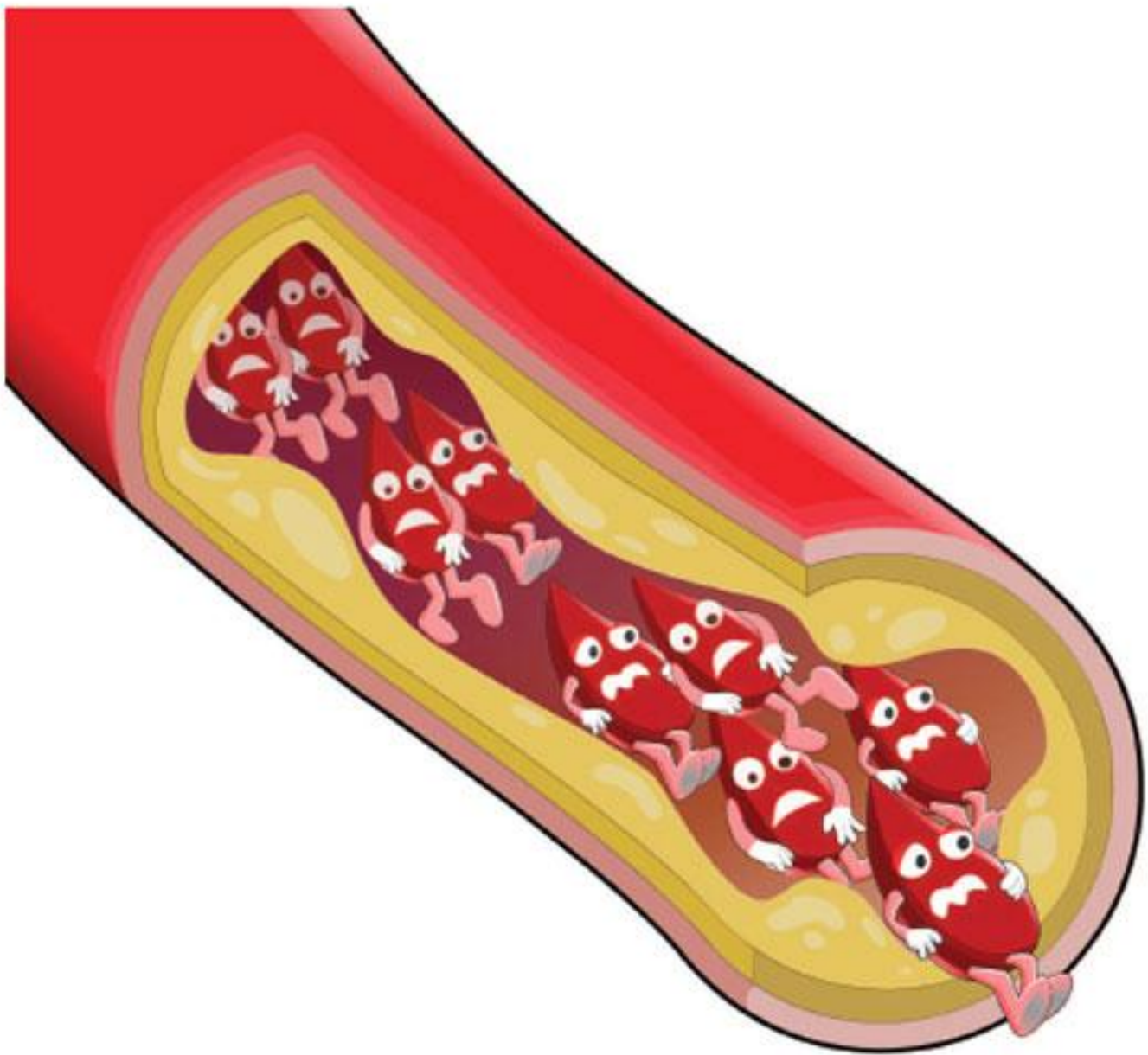
## O QUE É UMA PRESSÃO NORMAL?



É a pressão abaixo de 140 por 90.



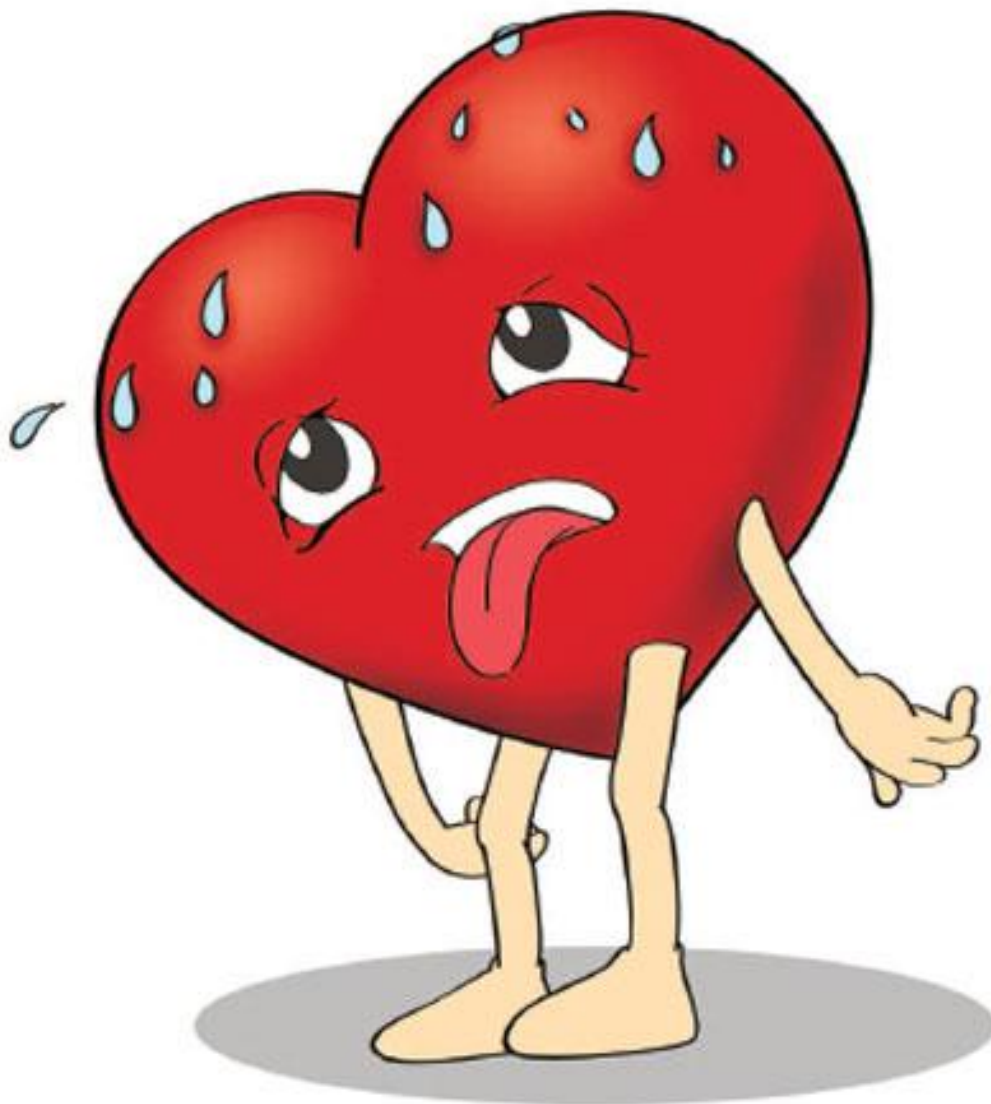
Para que a pressão seja normal, a artéria tem que ter uma largura normal. Assim o sangue passa tranquilamente, sem grandes problemas.



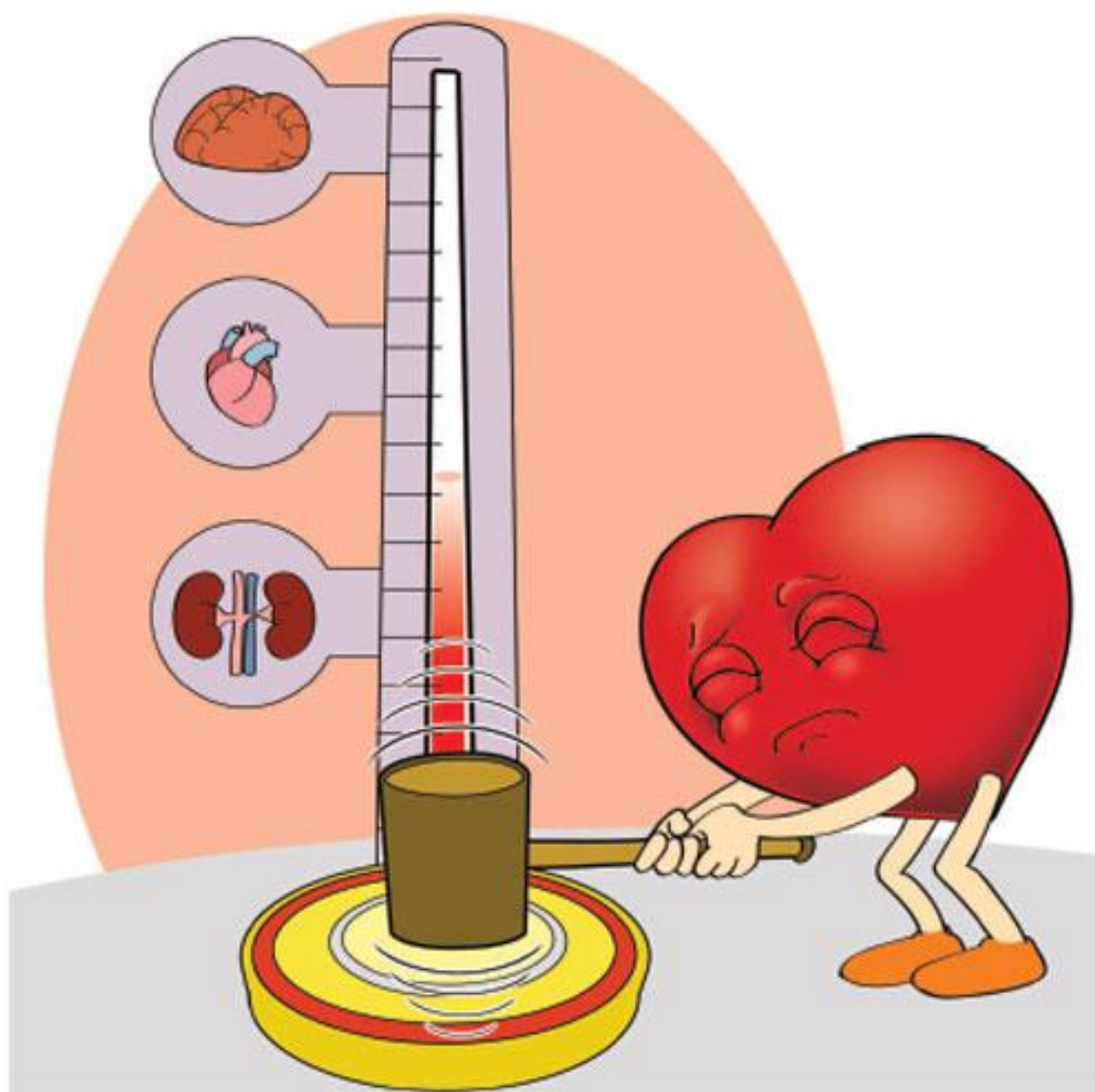
Quando a artéria fica estreita, o sangue passa com dificuldade, aumentando a pressão arterial.



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

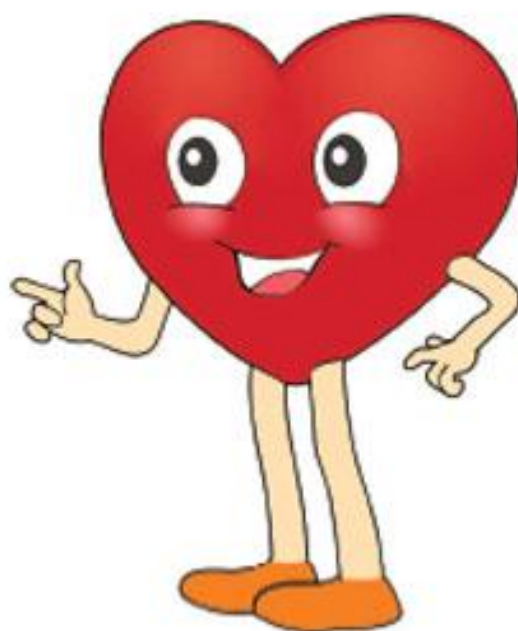


Quando o coração e as artérias não funcionam bem, o sangue não chega facilmente a todas as partes do corpo.





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.



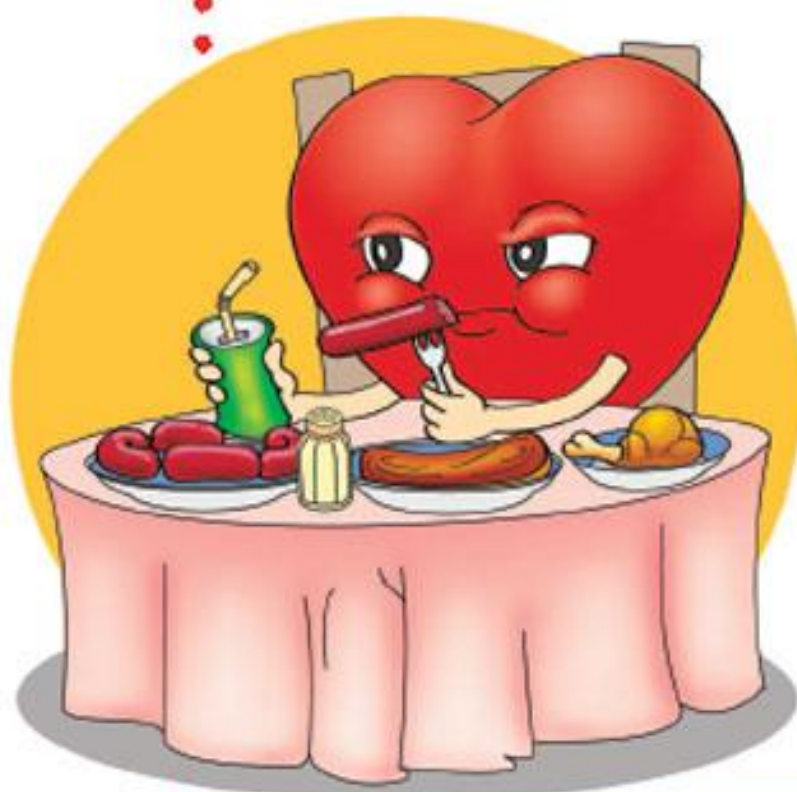
Tendo pressão alta, há muito o que fazer para controlá-la e viver melhor.

É sobre isso que vamos falar nas próximas páginas.

**Fique atento!**

O que pode aumentar a pressão arterial?

## COMER COM MUITO SAL



### DICA IMPORTANTE

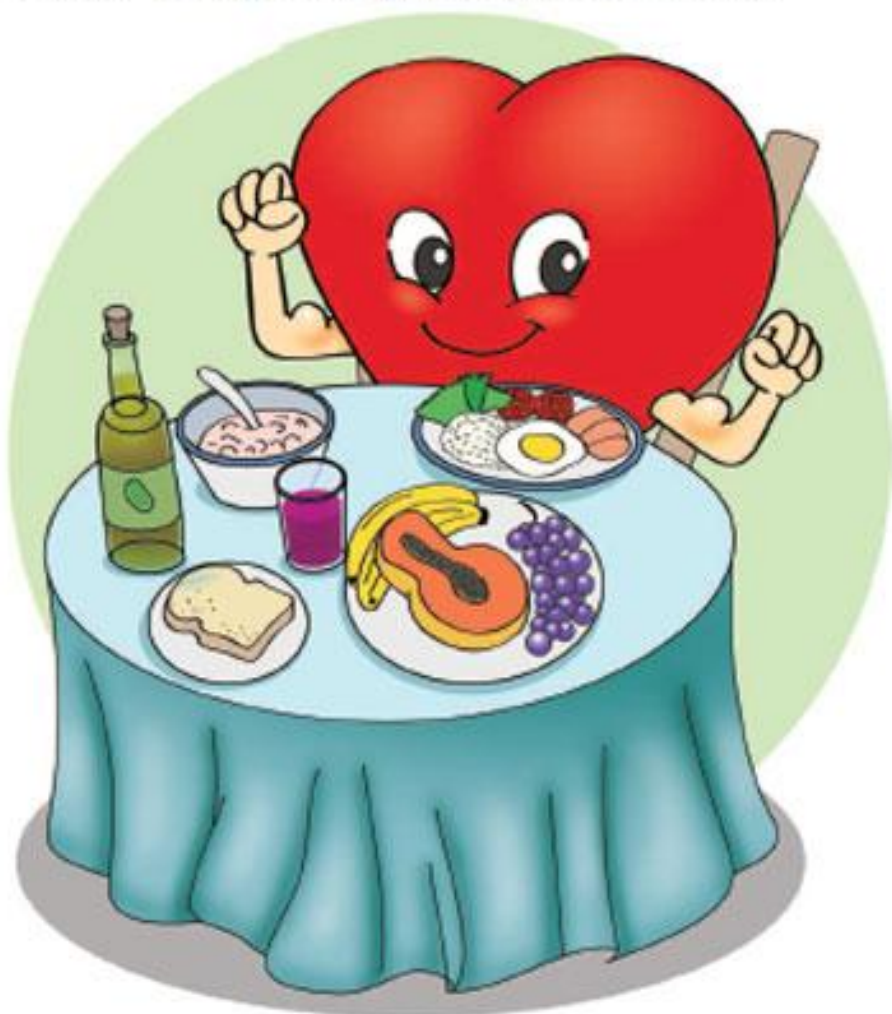
Alguns alimentos já têm muito sal. Por exemplo: mortadela, presunto, queijo, salsicha, enlatados e temperos prontos. Outros alimentos, apesar de serem doces, também têm bastante sal: suco em pó, bolacha recheada...

O que posso fazer para viver melhor?

## USE POUCO SAL



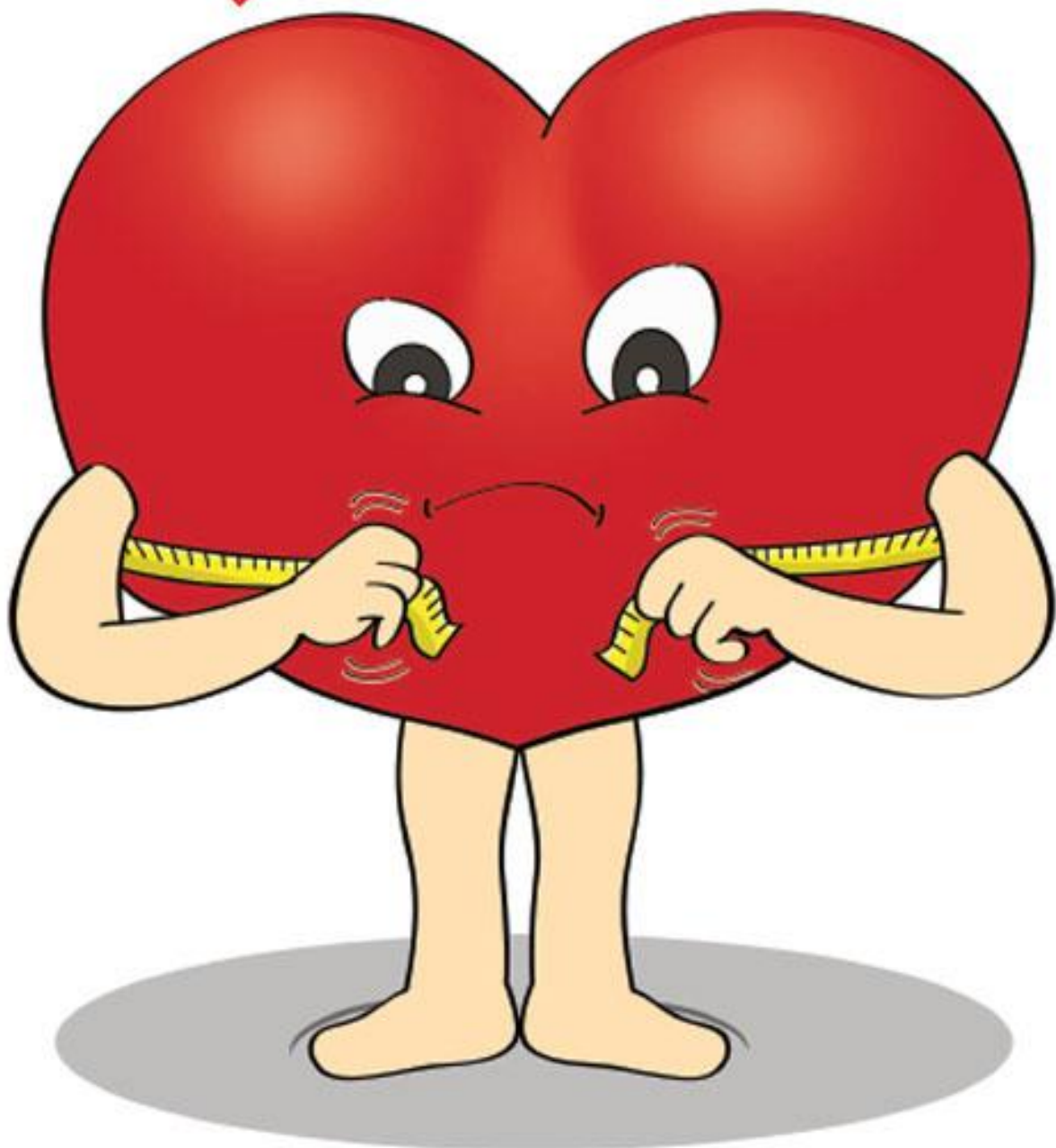
Tempere seus alimentos com temperos naturais, como orégano, pimenta e ervas.



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



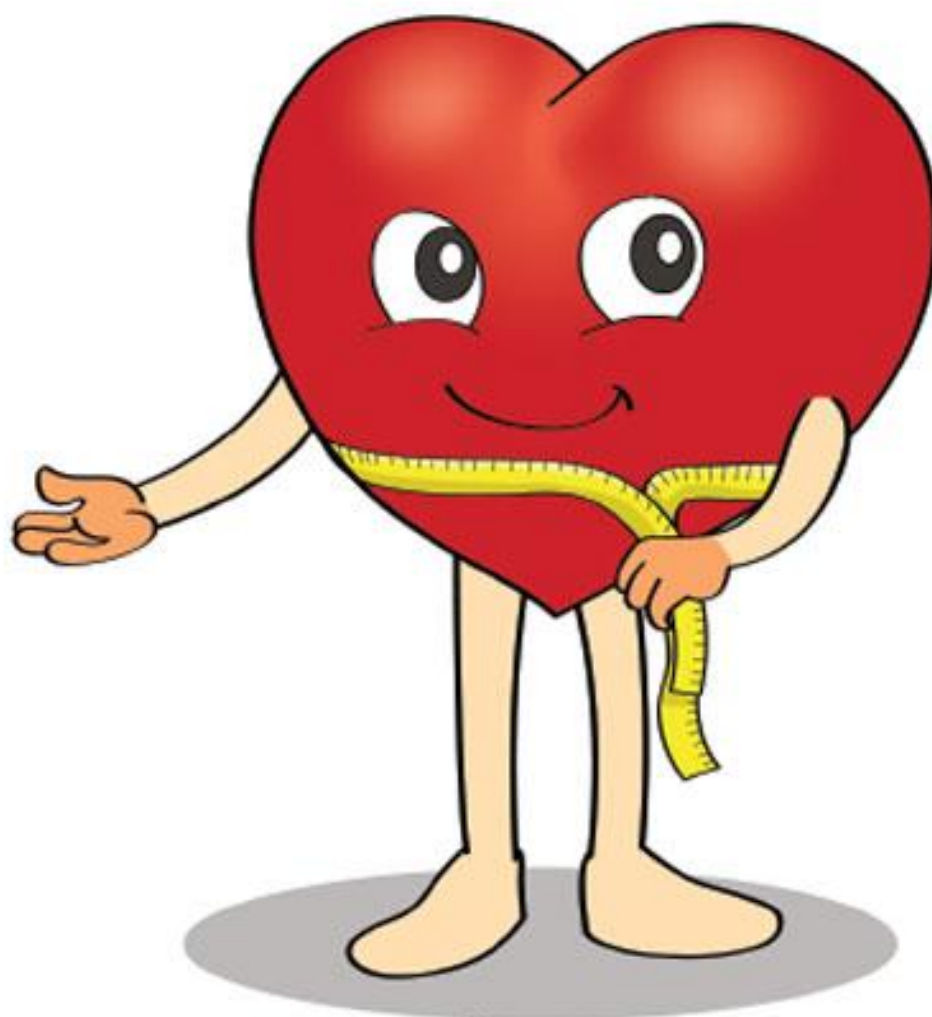
O que posso fazer para viver melhor?

## MANTENHA UM PESO IDEAL



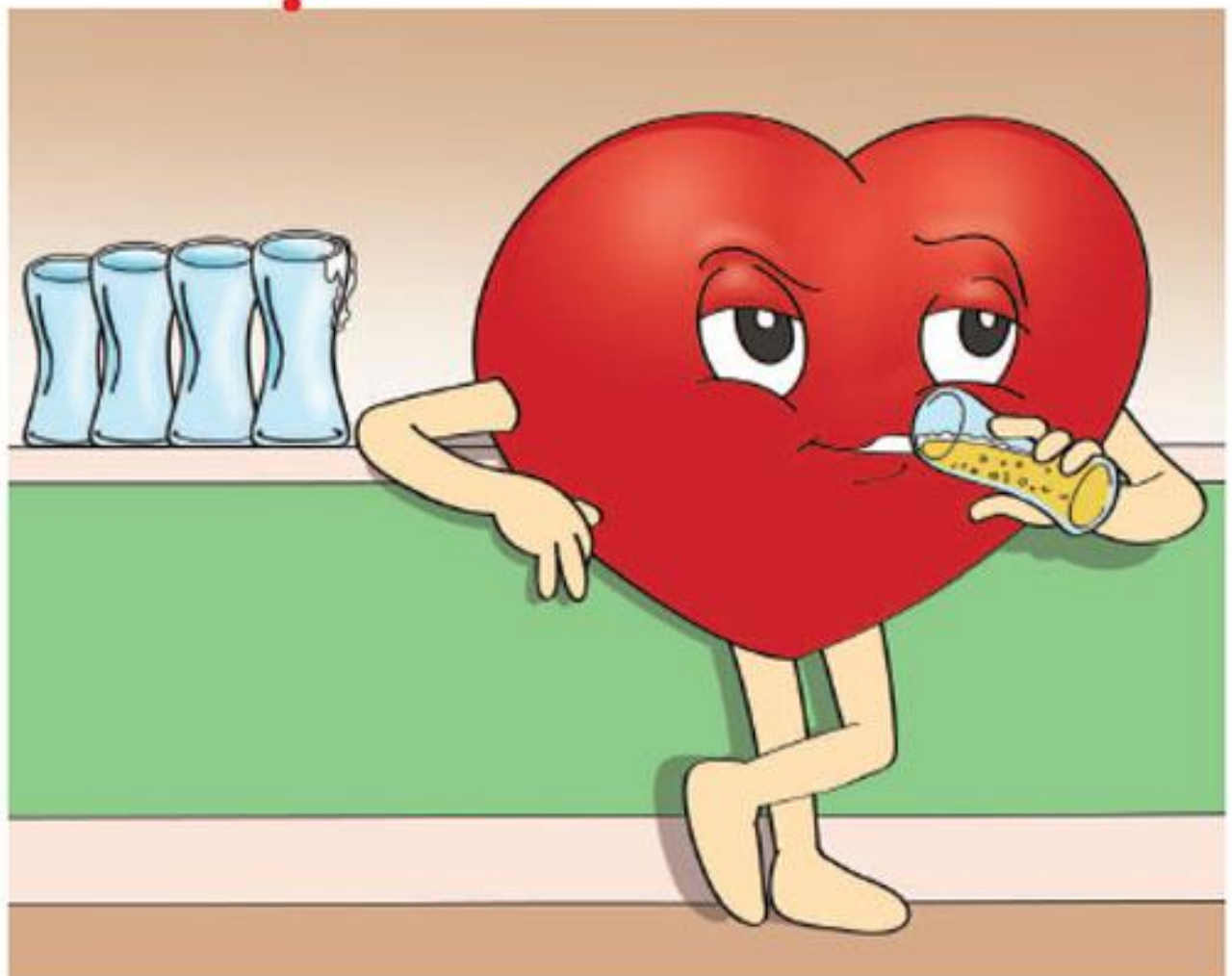
Pergunte ao seu Médico ou a um Nutricionista qual o seu peso ideal.

A alimentação saudável lhe ajudará a combater a obesidade.



O que pode aumentar a pressão arterial?

## BEBIDA ALCOÓLICA EM EXCESSO



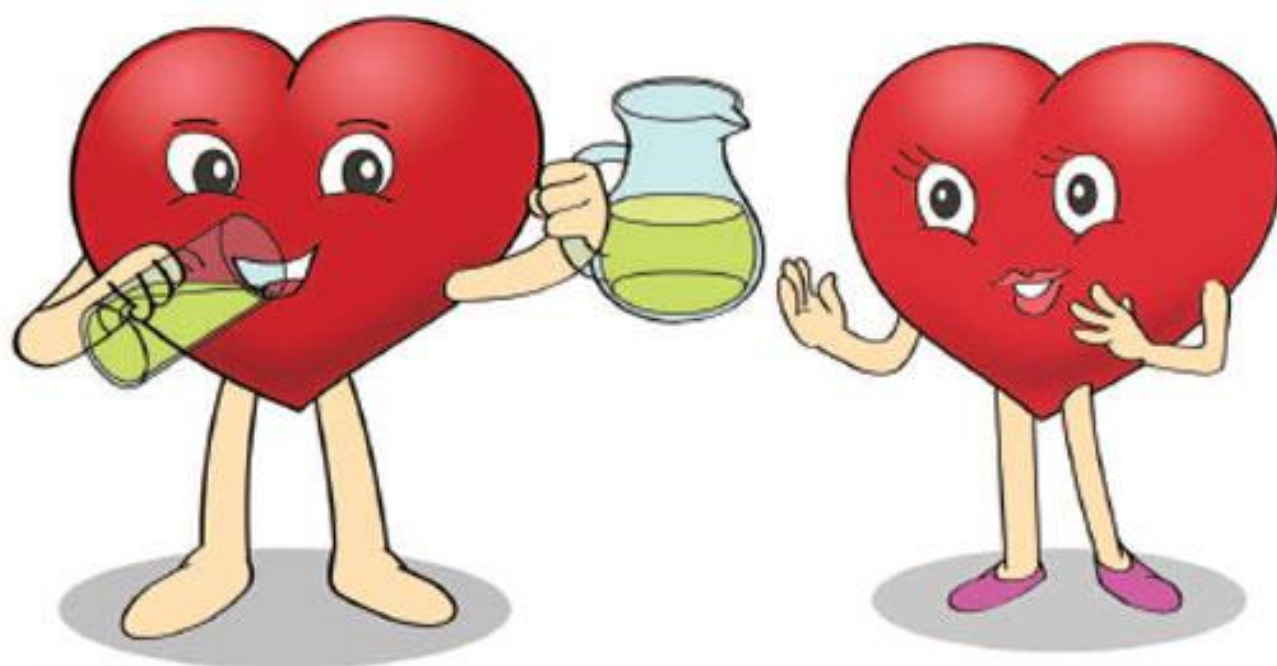
O que posso fazer para viver melhor?

## 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...).

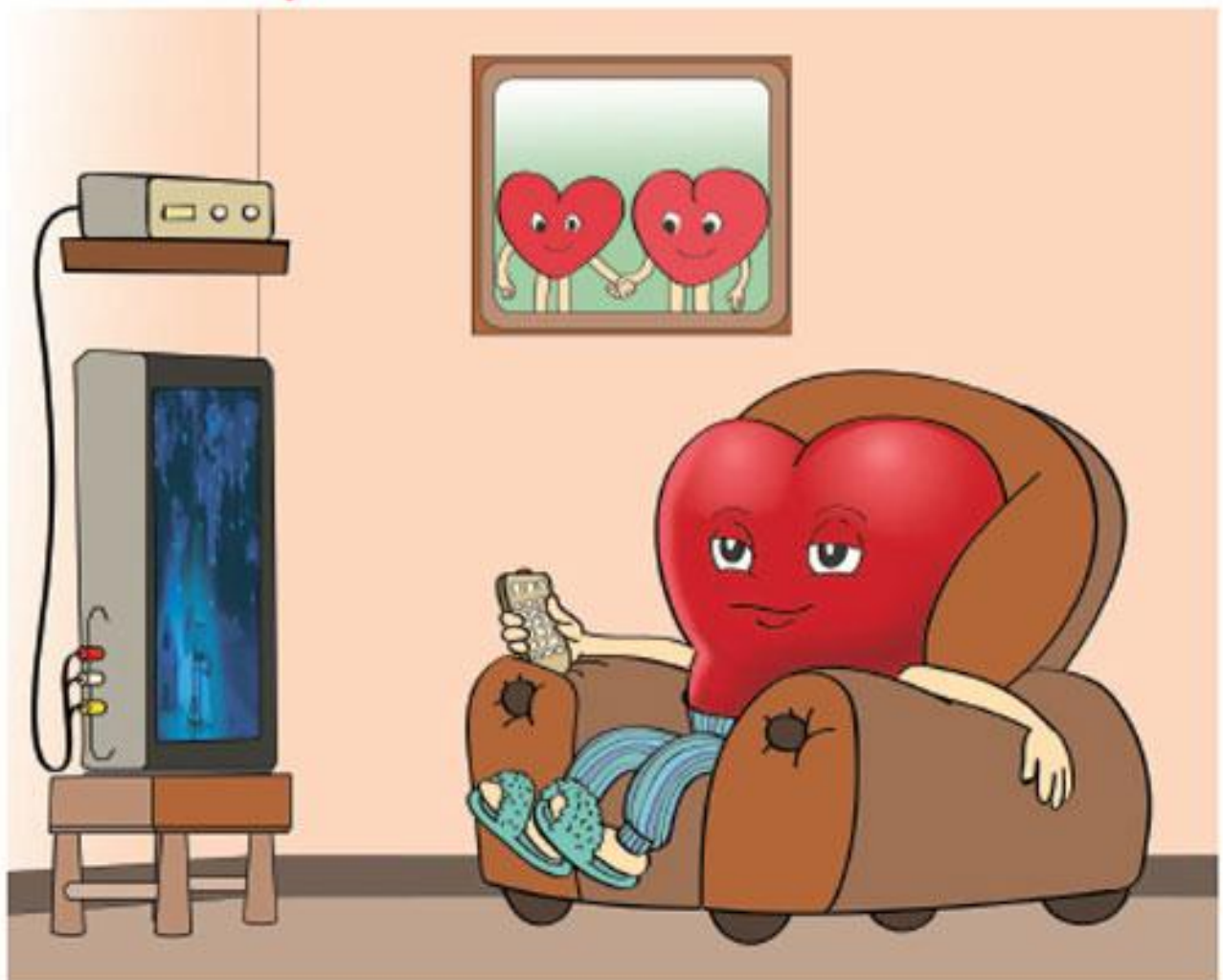


Prefira bebidas naturais, como suco de frutas e água ao invés de refrigerantes, suco em pó ou de caixinha.



O que pode aumentar a pressão arterial?

## FALTA DE EXERCÍCIOS



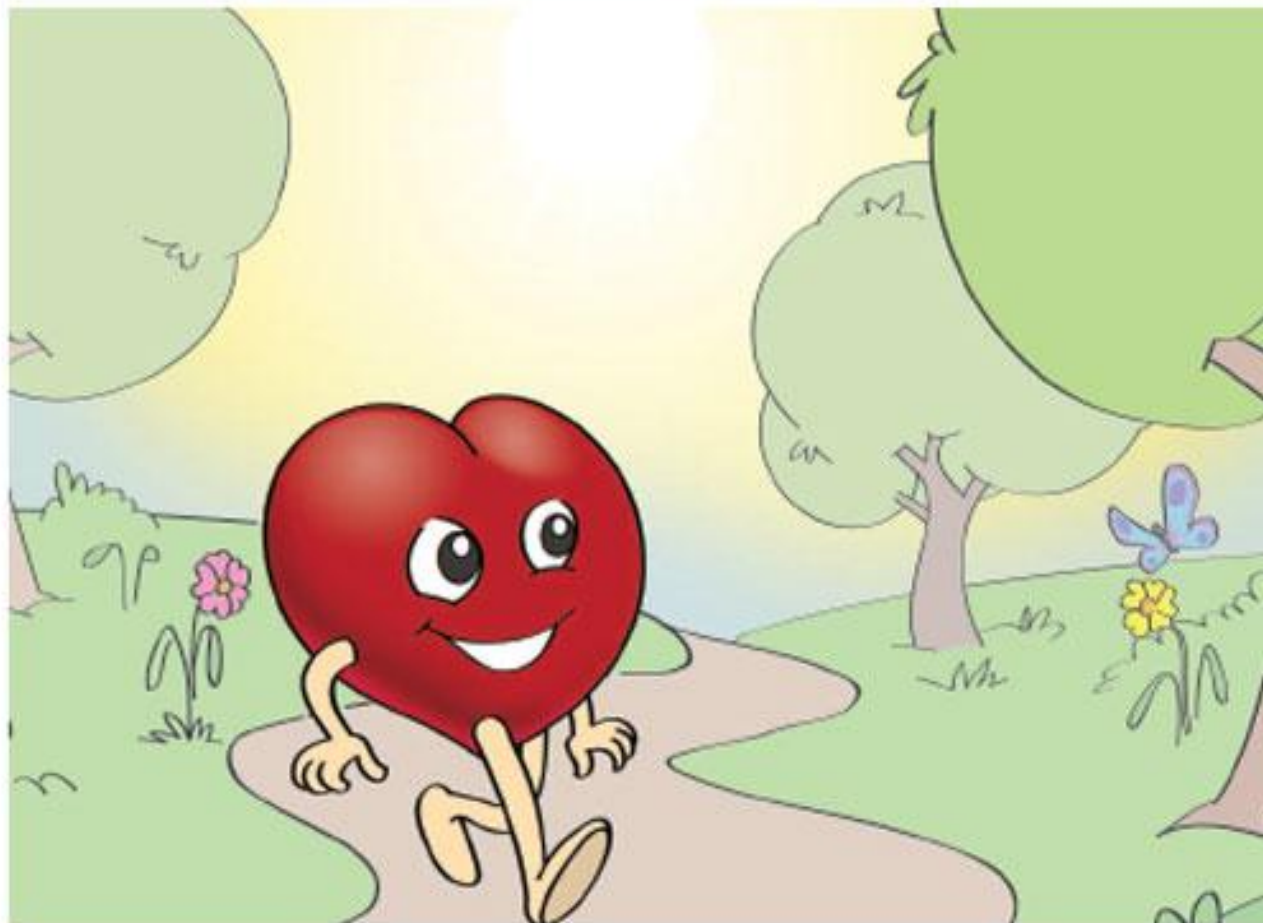
O que posso fazer para viver melhor?

## PROCURE SER MAIS ATIVO FISICAMENTE



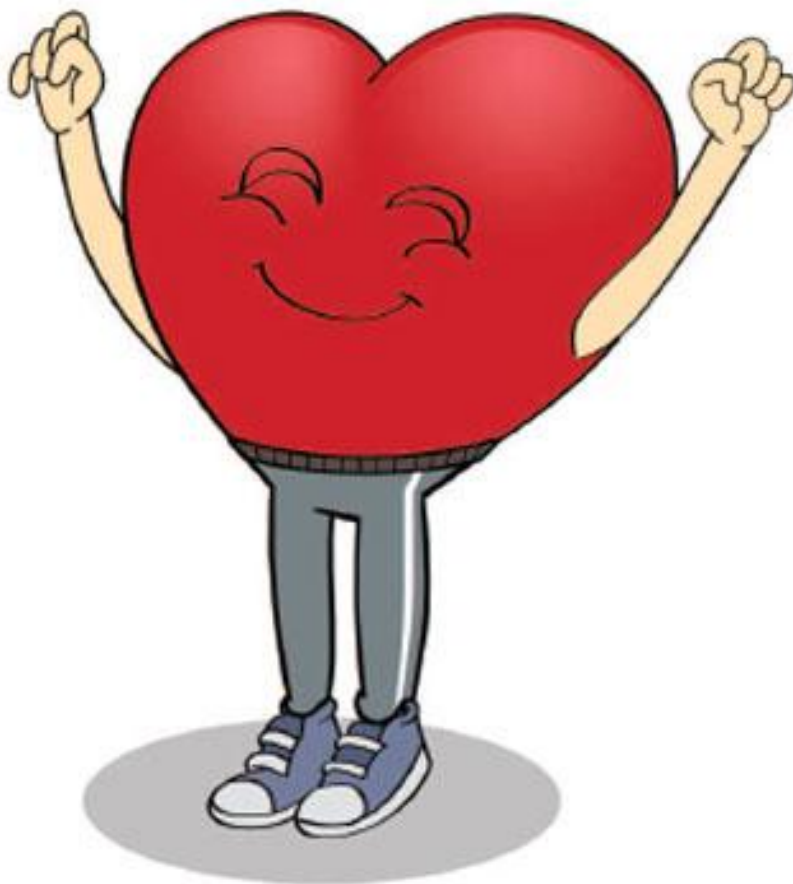
Faça passeios a pé ou de bicicleta, ande com seu cachorro, nade, dance...

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



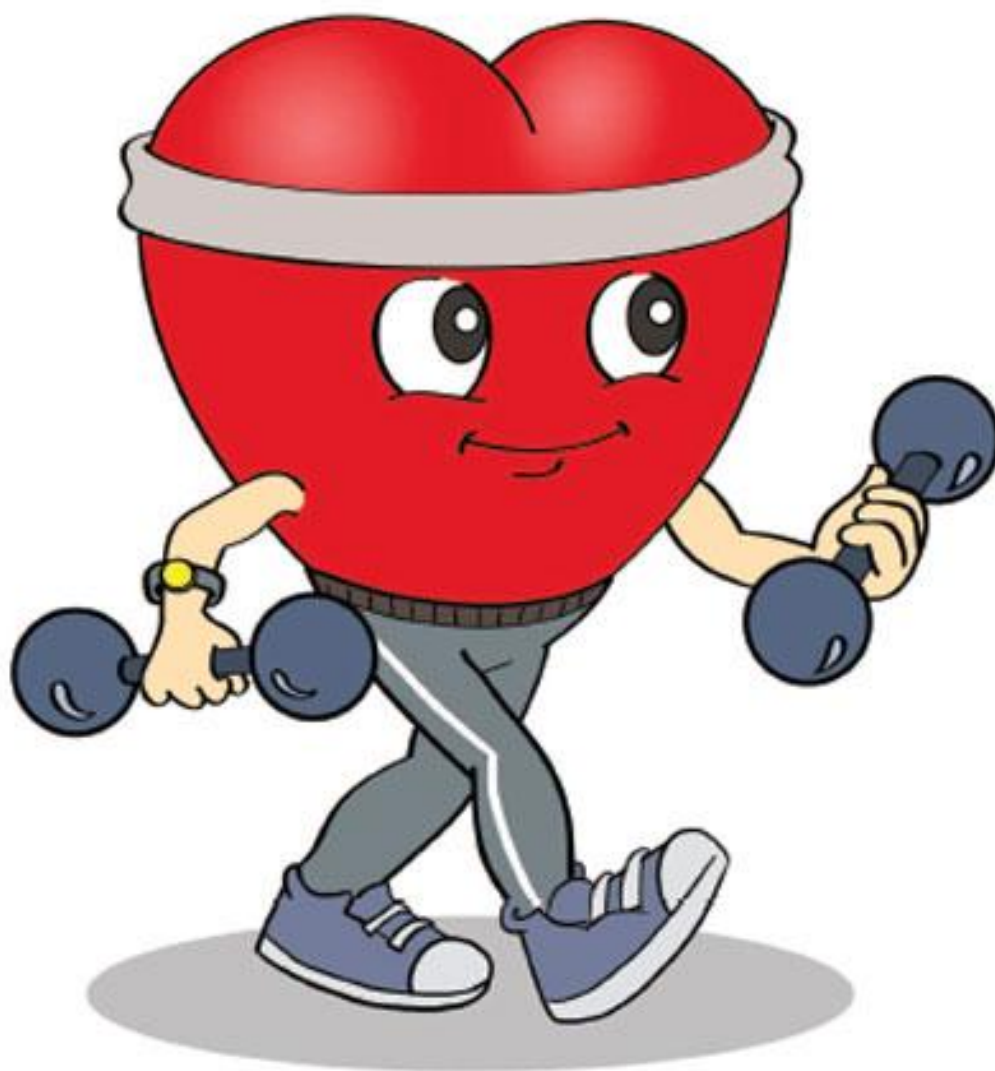
**Você já começou a praticar exercícios, mas não conseguiu manter a disciplina? Então preste atenção nas dicas a seguir.**

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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu fiz!	Eu fiz!	Eu fiz!	Eu fiz!	Eu fiz!	Eu fiz!	Eu fiz!
Tempo: <input type="text"/>	Tempo: <input type="text"/>	Tempo: <input type="text"/>	Tempo: <input type="text"/>	Tempo: <input type="text"/>	Tempo: <input type="text"/>	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.

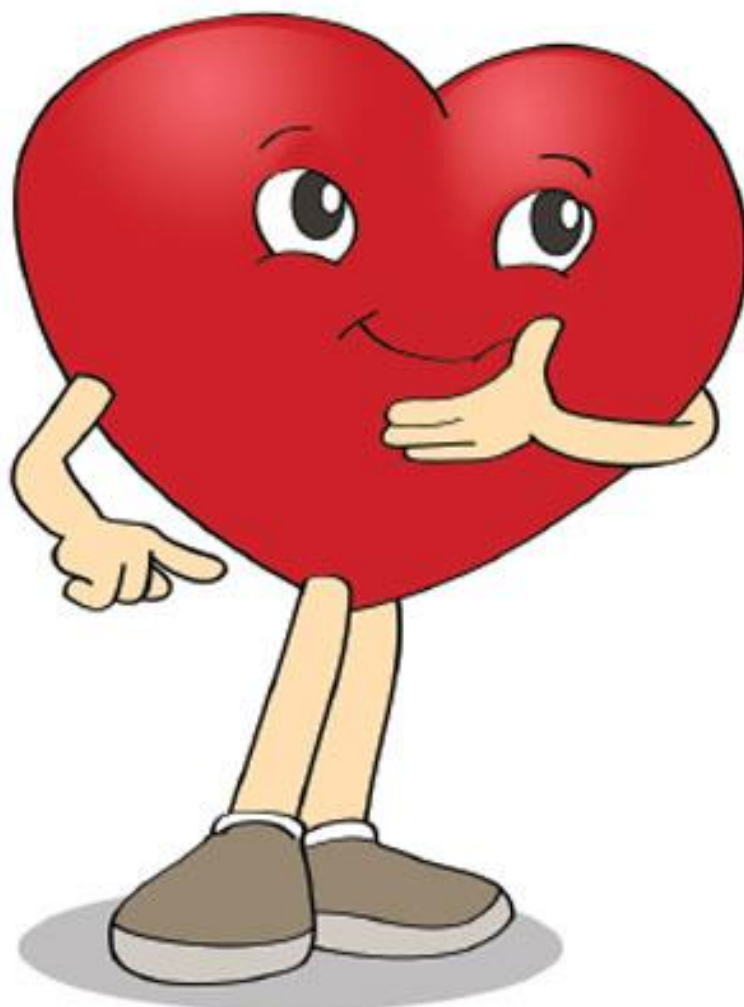
Se você tem pressão alta, muito estresse pode aumentar ainda mais sua pressão!

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

## CONTROLAR O ESTRESSE!



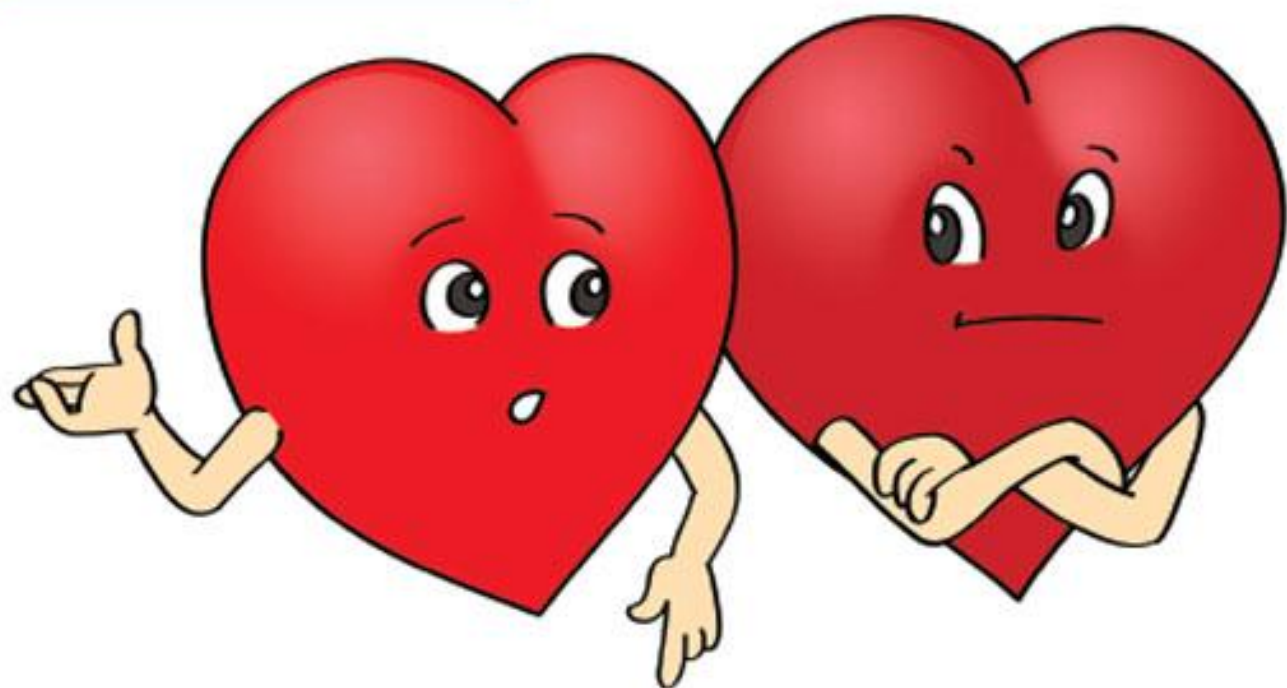
.....  
:  
.  
Algumas dicas que podem ajudar:



Preste atenção  
nas situações que  
lhe deixam  
estressado.

Assim você pode  
modificá-las ou  
evitá-las.

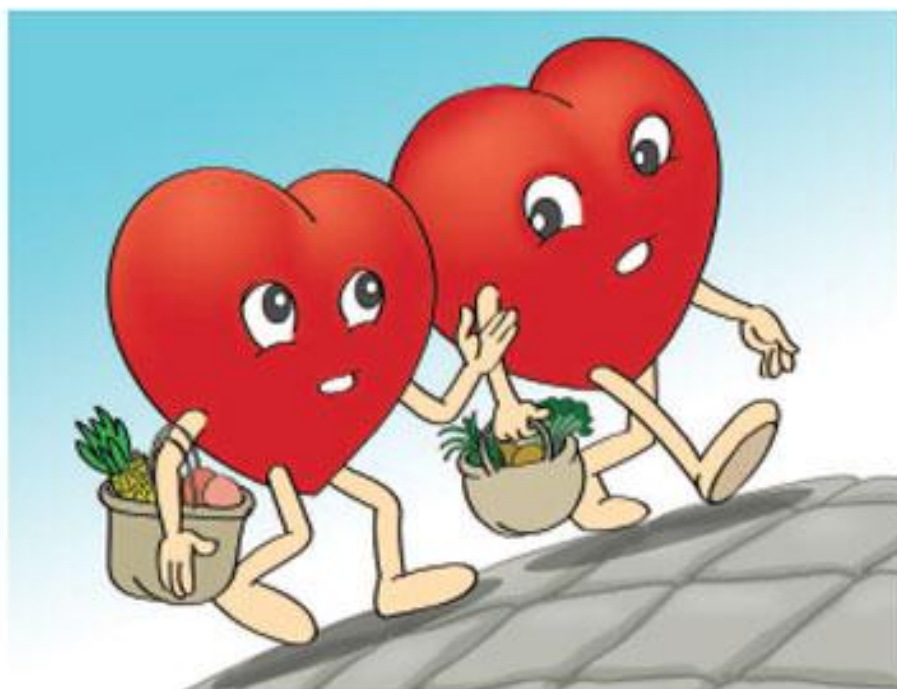
Saiba quando falar não:  
Você não precisa agradar a  
todos. Falar “não” em algumas  
situações pode lhe ajudar.



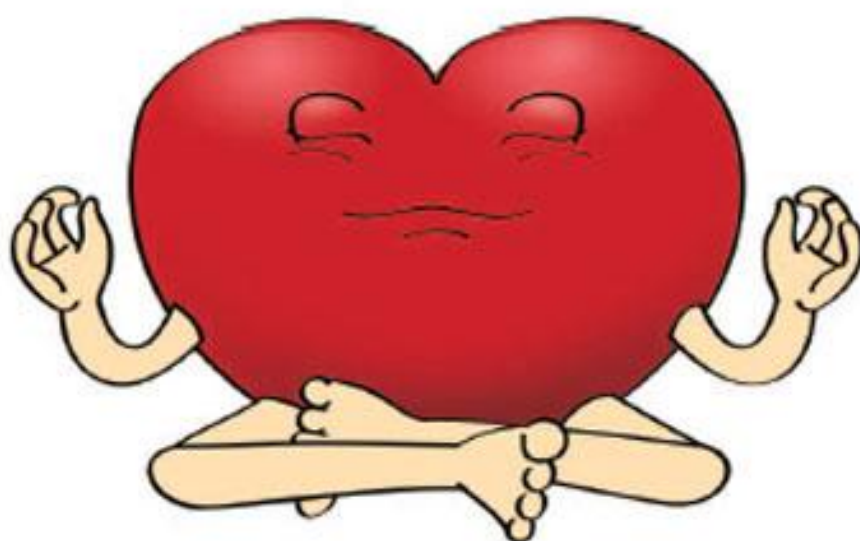
Reserve um  
tempo para  
fazer o que  
gosta.



Desabafe sobre seus problemas e sentimentos com alguém de confiança.

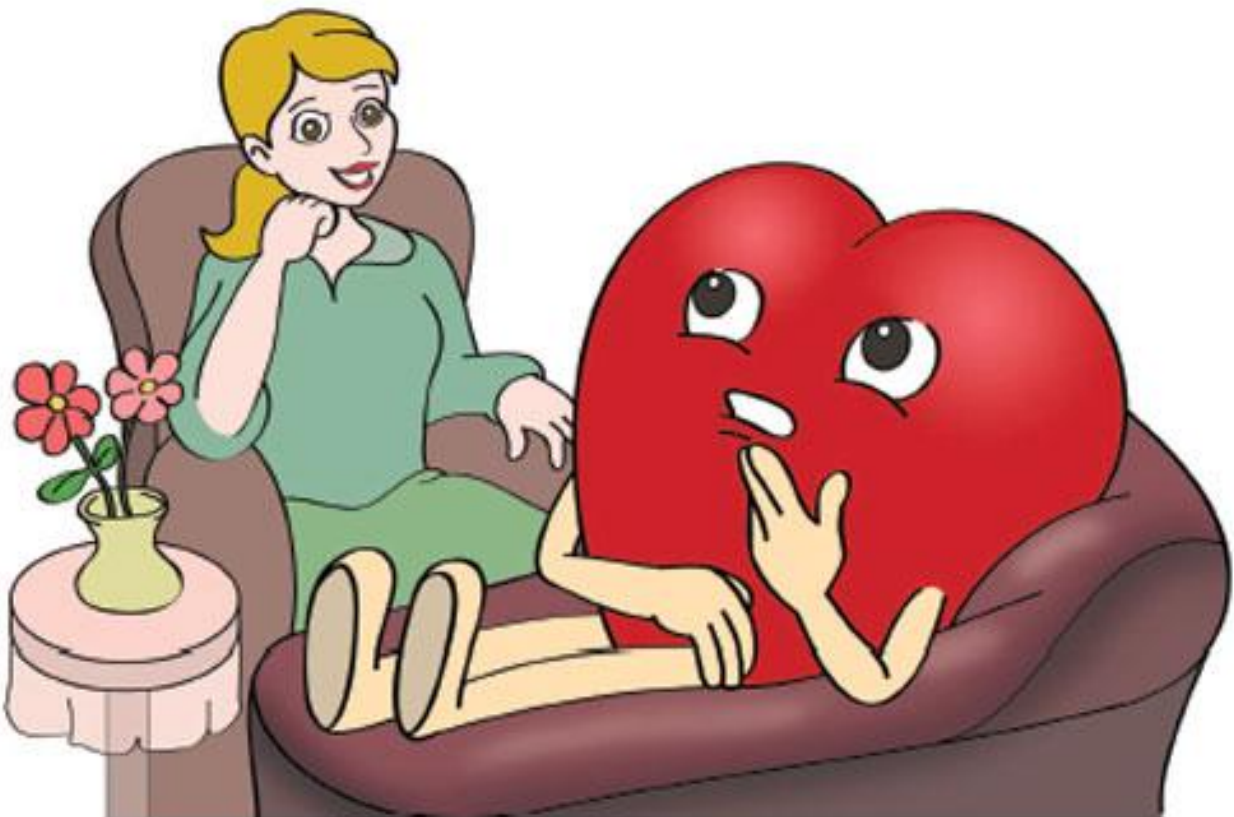


**Controle sua respiração:** puxar bastante ar pelo nariz e depois soltar devagarzinho pela boca é uma excelente técnica para se sentir mais relaxado.





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.

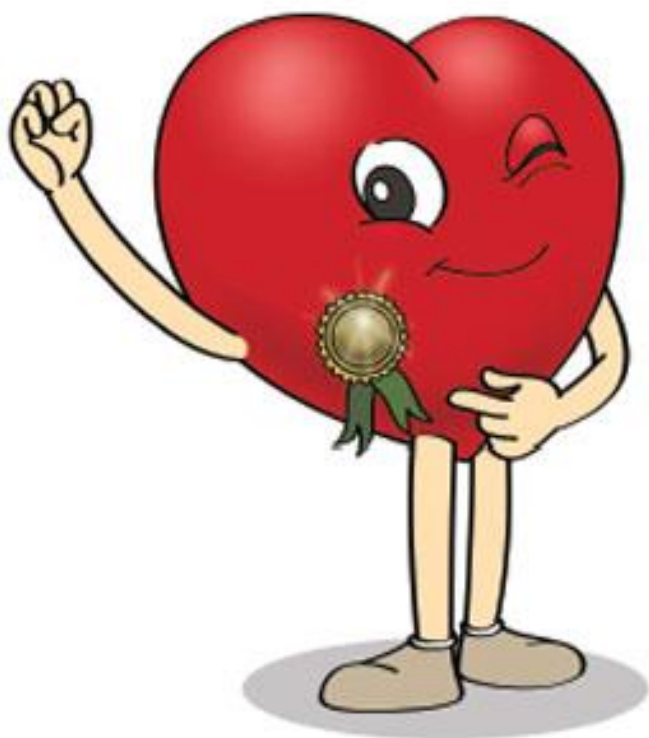


Cuidando da sua pressão arterial, você poderá **evitar:**

- **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