Cartilhas do Cuidado

VIVER BEM

HIPERTENSÃO ARTERIAL

VIVER BEM

Unimed Cuiabá

Medição Residencial da Pressão Arterial (MRPA)

- A MRPA é um método habitualmente utilizado para realizar as medições da pressão arterial fora do consultório .
- Para isso, você deverá realizar 2 medições pela manhã (em jejum e antes de tomar as medicações) e 2 medições à noite (antes do jantar) por 7 dias.
- Serão considerados anormais valores de pressão arterial ≥ 135x85mmHg.

DATA	PRESSÃO ARTERIAL MATUTINA		PRESSÃO ARTERIAL NOTURNA	
EXEMPLO 09/05/2018	140x90	145x91	151x97	160x85

Se você tem Hipertensão Arterial e é cliente da Unimed Cuiabá, inscreva-se no programa:

VIVER BEM SOB CONTROLE

Para mais informações acesse o site ou procure a Farmácia Unimed mais próxima.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Cuiabá

O que é hipertensão arterial?

Hipertensão arterial é o termo médico para pressão alta.
É o aumento contínuo da pressão que o sangue aplica às paredes internas das artérias.

As artérias transportam sangue do coração para outros órgãos e partes do corpo.

Como verificar a pressão arterial de forma correta?

- Fique em repouso de 3 a 5 minutos;
- Esteja com a bexiga vazia;
- Evite atividade física por 60 minutos;
- Não fume por 30 minutos;
- Sente-se com as pernas descruzadas;
- Não converse durante a verificação;
- Apoie o braço na mesa.

Agora pode verificar sua pressão arterial.

Entendendo os valores da pressão arterial

Pressão sistólica é a pressão produzida nas artérias quando o coração se contrai (no momento de um batimento cardíaco).

Pressão diastólica pressão nas artérias durante o relaxamento do coração entre batimentos cardíacos.

Valor da sua frequência cardíaca.

NORMAL	ATENÇÃO	PRESSÃO ALTA
≤[1] 120	121–139	≥[2] 140
≤ 80	81–89	≥ 90

[1] Menor ou igual. [2] Maior ou igual.

O que fazer se sua pressão estiver elevada?

- Fique em repouso por 5 minutos e verifique outra vez;
- Se estiver acima de 180x110mmHg, procure o médico imediatamente;
- Fique atento aos sintomas como: dores de cabeça, vômito, tonturas, visão borrada, falta de ar e agitação. Quando associados com pressão elevada podem representar risco à saúde.

O que acontece se a pressão arterial não for controlada?

A hipertensão arterial não tratada aumenta a pressão sobre o coração e as artérias, causando danos a diversos órgãos e eleva o risco de você desenvolver doenças graves como:

- **INFARTO**
- **AVC (derrame)**
- **PERDA DA VISÃO**
- **COMPROMETIMENTO DOS RINS**

Como o estilo de vida pode influenciar na pressão arterial?

Suas atitudes e os alimentos que você ingere têm um grande efeito na pressão arterial e na sua saúde em geral.

Manter um estilo de vida saudável poderá:

- Diminuir sua pressão arterial auxiliando no seu controle;
- Diminuir a quantidade de medicamentos necessários para o controle da pressão;
- Facilitar a ação dos medicamentos se os tomar da maneira correta;
- Reduzir a chance de ter um infarto, derrame ou outras complicações.

Dicas para manter a Pressão Arterial controlada

CONTROLE DO PESO

Manter IMC menor que 25 kg/m² até 65 anos.
Manter IMC menor que 27 kg/m² após 65 anos

REDUZA O CONSUMO DE SÓDIO

Restringir o consumo diário de sódio para 2,0 g, ou seja, 5 g de cloreto de sódio (equivale a uma colher de café)

MODERAÇÃO NO CONSUMO DE ÁLCOOL

Limitar o consumo diário de álcool a 1 dose para as mulheres e pessoas com baixo peso e 2 doses para os homens

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Consuma frutas, hortaliças, laticínios com baixo teor de gordura; cereais, frango e peixe; reduza carne vermelha, doces e bebidas com açúcar (dieta DASH).

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Fazer no mínimo 30 min/dia de atividade física de forma contínua em 5 a 7 dias da semana.

Fonte: 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Sociedade Brasileira de Cardiologia, ISSN-0066-782X. Volume 107, Nº 3, supl.-3, Setembro,2016

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Cuiabá

Espaço Cuidar
(65) 3612-8779
Rua Barão de Melgaço, 2057, Centro Sul
CEP 78020-800 - Cuiabá - MT

Acesse o site e conheça mais sobre o Viver Bem
www.unimedcuiaba.coop.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Cuiabá

ANS - nº 34208-9