

caderneta do HIPERTENSO



Nome: _____
 Micro Área: _____ Data nasc: _____
 Telefone: _____



1 • Apresentação

Nesta caderneta serão registradas as informações importantes sobre as condições de sua saúde e irá auxiliar os profissionais de saúde sobre quais ações necessárias para que você tenha uma vida ativa e saudável. Com ela você poderá acompanhar a evolução de sua saúde.

Esta é mais uma ação que traduz o compromisso da Saúde Municipal e de todos os gestores com a saúde da população de Piranga.

Tenha sempre sua caderneta à mão e não esqueça de levá-la nas consultas com profissionais de Saúde.

Faça sua parte praticando alguma atividade física: ande, dance, corra, faça todas as coisas que te dão prazer. Participe das atividades coletivas. Saia com seus amigos. Pratique Saúde com sua família, passeando e se divertindo juntos.

Lembre-se, se notar qualquer alteração no seu dia-a-dia, procure o serviço de saúde mais próximo de você.

2 • O que é Hipertensão Arterial



Popularmente conhecida como pressão alta, a hipertensão arterial sistêmica é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Conforme o Ministério da Saúde, "ela faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo". A doença é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, aneurisma arterial, enfarte, insuficiência renal e cardíaca.

3 • Principais fatores que podem provocar a hipertensão arterial

- Obesidade;
- Ingestão frequente de bebidas alcoólicas;
- Estresse / Ansiedade;
- Alto consumo de sal;
- Falta de atividade física;
- Tabagismo;
- Sono inadequado.
- Idade;
- Genética familiar;
- Associação de outras doenças ex: Diabetes

4 • Meça sua pressão arterial

A hipertensão arterial pode ser silenciosa, sem sintomas aparentes. Esse fator atrapalha o diagnóstico, que muitas vezes, só ocorre quando aparecem complicações. A forma mais eficaz de descobrir a hipertensão arterial é aferindo a pressão regularmente (no mínimo, 02 (duas) vezes por ano).

5 • Quer prevenir a hipertensão arterial sistêmica?



- Controle o seu peso corporal. É importante estar atento à medida da circunferência abdominal (cintura) - no homem não deve ultrapassar 102 cm, e 88 cm na mulher;
- Mantenha a calma ao lidar com os problemas do dia a dia;
- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Reduza a quantidade de sal ingerida;
- Não fume;
- Durma de seis a oito horas por dia, sem interrupções;
- Siga uma dieta balanceada, composta por vegetais, frutas, grãos integrais, alimentos ricos em fibras e fontes magras de proteína, como peixes;
- Evite o consumo de alimentos embutidos, enlatados, conservas, açúcares, queijos amarelos, leite integral, chocolate, banha, gordura animal, manteiga e demais alimentos com alto teor de gorduras saturadas.

6 • Minha identificação

6.1 - Dados

Prontuário NP _____ Ficha _____ Data //

Identificação

Nome _____
 Endereço _____
 Bairro _____ Cidade _____ Estado _____ CEP _____
 Telefone _____
 Data nasc.: / / Idade _____ Sexo _____ Estado civil _____
 RG: _____ Convênio _____
 Profissão (Cargo/Função) _____

Hábitos de vida

Fumo () Não () Sim
 () fumo frequentemente () fumo raramente () parei de fumar
 Tipo: _____ Quantidade: _____ Tempo: _____
 Bebida Alcoólica () Não () Sim
 () Bebo frequentemente () Bebo raramente () parei de beber
 Tipo: _____ Quantidade: _____ Tempo: _____
 Atividade Física () Não () Sim
 () Faço frequentemente () Faço raramente () parei de fazer
 Tipo: _____ Quantidade: _____ Tempo: _____

Comorbidades

1
2
3
4
5

Medicamentos

Em uso de medicamentos: () Não () Sim

Quais Medicamentos	Dosagem diária
1	→
2	→
3	→
4	→
5	→
6	

7 • Acompanhamento

Rotina das Consultas



Profissional	Periodicidade	Conduta
Médico	Semestral	Consulta e Acompanhamento
Enfermeiro	Quadrimestre (a cada 4 meses)	Aferição da pressão arterial + Peso
Cardiologista	Anualmente (ou conforme indicação do seu Médico)	Consulta e Acompanhamento

8 • Valores de Referência

PAS	PAD	CLASSIFICAÇÃO DE RISCO
≤ 120	≤ 80	NORMAL
121-139	81-89	PRÉ-HIPERTENSÃO
140-159	90-99	HIPERTENSÃO ESTAGIO 1
160-179	100-109	HIPERTENSÃO ESTAGIO 2
≥ 180	≥ 110	HIPERTENSÃO ESTAGIO 3
≥ 135	≥ 85	SUSPEITA DE HM - MRPA

Obs: Consulte o profissional de Saúde para um melhor entendimento dos valores de referência do quadro acima:

7 • Vacinas

As vacinas são essenciais para um bom desenvolvimento do sistema imunológico. Tem importância em todas as faixas etárias, crianças e idosos, os adolescentes e adultos.

- Contra influenza (gripe), a cada ano;
- Contra difteria e tétano (DT), 01 reforço a cada 10 anos;
- Contra febre amarela, 01 dose;
- Contra hepatite B, 03 doses;
- Contra sarampo, rubela e caxumba (MMR) 02 doses até 29 anos de idade e 01 dose até 49 anos de idade.



8 • Dicas de Saúde

Pirâmide Alimentar

Fatores como taxa de obesidade e número de casos de doenças como diabetes e colesterol também sofreram alterações. Por isso, para se adequar e melhorar a dieta dos brasileiros, o modelo de pirâmide alimentar passou por algumas alterações: a disposição dos grupos de nutrientes na pirâmide, a inclusão de alguns alimentos saudáveis, como arroz integral, folhas verde-escuras, salmão, sardinha e oleaginosas. Confira ao abaixo:



HORAS DE SONO



A maioria das pessoas sabe que ter uma boa noite de sono é importante, mas poucos dormem oito ou mais horas.

Para complicar ainda mais, estimulantes como café, bebidas energéticas, além de despertadores e luzes – incluindo as dos dispositivos eletrônicos – interferem com o chamado ritmo circadiano, ou relógio biológico.

IDADE	HORAS DE SONO
LACTANTES (0-3 MESES)	14-17 HORAS
BEBÊS (4-11 MESES)	12-15 HORAS
CRIANÇAS (1-2 ANOS)	11-14 HORAS
3-5 ANOS	10-13 HORAS
6-13 ANOS	9-11 HORAS
14-17 ANOS	8-10 HORAS
18-25 ANOS	7-9 HORAS
26-64 ANOS	7-9 HORAS
TERCEIRA IDADE (A PARTIR DE 65 ANOS)	7-8 HORAS

ATIVIDADE FÍSICA



Quem tem uma rotina diária cansativa dedicada a trabalho, estudos, casa e filhos, muitas vezes, coloca as atividades físicas no final da lista de prioridades. No entanto, é preciso repensá-las.

A importância da atividade física para a saúde e para a qualidade de vida é enorme – e isso pode ser visto por meio dos benefícios dessa prática.

Quer saber quais são? Continue a leitura e veja cinco motivos para começar a se exercitar – além de entender o que é preciso fazer antes de começar uma atividade. Confira:

1	Aumenta a disposição
2	Melhora o condicionamento
3	Previne doenças
4	Fortalece o organismo
5	Contribui para o bom humor



Que a atividade física é capaz de trazer muitas vantagens, isso já deu para notar, certo? No entanto, é preciso salientar a importância de realizar uma avaliação médica antes de começar a praticar qualquer exercício.

Além de avaliar o sistema cardiovascular, o exame médico é capaz de detectar patologias que possam dificultar ou interferir na realização das atividades – seja um problema de natureza óssea, muscular ou respiratória.

Não restam dúvidas de que realizar atividades físicas ajudam a melhorar a qualidade de vida.



CADERNETA do HIPERTENSO



GERDAU
O futuro se molda

#SAÚDE
DE AÇO



Nome do Colaborador (a): _____

Área: _____ Registro (NP): _____

Telefone: _____ Idade: _____