

Giselle Barroso Vieira Costa
Danilo Lopes Ferreira Lima

Manual de Cuidados para Controle da Pressão Arterial

Cuidados para a saúde
do coração

 **Unichristus**
Centro Universitário Christus

Fortaleza

2022

Manual de cuidados para controle da pressão arterial: cuidados para a saúde do coração © 2022 by Giselle Barroso Vieira Costa e Danilo Lopes Ferreira Lima

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Editora do Centro Universitário Christus
R. João Adolfo Gurgel, 133 – Cocó – Fortaleza – Ceará
CEP: 60190 – 180 – Tel.: (85) 3265–8100 (Diretoria)
Internet: <https://unichristus.edu.br/editora/>
E-mail: editora01@unichristus.edu.br

Editora filiada à



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Programação Visual e Editoração Gráfica
Jefferson Silva Ferreira Mesquita

Ficha Catalográfica

Bibliotecária CRB 0/0000

C837m	<p>Costa, Giselle Barroso Vieira.</p> <p>Manual de cuidados para controle da pressão arterial : cuidados para a saúde do coração. / Giselle Barroso Vieira Costa, Danilo Lopes Ferreira Lima. Fortaleza: Centro Universitário Christus, 2022.</p> <p>21 p. : il. color.</p> <p>1. Pressão Arterial. 2. Hipertensão. 3. Acompanhamento. I. Lima, Danilo Lopes Ferreira. II.Título.</p> <p>CDD 610</p>
-------	--

CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

Reitor

José Lima de Carvalho Rocha

EdUnichristus

Diretor Executivo

Estevão Lima de Carvalho Rocha

Conselho Editorial

Carla Monique Lopes Mourão

Edson Lopes da Ponte

Elnivan Moreira de Souza

Fayga Silveira Bedê

Francisco Artur Forte Oliveira

Marcos Kubrusly

Maria Bernadette Frota Amora Silva

Régis Barroso Silva



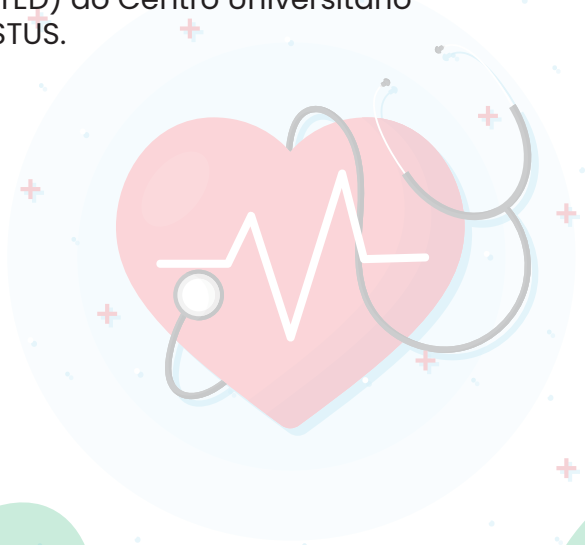
Dra. Giselle Barroso Vieira Costa,

Pós graduanda do Programa de Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais (MESTED) do Centro Universitário Christus - UNICHRISTUS.

Dr. Danilo Lopes Ferreira Lima,

Professor do curso de Odontologia do Centro Universitário Christus - UNICHRISTUS;

Professor de Pós- graduação do Programa de Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais (MESTED) do Centro Universitário Christus - UNICHRISTUS.



Este manual pertence a:

Endereço:

Data de nascimento:

Telefone:

Agendamento de Consultas

Data / Hora	Atendimento

Você sabe o que é Hipertensão Arterial Sistêmica?

Essa doença também pode ser chamada de **Pressão Alta**, e ocorre quando o sangue está fazendo uma pressão muito forte nos vasos sanguíneos, obrigando o coração a trabalhar além do normal.

Isso pode ser responsável por complicações que podem levar a morte por doenças graves, como **Infarto, AVC, Insuficiência Renal e Cardíaca**.



A Pressão Alta é uma condição que pode não ser percebida pelo paciente.



Atenção!

A pressão arterial alta está ligada a hábitos que podem ser modificados, tais como:



Tabagismo



**Consumo
excessivo
de sal**



**Consumo
excessivo
de álcool**



Obesidade



Sedentarismo



Qual a pressão ideal?



Pressão Ótima

Menor que 120/80mmhg



Pressão Normal

Abaixo de 130/85mmhg



Sua pressão arterial precisa ser ótima!

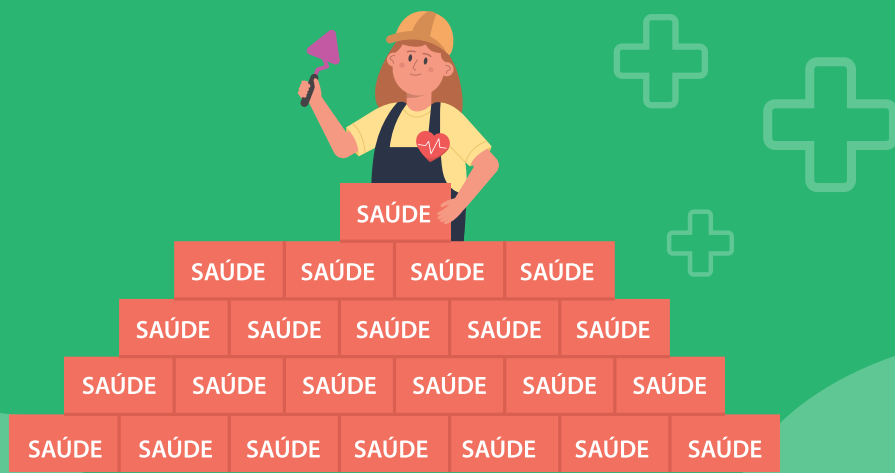


Primeiros passos para o acompanhamento da sua pressão arterial:

Validar a pressão arterial verificada em domicílio na consulta com o profissional de saúde;

Participar do tratamento;

Dar ferramentas para melhorar o tratamento.



Vamos ao tratamento?

- ✔ **Medicação correta**
- ✔ **Parar de Fumar**
- ✔ **Controle de Peso**
- ✔ **Diminuir o Stress**
- ✔ **Atividade Física**
- ✔ **Diminuir o Consumo de Álcool**

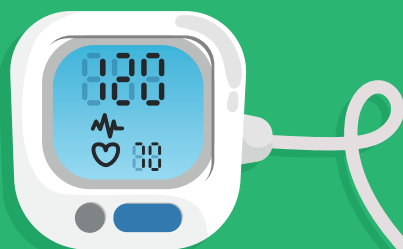


Como ser ativo no seu tratamento?

Você sabe o que é **AMPA**?

Automedida da Pressão Arterial.

- ✓ Método fácil e simples que deixará você medir a própria pressão no seu domicílio.



Procure sempre a orientação do profissional de saúde antes de iniciar o método.

Vamos registrar as medidas?

Não deixe de levar seu manual com as medidas para sua consulta!



Fazer 3 medidas (com 1 minuto de intervalo entre elas)

Repouso de 3-5 minutos.











Não fumar, tomar café, se alimentar ou ter praticado exercícios físicos nos últimos 30 minutos.

AMPA - Medir a pressão por sete dias

1









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

2









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

3









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

4









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

5









Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

AMPA - Medir a pressão por sete dias

6

Consulta

AMPA	Primeiro Dia	Segundo Dia	Terceiro Dia	Quarto Dia	Quinto Dia	Sexto Dia	Sétimo Dia
 MANHÃ Medição 1							
 MANHÃ Medição 2							
 MANHÃ Medição 3							
 MÉDIA DA MANHÃ							
 NOITE Medição 1							
 NOITE Medição 2							
 NOITE Medição 3							
 MÉDIA DA NOITE							

Intervenções

