



PROFSAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA



AUTOCUIDADO NA HIPERTENSÃO

5

PASSOS DE AUTOCUIDADO PARA A POPULAÇÃO POXORENSE



POXORÉU-MT 2024

AUTORES

KAMYLA ALVES FERREIRA

Mestranda Profissional em Saúde da Família

MAGDA DE MATTOS

Docente Mestrado Profissional em Saúde da Família

SUMÁRIO

Introdução.....	04
Apresentação.....	05
Cuidados com a pressão arterial.....	06
Como manter uma alimentação saudável.....	07
A prática de atividade física	08
Como reduzir o consumo de sódio diário.....	09
Cuidados com os medicamentos diários.....	10
Referências.....	11

INTRODUÇÃO

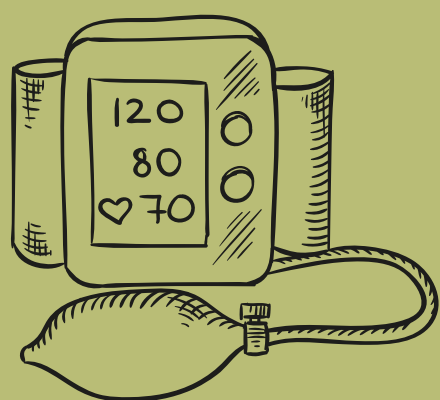
A Hipertensão Arterial Sistêmica é a uma das principais doenças crônicas não transmissíveis, responsável por um alto número de mortes e sequelas permanentes, que pode causar diversas complicações, como o acidente vascular cerebral, doenças isquêmicas do coração, insuficiência cardíaca, insuficiência renal e isquemia vascular periférica como as mais graves.

O objetivo da cartilha é contribuir e incentivar as práticas de autocuidado no controle da sua pressão arterial.

Para o autocuidado de sua pressão arterial é importante que você saiba reconhecer quando ela está alta, quais alimentos devem ser evitados e como é importante a realização de atividade física e o uso correto dos medicamentos.

APRESENTAÇÃO

1



PRESSÃO ARTERIAL

2



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

3



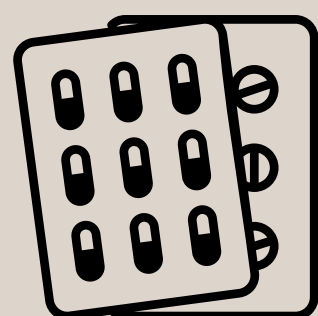
ATIVIDADE FÍSICA

4



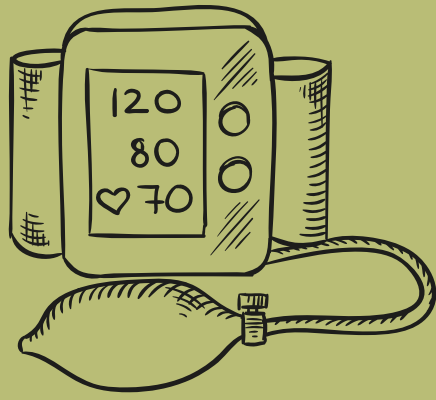
CONSUMO DE SÓDIO

5



MEDICAMENTOS

1



CUIDADOS COM A PRESSÃO ARTERIAL



CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

O monitoramento da sua pressão arterial no seu domicílio ou na unidade de saúde deve ser realizado com maior frequência, pois a hipertensão é uma doença silenciosa e nem sempre apresenta sintomas.

CUIDAR DA SAÚDE EMOCIONAL

O estresse e a ansiedade podem aumentar a sua pressão arterial. Procure realizar atividade relaxantes e de lazer como: dança, caminhada, ouça música, converse com amigos. E se precisar, procure ajuda de um profissional, o município conta com uma equipe para te auxiliar.



ACOMPANHAMENTO NA UNIDADE DE SAÚDE

O ideal é que compareça a consulta com médico e enfermeira pelo menos duas vezes ao ano, se a pressão estiver sob controle. Se estiver tendo oscilações da pressão, precisa de um controle rigoroso até que tenha melhora do quadro.

CONTROLE DO PESO

O excesso de peso corporal tem forte relação com o aumento da pressão arterial.

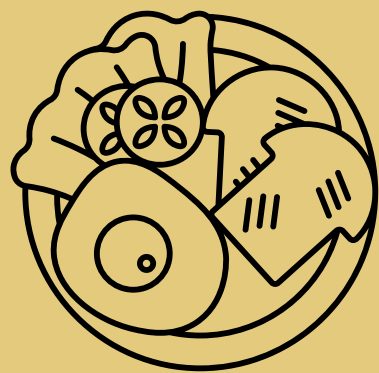
Para ajudar na redução do seu peso, é importante a alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos. Incluindo essas práticas na rotina, sua pressão arterial pode atingir níveis de bom controle.



EVITAR CONSUMO DE BEBIDA ALCÓOLICA E CIGARRO

Evite o consumo excessivo de álcool, pois pode aumentar a sua pressão arterial. Fumar também pode aumentar a sua pressão arterial.

2



COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1



Um plano alimentar que tem como objetivo principal ajudar a controlar a pressão alta é recomendado.

2



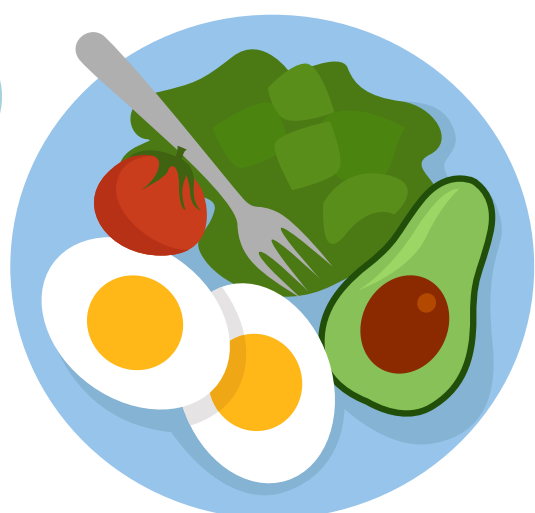
Evite o consumo de temperos industrializados como caldos e sazón.

3



Procure incluir diariamente vegetais na sua alimentação (alface, repolho, pepino, abóbora)

4



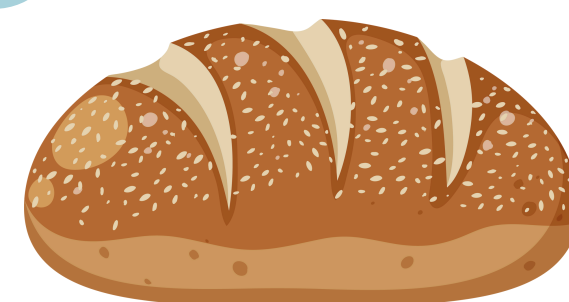
O ideal é realizar pelos menos 4 refeições ao dia (Café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar).

5



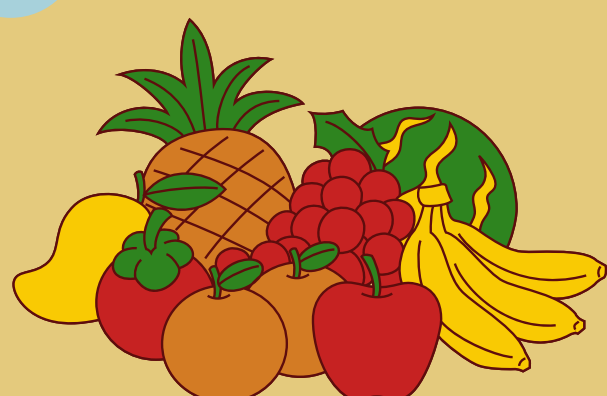
Controle o seu consumo de doces

6



Prefira os grãos e alimentos integrais

7



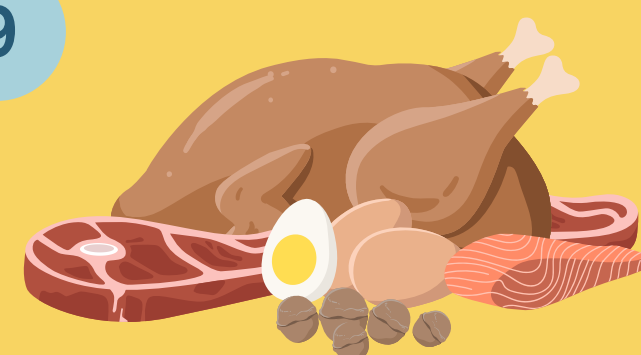
No decorrer do dia consuma de duas a três frutas

8



Consuma diariamente duas vezes ao dia leites e derivados

9



Prefira carnes magras, peixes, frango ou ovo, grelhados, assados ou cozidos, sem gordura aparente e sem a pele no caso das aves.

3



PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA



Procure fazer 30 minutos de exercícios diários, como a caminhada.

OU



Pratique atividades físicas pelo menos 3 vezes na semana.



Exercite-se com outras pessoas, além de ser mais divertido, também é um incentivo para não desistir.



Todas as USF tem uma academia de saúde por perto. Procure a sua!



O Exercício físico é amigo do coração e ajuda a melhorar a circulação.



Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo



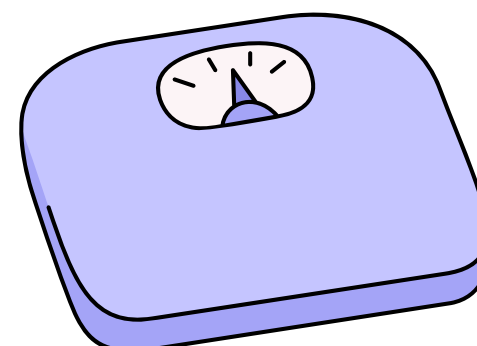
Participe do baile do CONVIVER todas as terças-feiras à tarde.



Você reduz o sedentarismo se a cada uma hora, movimentar-se por pelo menos 5 minutos



Você pode mudar sua rotina. Ao ir para o trabalho, igreja, mercado ou banco, vá caminhando ou de bicicleta.



A atividade física auxilia o controle do peso

4



COMO REDUZIR O CONSUMO DIÁRIO DE SÓDIO

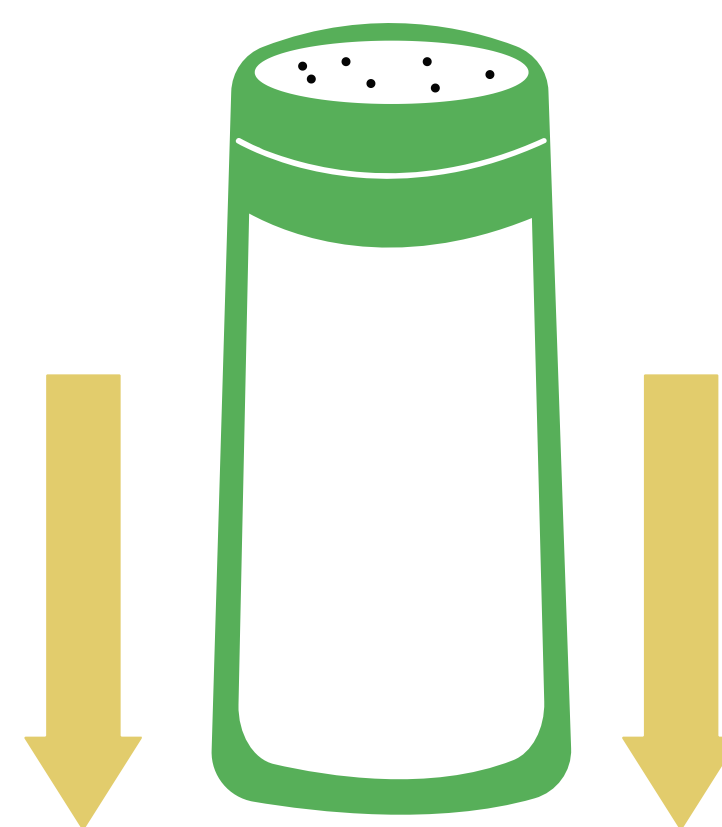
O sal é essencial na dieta em pequenas quantidades, porém, seu excesso aumenta o risco de aumentar a sua pressão arterial.

O recomendado de consumo são 5 gramas diárias, somando todas as refeições, que equivale a 1 colher de chá rasa.



Evite os alimentos ultraprocessados como macarão instantâneo, temperos (caldos em cubo ou em pó como sazon) e molhos prontos, biscoitos, entre outros, pois costumam apresentar uma quantidade elevada de sódio em sua composição.

Remova o saleiro da mesa;
Evite alimentos enlatados e embutidos;
Não consuma alimentos com alto teor de sódio nas embalagens;
Prefira os alimentos in natura;
Abuse de temperos naturais como salsa, cebolinha, manjericão, coentro, alho, cebola, entre outros;



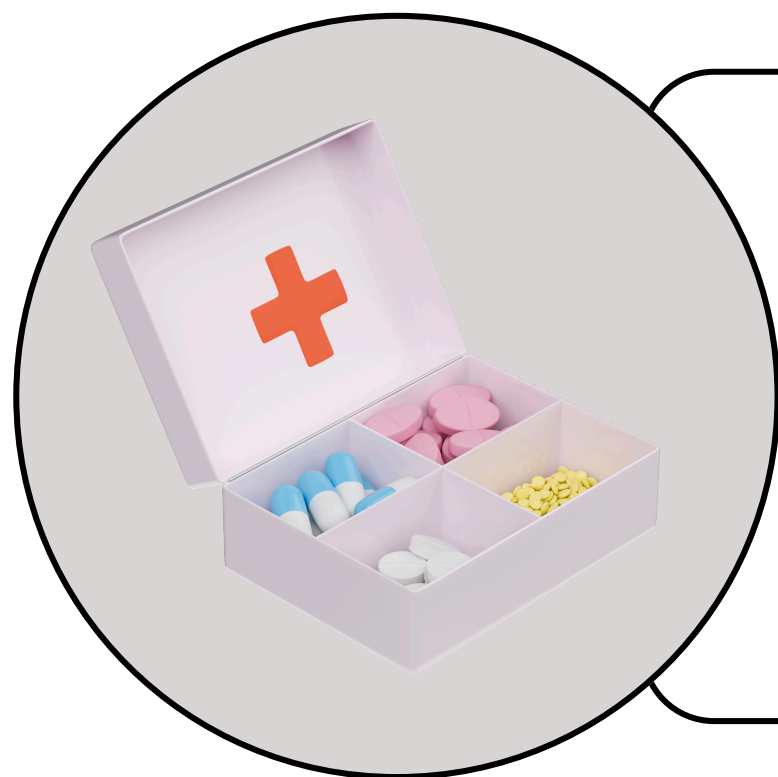
SAL DE ERVAS

- 2 colheres de sopa (cheia) de sal;
 - 2 colheres de sopa (cheia) de salsa desidratada;
 - 2 colheres de sopa (cheia) de alecrim desidratado;
 - 2 colheres de sopa (cheia) de orégano desidratado;
 - 2 colheres de sopa (cheia) de manjericão desidratado;
- Bata tudo no liquidificador, armazene em recipiente fechado na geladeira. Substitua o sal comum.

5



CUIDADOS COM OS MEDICAMENTOS DIÁRIOS



Ao tomar muitos medicamentos divida por período, por exemplo, manhã, tarde e noite.

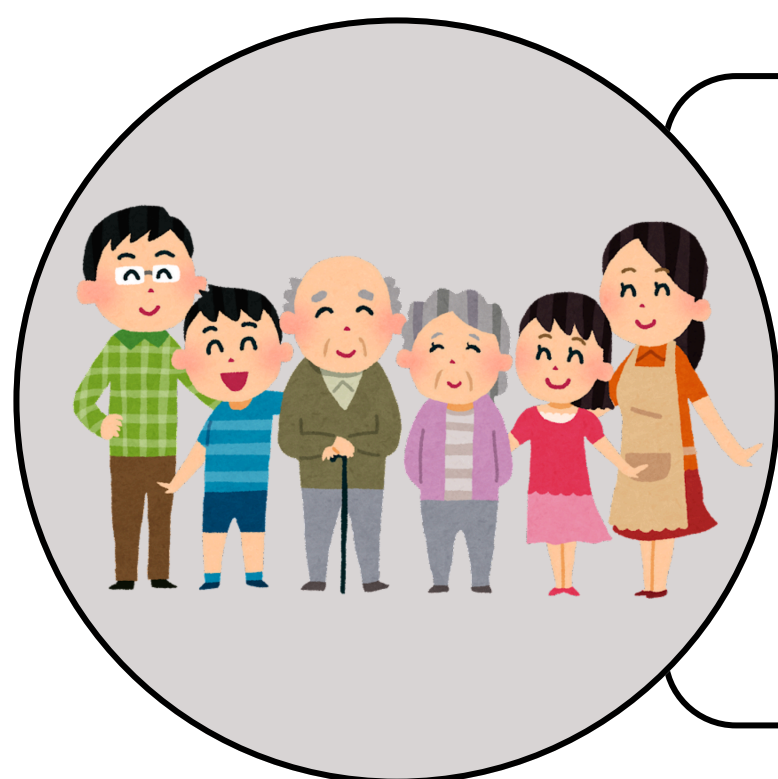
Você pode utilizar uma caixa de sapato ou um pote, para fazer a divisão.

Cuidado, as caixas de remédios podem ser iguais e os comprimidos do mesmo formato e cor.

Peça ajuda a equipe de saúde do seu bairro para conhecer os medicamentos e separa-los.

Utilize adesivos com cores e figuras para ajudar a diferenciar os medicamentos.

Todas as vezes que retirar os medicamentos na farmácia procure seu postinho em caso de dúvidas.



Peça ajuda da sua família para identificar e separar os medicamentos.

Lembrete, anotação e despertador podem ajudar a não esquecer de tomar os remédios.

Não utilize medicamentos indicados por outra pessoa sem consultar um profissional de saúde.

Plantas, chás, garrafadas “Os remédios Naturais”, também deve ser avaliados pelo médico, pode ocorrer interações com seus em medicamentos uso.



REFERÊNCIAS

BRASIL. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Brasil. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. **Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica** / Ministério da Saúde, Hospital do Coração. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

Brasil. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.