

CADERNETA DO HIPERTENSO



Nome do paciente _____

Nome do médico _____

Telefone do paciente _____ Telefone da Liga _____

Liga de Hipertensão de _____



Dept. de Hipertensão Arterial
da Sociedade Brasileira de Cardiologia
Seção Ligas de Hipertensão

Prontuário _____ Ficha _____ Data ____ / ____ / ____

Identificação

Nome _____

Endereço _____

Bairro _____ Cidade _____ Estado _____ CEP _____

Telefone _____

Data de nasc.: ____ / ____ / ____ Idade _____ Sexo _____ Estado civil _____

RG: _____ Convênio _____

Escolaridade

Analfabeto

1º grau

Completo

Alfabetização rudimentar

2º grau

Incompleto

Superior

Condições socioeconômica

Ativo

Inativo

Aposentado

Dependente

Desempregado

Profissão _____

Controle da pressão

| Data | PA | Peso | Circ. abdominal | Glicemia | Col. total | HDL | LDL | Triglicérides |
|------|----|------|-----------------|----------|------------|-----|-----|---------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |



Dept. de Hipertensão Arterial
da Sociedade Brasileira de Cardiologia
Seção Ligas de Hipertensão

O tratamento eficaz da sua pressão depende de você e de seu médico. Saiba como fazer para auxiliá-lo.

- Você também tem um papel a cumprir para tornar o tratamento ainda mais eficaz. Sua colaboração é muito importante.
- Quando a hipertensão é tratada corretamente e a tempo, é possível prevenir o aparecimento de complicações graves no coração, no cérebro, nos rins, olhos e artérias, isto pode prolongar a sua vida.
- É importante que você tome corretamente seu remédio.
- Não interrompa o tratamento sem autorização do médico.
- Controle periodicamente sua pressão arterial.
- Diminua o sal nos seus alimentos.
- Deixe de fumar.
- Controle seu peso. A obesidade sobrecarrega o coração.
- Evite alimentos ricos em gorduras; eles contêm grandes quantidades de colesterol, que é prejudicial à saúde.
- Evite a tensão. Enfrente melhor a sua vida.
- Evite e/ou abandone o uso de bebidas alcoólicas.
- Faça exercícios físicos sob orientação médica.

10 mandamentos para prevenção e controle da pressão alta

1. Meça a pressão pelo menos uma vez por ano;
2. Pratique atividades físicas todos os dias;
3. Mantenha o peso ideal, evite a obesidade;
4. Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes;
5. Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba;
6. Abandone o cigarro;
7. Nunca pare o tratamento, é para a vida toda;
8. Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde;
9. Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer;
10. Ame e seja amado.



Dept. de Hipertensão Arterial
da Sociedade Brasileira de Cardiologia
Seção Ligas de Hipertensão