

# 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