



CONVIVENDO COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL



COMO É O DIA A DIA DE QUEM TEM PRESSÃO ALTA?

Aline M^a Chaves Franco Couto
Médica de Família e Comunidade

O MÉDICO FALOU QUE TENHO HIPERTENSÃO ARTERIAL E AGORA? O ISSO QUER DIZER?

***Mas eu não
sinto
nada!!!***



TENHO HIPERTENSÃO ARTERIAL E AGORA?

Negação



Medo



Desânimo



Pânico



POR ONDE COMEÇAR?

O QUE FAZER PARA CONVIVER **Be** COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL?
m

1º CONHECER e COMPREENDER meu quadro de saúde



2º COMPREENDER qual pode ser o impacto no meu organismo?

3º CONHECER e COMPREENDER meu tratamento e como ele deve acontecer

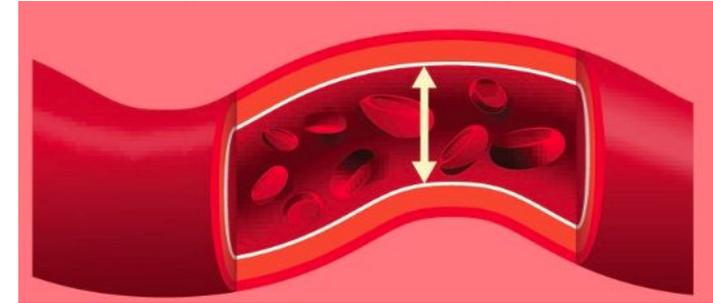
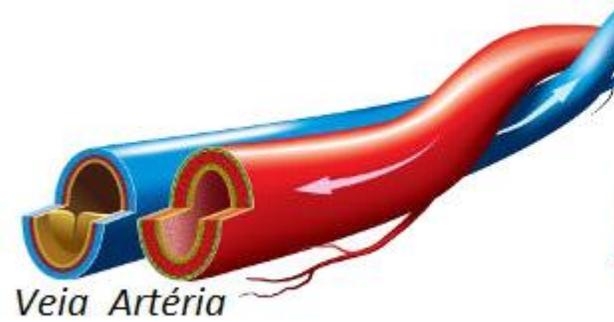
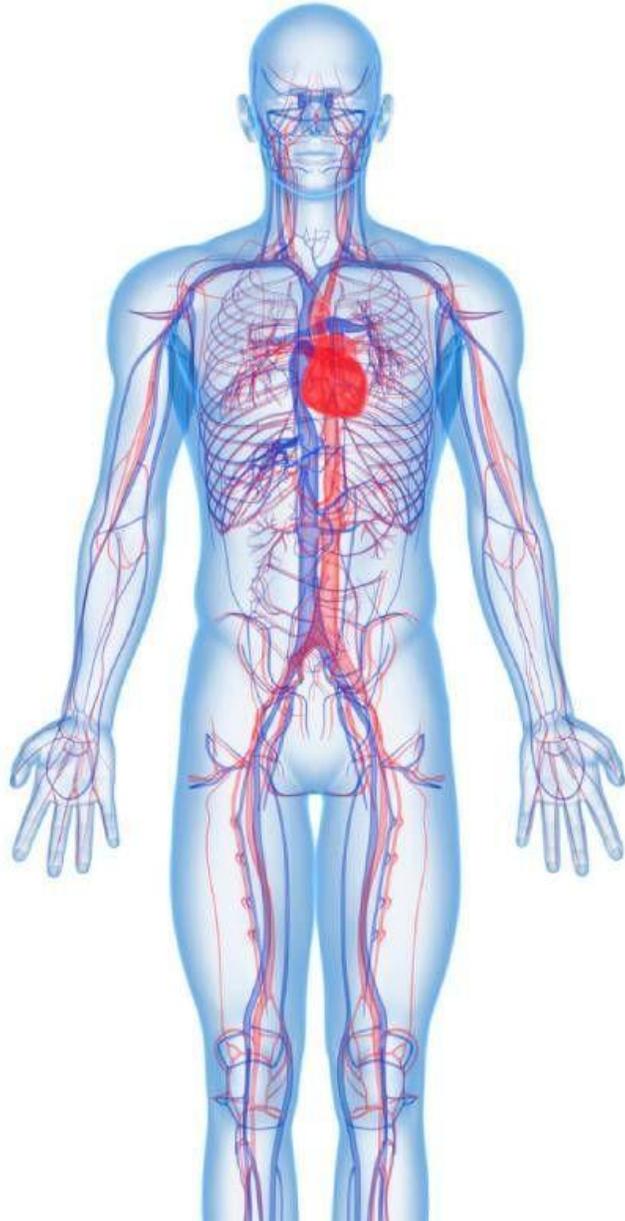
4º COMPREENDER porque preciso ir periodicamente ao médico

O QUE FAZER PARA CONVIVER *Bem* COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

***1º CONHECER e COMPREENDER meu
quadro de saúde***



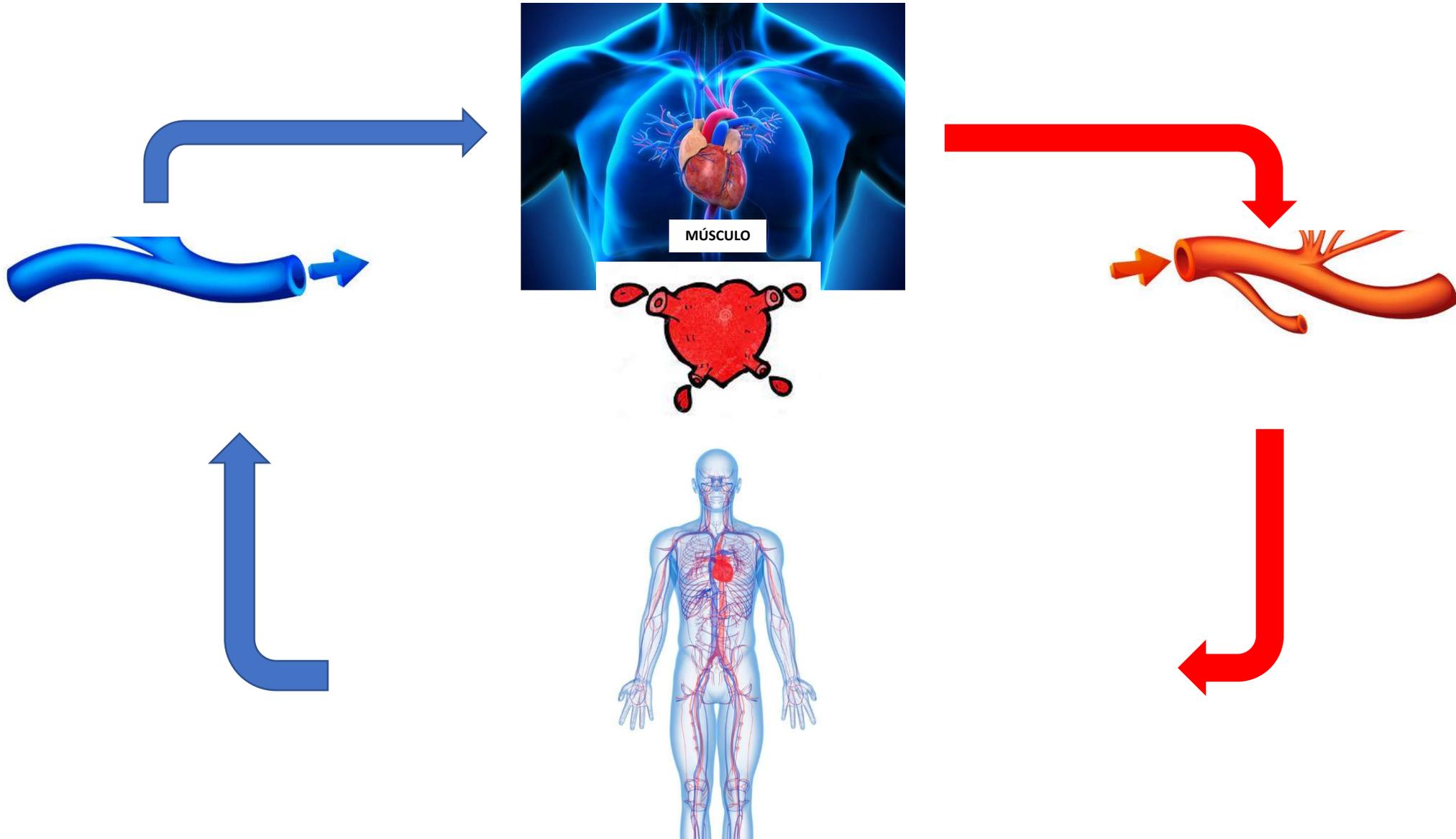
O QUE É PRESSÃO ARTERIAL?



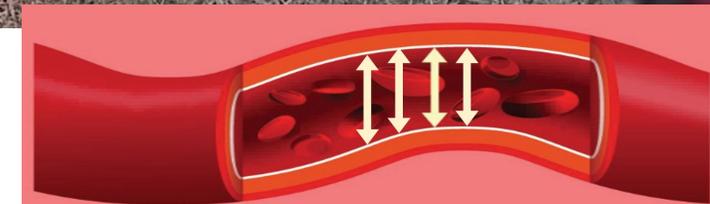
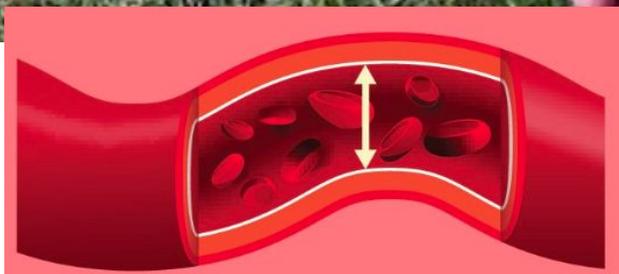
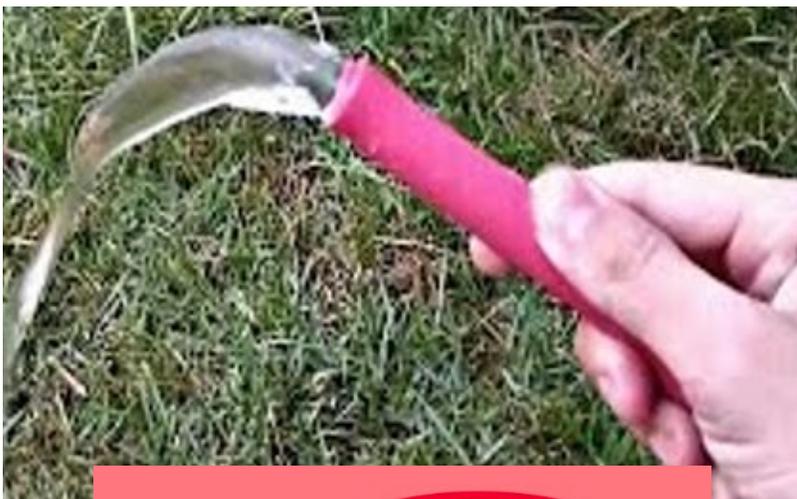
É FORÇA QUE O SANGUE FAZ DENTRO DA ARTÉRIA



POR QUÊ PRECISAMOS DA PRESSÃO ARTERIAL ?



PRESSÃO ALTA = HIPERTENSÃO ARTERIAL

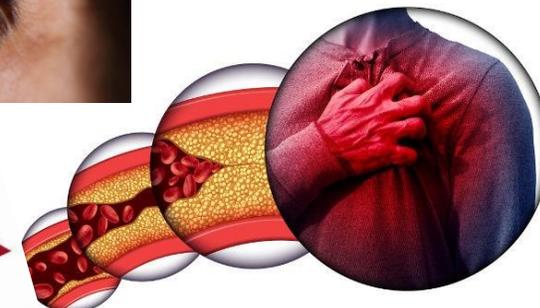
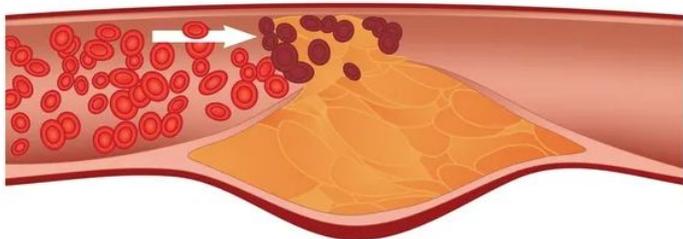
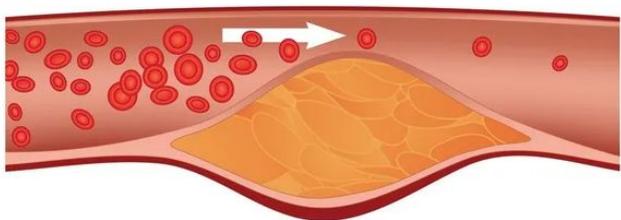
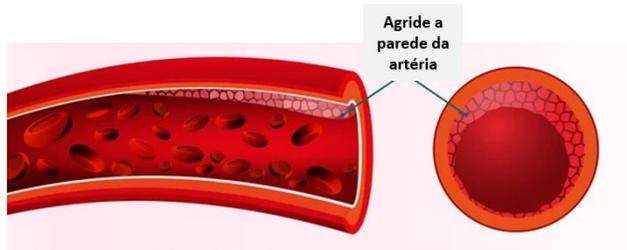
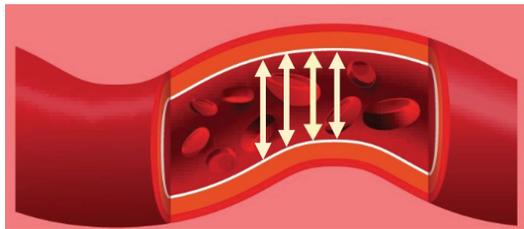


O QUE FAZER PARA CONVIVER Bem COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

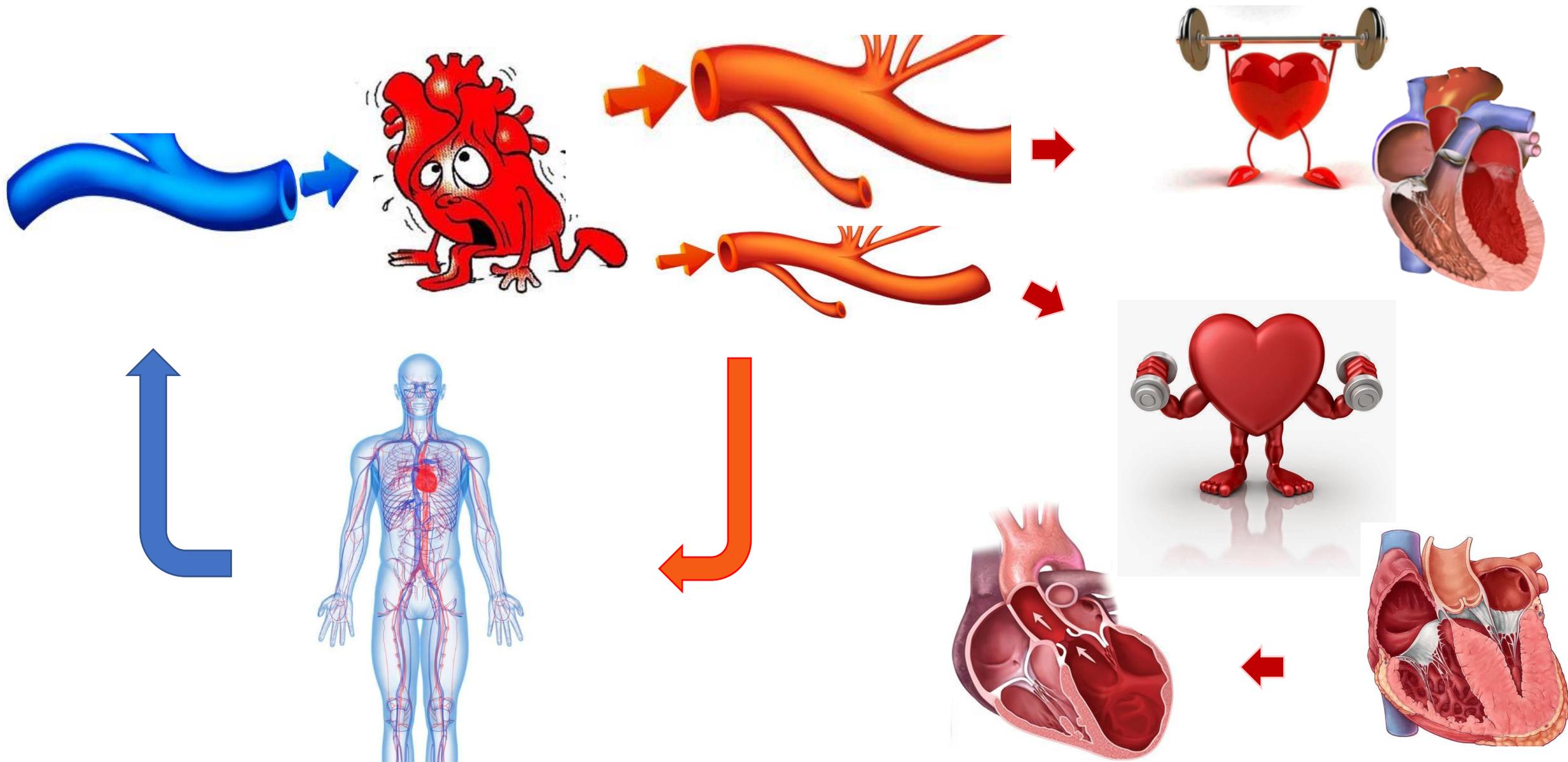


***2º COMPREENDER qual pode ser o
impacto no meu organismo?***





POR QUÊ A PRESSÃO ALTA PREJUDICA O CORAÇÃO?



O QUE FAZER PARA CONVIVER *Bem* COM A
HIPERTENSÃO ARTERIAL?



***3º CONHECER e COMPREENDER meu
tratamento e como ele deve
acontecer***



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

O tratamento da Hipertensão arterial possui 3 principais componentes

**1º USO CORRETO
DA MEDICAÇÃO**



**2º CONTROLE DA
ALIMENTAÇÃO**



**3º ATIVIDADE
FÍSICA
REGULAR**



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

1º USO CORRETO DA MEDICAÇÃO – o que isso significa?

Tomar a medicação *DIARIAMENTE* e nos *HORÁRIOS PRESCRITOS*



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

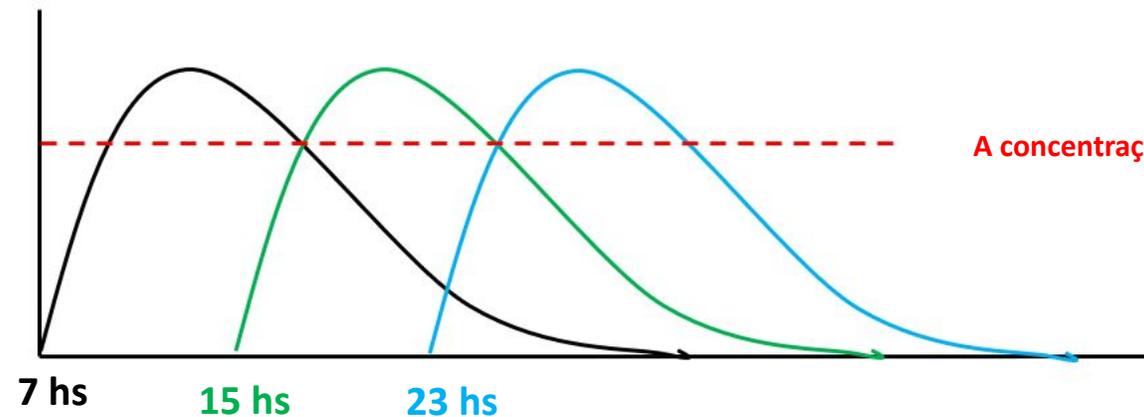


1º USO CORRETO da MEDICAÇÃO – o que isso significa?

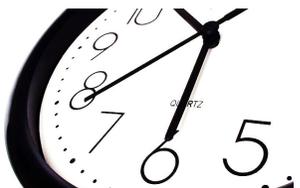
Por quê é importante seguir os horários
?

*Existe um tempo que o medicamento fica no organismo.
Ele vai sendo eliminado ao longo do dia.*

*Exemplo de um medicamento
com orientação de ser tomado
de 8/8 horas*



A concentração do medicamento fica constante no organismo



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

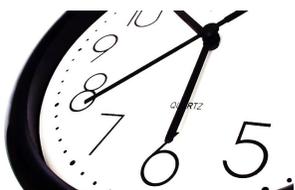
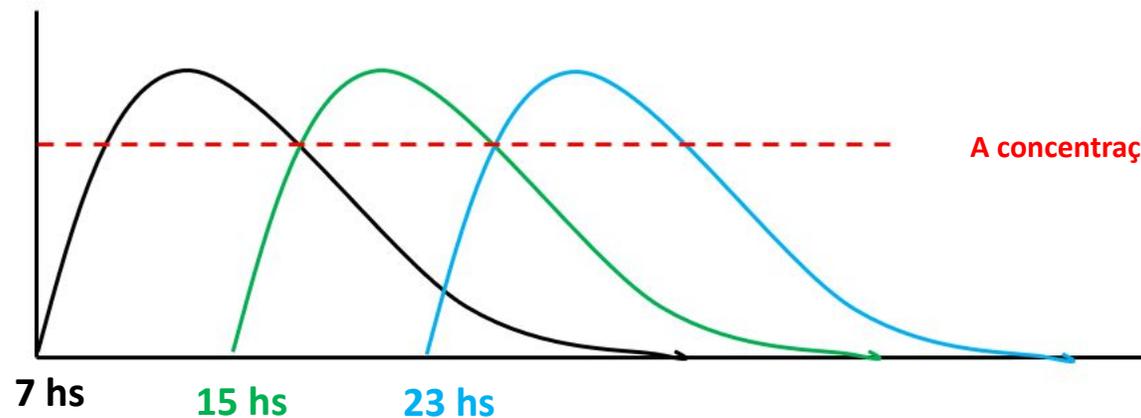


1º USO CORRETO da MEDICAÇÃO – o que isso significa?

Por quê preciso tomar o remédio mesmo se minha pressão estiver boa ?

PARA MANTER A CONCENTRAÇÃO DO MEDICAMENTO CONSTANTE NO SANGUE

Exemplo de um medicamento com orientação de ser tomado de 8/8 horas

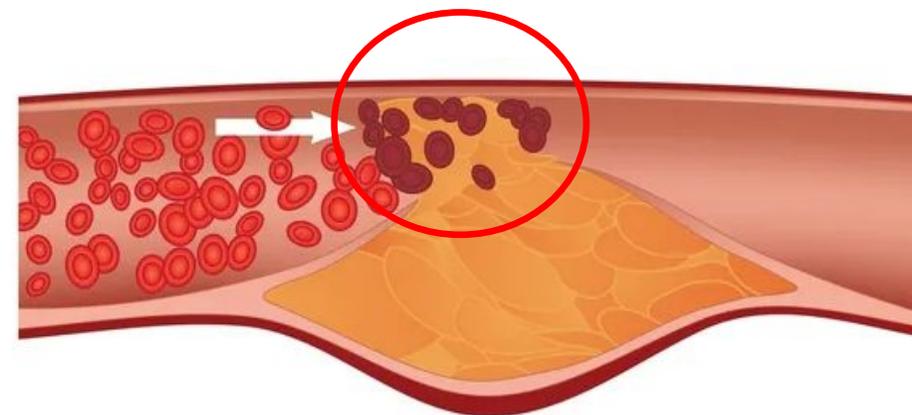
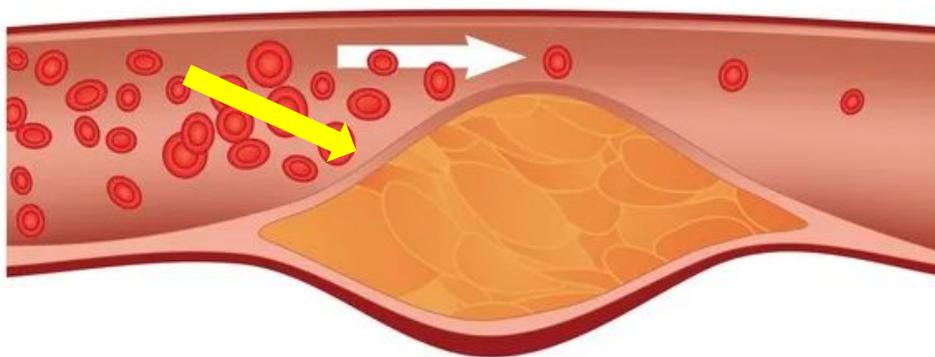


CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO



1º USO CORRETO da MEDICAÇÃO – o que isso significa?

A concentração constante do medicamento no organismo ajuda a evitar que a pressão arterial oscile muito e “rompa” a placa de gordura na artéria



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

1º USO CORRETO da MEDICAÇÃO – o que isso significa?

Tenho que tomar a medicação com água ou com leite?

De maneira geral orienta-se tomar as medicações com água



Tenho que me alimentar antes de tomar a medicação?

Não há orientação formal para tomar a medicação antes ou após a alimentação. O mais importante é não deixar de tomar.



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO



1º USO CORRETO da MEDICAÇÃO – o que isso significa?

*Posso tomar todos os medicamentos de
uma vez?*

Sempre seguir a orientação do médico e/ou da bula



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO



Posso partir o comprimido?



50 mg



25 mg



25 mg



DEPENDE!

CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO



E se eu esquecer de tomar o remédio na hora certa?

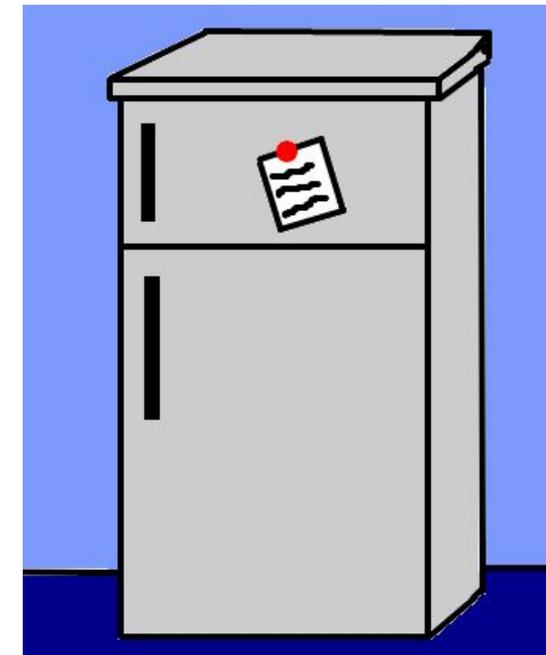
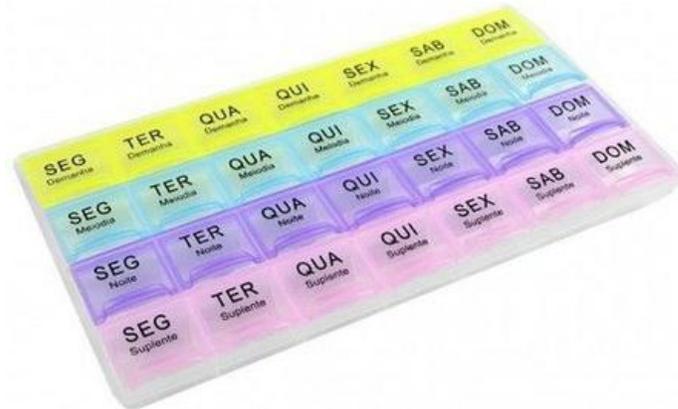


Tomar a medicação ASSIM QUE SE LEMBRAR

CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

O que eu posso fazer pra não esquecer de tomar a medicação?

Não esquecer



! Deixar medicação na cabeceira não é seguro quando temos crianças ou idosos em casa !

Cautela na hora de tomar a medicação: não confiar apenas na cor ou no aspecto do comprimido ou embalagem

CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO



E se eu for beber?

A relação entre consumo de bebida alcoólica e aumento da pressão arterial está ligada principalmente à quantidade ingerida. O consumo excessivo de bebida alcoólica, claramente, eleva a PA e está associado a maior risco de morte por doenças cardíacas.



Tomar a medicação e aguardar o TEMPO MÉDIO DE AÇÃO DA MEDICAÇÃO para ingerir bebida alcóolica

Procurar ingerir bebida alcóolica EM PEQUENA QUANTIDADE

CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

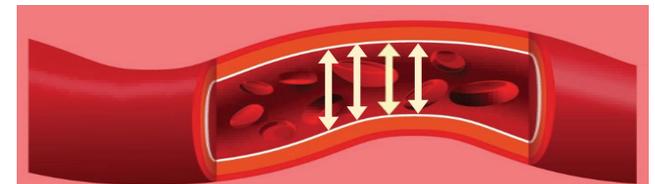
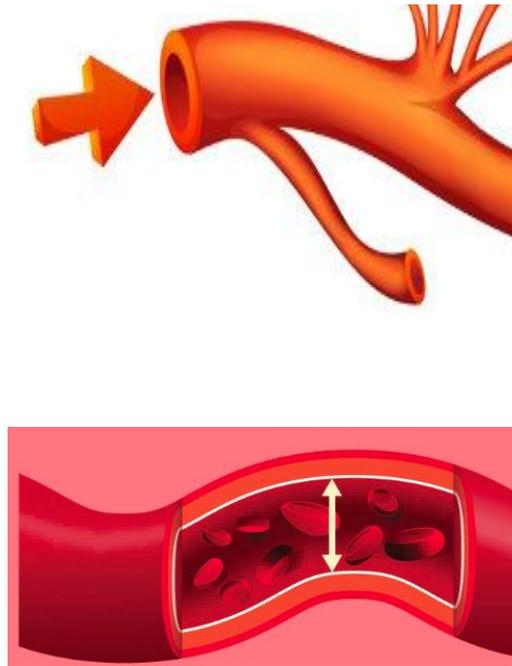


O tratamento da Hipertensão Arterial NÃO é apenas fazer uso das medicações

2º CONTROLE DA ALIMENTAÇÃO – o que isso significa?



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

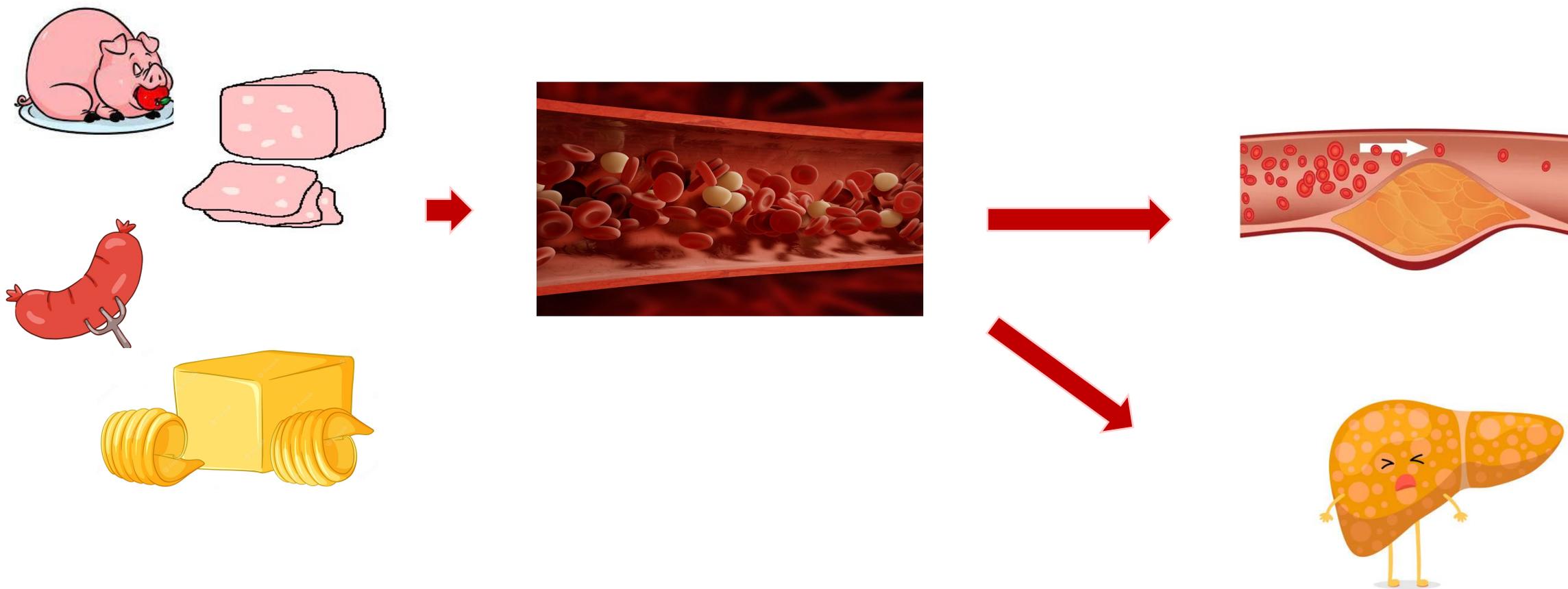


Aumenta a PRESSÃO ARTERIAL

CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO



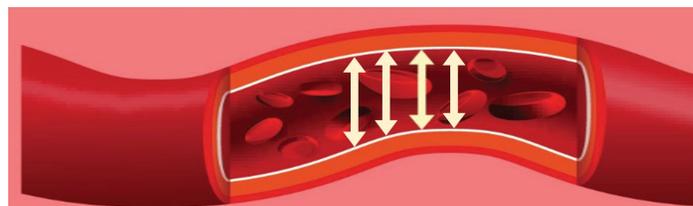
2º CONTROLE DA ALIMENTAÇÃO – o que isso significa?



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO



2º CONTROLE DA ALIMENTAÇÃO – o que isso significa?

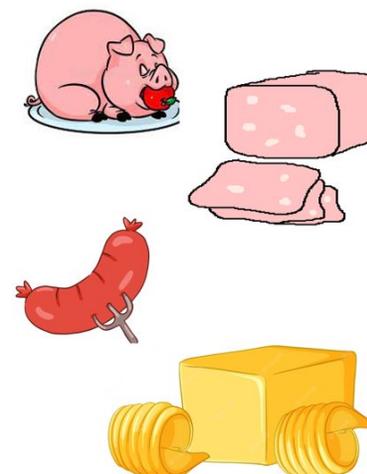
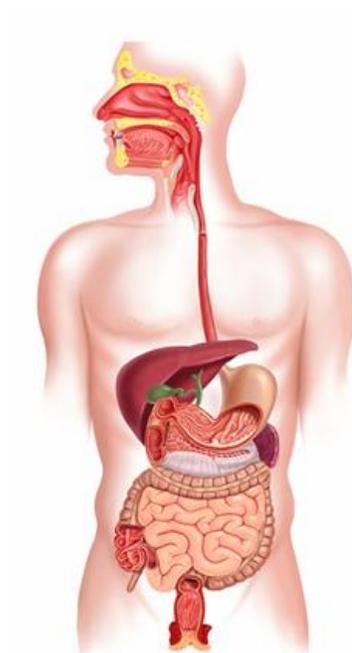


Aumenta a PRESSÃO ARTERIAL

CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

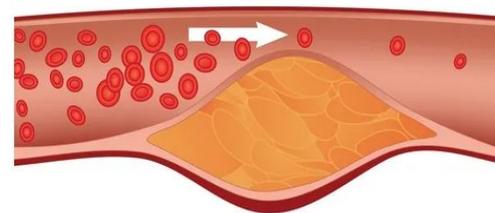
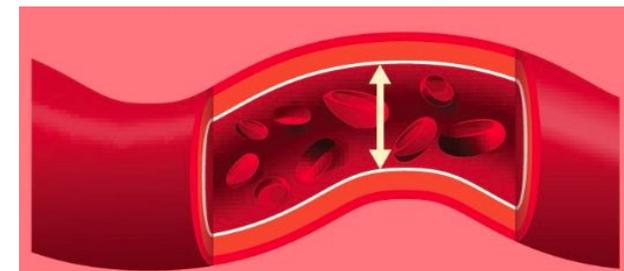
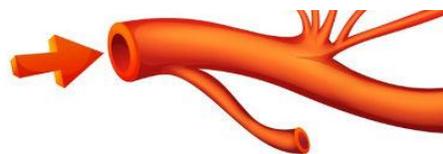
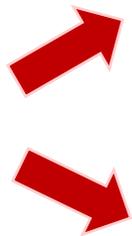


2º CONTROLE DA ALIMENTAÇÃO – o que isso significa?



CONHECENDO E COMPREENDENDO MEU TRATAMENTO

3º ATIVIDADE FÍSICA REGULAR



Diminui a chance de novas placas de "gordura" se formarem

O QUE FAZER PARA CONVIVER *Bem* COM A
HIPERTENSÃO ARTERIAL?

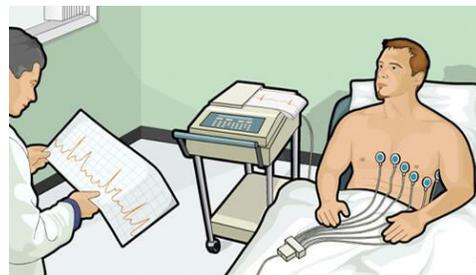
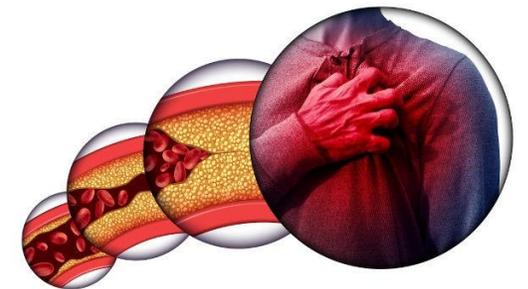
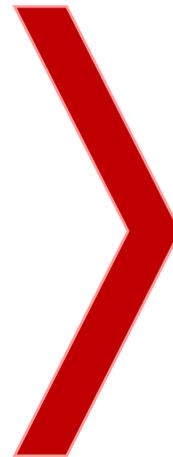


4º COMPREENDER porque preciso ir periodicamente ao médico



Por quê quem apresenta diagnóstico de hipertensão arterial precisa ir ao médico periodicamente?

1º Realizar rastreamento de lesões de órgão alvo



Por quê quem apresenta diagnóstico de hipertensão arterial precisa ir ao médico periodicamente?

2º Identificar condições que possam aumentar o risco cardiovascular



Por quê quem apresenta diagnóstico de hipertensão arterial precisa ir ao médico periodicamente?

3º Orientar quanto a necessidade de ajustes no estilo de vida considerando as particularidades do indivíduo e do momento que ele vive e promover ajustes das medicações se houver necessidade



Por quê quem apresenta diagnóstico de hipertensão arterial precisa ir ao médico periodicamente?



IMPORTANTE REFLETIR

Quando vou ao médico eu falo a verdade se estou tomando a medicação de maneira correta?

Se eu informo que estou tomando a medicação corretamente e a pressão continua alta, o que o médico vai fazer?

Prescrever mais medicamentos!

Então quando você realmente resolver tomar a medicação corretamente pode ter efeitos acumulativos das medicações e se sentir mal



Por quê quem apresenta diagnóstico de hipertensão arterial precisa ir ao médico periodicamente?



IMPORTANTE REFLETIR

É importante ter um bom vínculo de confiança e sinceridade com você mesmo e com seu médico!

Dizer abertamente porque não está conseguindo tomar a medicação diariamente para que o médico possa o auxiliar a solucionar as dificuldades.



De quanto em quanto tempo preciso ir ao médico?

O intervalo de visitas ao médico irá depender do RISCO CARDIOVASCULAR identificado pelo médico e do CONTROLE ADEQUADO ou NÃO da pressão arterial



RISCO CARDIOVASCULAR ELEVADO



Pelo menos 3 VEZES AO ANO

RISCO CARDIOVASCULAR MODERADO



Pelo menos 2 VEZES AO ANO

RISCO CARDIOVASCULAR BAIXO

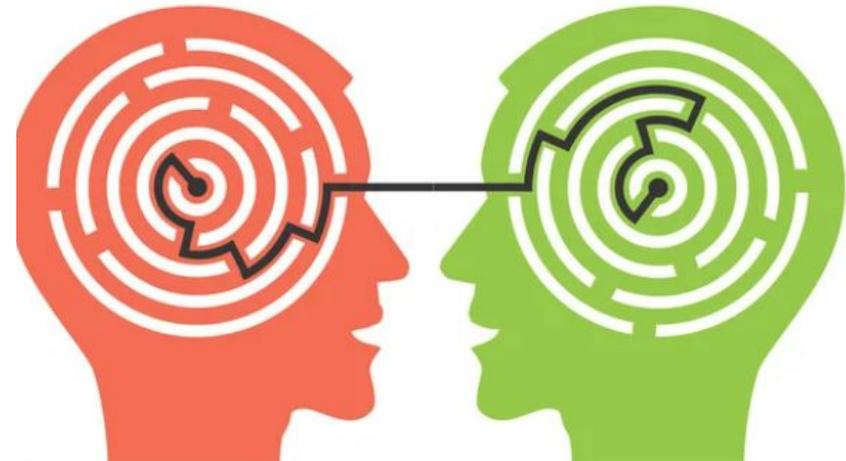


Pelo menos 1 VEZ AO ANO



COMO incentivar alguém que tenha hipertensão arterial a permanecer se tratando?

Compreender é muito mais “profundo” que conhecer!



E O DESAFIO É ESSE...

ACRESCENTAR ANOS À VIDA!

