

HIPERTENSÃO ARTERIAL



**Renal
Care
Services**

O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL?



É uma doença crônica caracterizada por um aumento contínuo ou sustentado da pressão arterial.

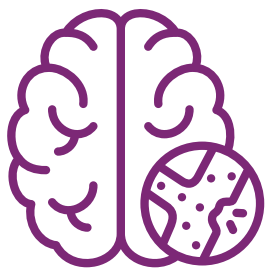
A pressão arterial é a força que o sangue exerce contra as paredes das artérias ao ser bombeado pelo coração.

Quanto mais alta for a pressão, maior é o dano que pode ser causado aos rins.

Renal Care Services

QUAIS RISCOS ELA TRAZ?

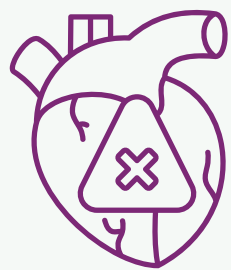
Quando não se consegue
um bom controle,
aumenta-se o risco de:



DERRAME CEREBRAL



DANO OCULAR



INFARTO DO
MIOCÁRDIO



INSUFICIÊNCIA RENAL

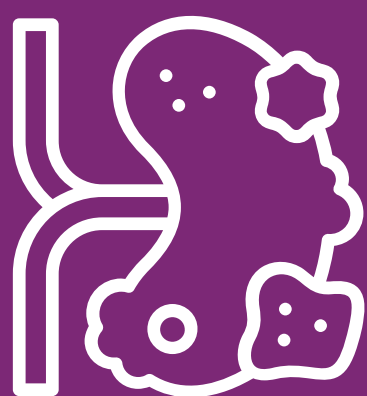


PODE ACELERAR A PROGRESSÃO DA DOENÇA RENAL CRÔNICA (DRC)?

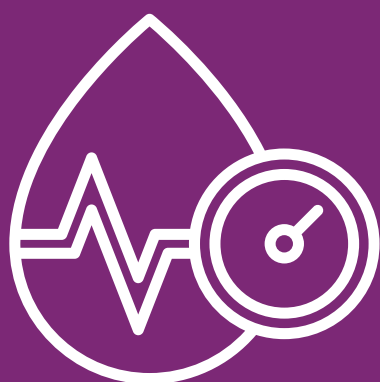
É A PRINCIPAL CAUSA DA INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA



Pode chegar a danificar os vasos sanguíneos do corpo, reduzindo o fornecimento de sangue a órgãos como os rins.



A hipertensão afeta as pequenas unidades filtrantes dos rins, fazendo com que eles deixem de eliminar resíduos e o excesso de líquidos do sangue.



O excesso de líquidos pode aumentar ainda mais a pressão arterial.

RECOMENDA-SE O
SEGUINTE PARA UM
CONTROLE IDEAL:

2 MEDIÇÕES CONSECUTIVAS COM
UM MINUTO DE DIFERENÇA:



Meça a pressão arterial
pela manhã e à noite.



Meça pelo menos 4 dias por
semana (**idealmente 7 dias**).

REDUZA O CONSUMO
DE SAL (SÓDIO)



Para uma quantidade entre:

1.200 – 1.400 mg/dia,
equivalente a 1,2 – 1,4
gramas por dia.

MANTER UM PESO SAUDÁVEL



Consuma uma alimentação
saudável e inclua rotinas de
exercício, como **caminhada
vigorosa, 3 a 5 dias por
semana**, em sessões de 20
a 30 minutos.

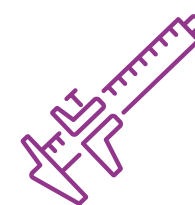
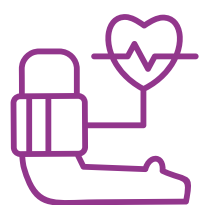
TOME SEUS MEDICAMENTOS



Informe seu médico
sobre qualquer efeito
colateral e tome-os
conforme prescrito.

COMO MONITORAR MINHA PRESSÃO ARTERIAL?

Renal Care Services



PRESSÃO SISTÓLICA

NÚMERO MAIOR

PRESSÃO DIASTÓLICA

NÚMERO MENOR

UNIDADE DE MEDIDA

MILÍMETROS DE MERCÚRIO

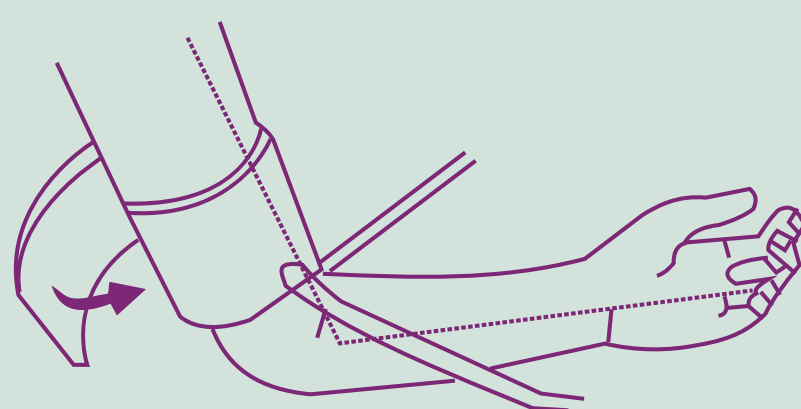
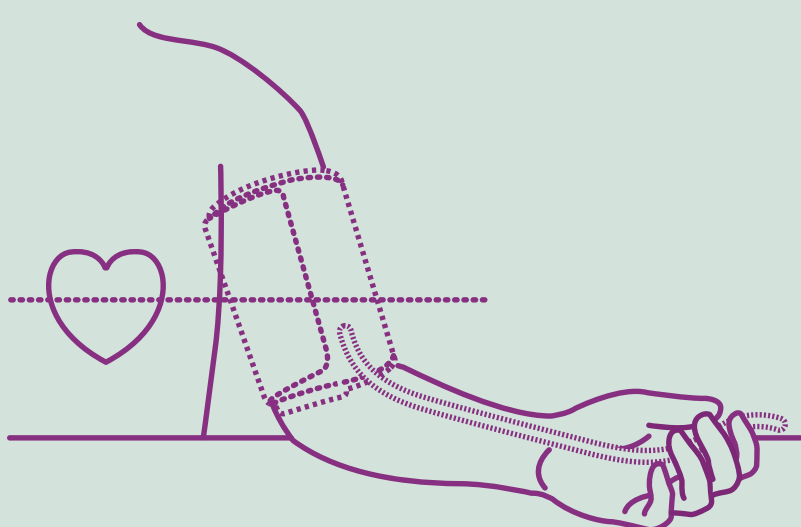
130/80mmHg



EQUIPAMENTO DE MEDIÇÃO
ESFIGMOMANÔMETRO

O QUE DEVE SER LEVADO EM

CONSIDERAÇÃO PARA UMA MEDIÇÃO CORRETA DA PRESSÃO ARTERIAL?



- **Retire qualquer** roupa que possa cobrir a área onde será colocado o manguito.
- Deve estar **confortavelmente sentado**, com as pernas descruzadas e as costas apoiadas.
- **O braço deve estar apoiado** sobre uma superfície.
- Leve em consideração que existem **diferentes tamanhos de manguitos**, de acordo com a circunferência do braço.
- Repouso (**mínimo de 5 minutos antes da medição**), não consumir cafeína nem nicotina (inclui tabaco) por pelo menos 30 minutos antes da medição e estar com a bexiga vazia.
- **Mantenha-se em silêncio** durante a medição da pressão arterial.
- Registre os valores de forma consecutiva e **não se esqueça de anotar a data e a hora** em que a medição foi realizada.
- **Lembre-se de levar** esses registros quando for à consulta médica e mostrá-los ao profissional de saúde.

POR QUE
MINHA META

DE PRESSÃO ARTERIAL É DIFERENTE DA DO MEU VIZINHO?*

Lembremos que os
tratamentos são
individualizados:



- Suas doenças.



- Sua idade.



- Seu histórico clínico.



- O estágio em que você se encontra, fazem com que o médico e a equipe de saúde indiquem uma meta de pressão arterial de acordo com suas necessidades.

De modo geral, considera-se que a
pressão arterial está controlada quando:

**Está abaixo de 130/80 e acima
de 90/60.**

Em pacientes de idade avançada, o médico
indicará a meta de pressão arterial que
considere mais adequada para cada caso.

O QUE FAZER SE ESTIVER MUITO
ALTA OU BAIXA?

Renal Care Services

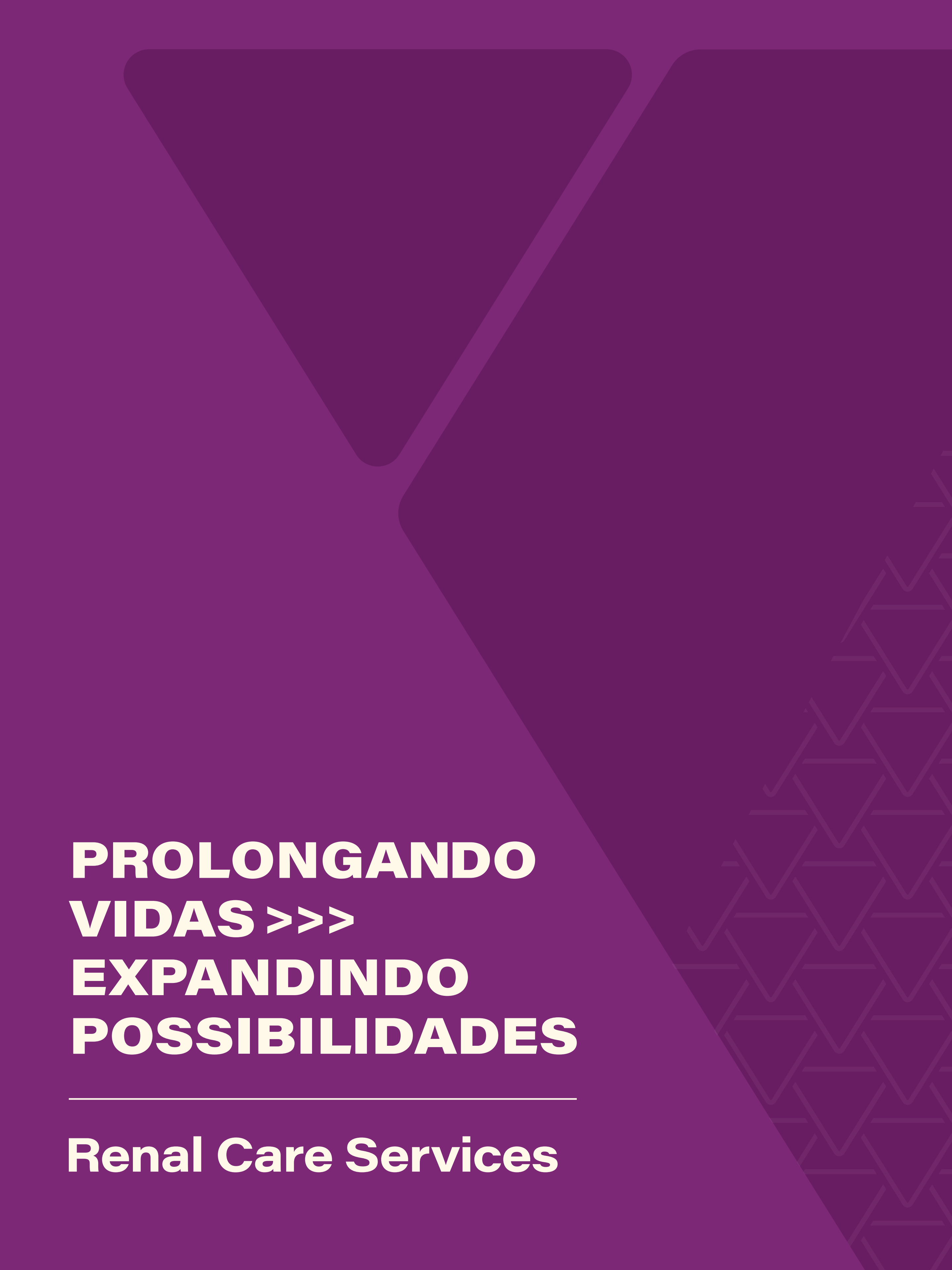


VERIFIQUE SUA PRESSÃO ARTERIAL

- Após 20 minutos de repouso.
- Confirme se tomou os medicamentos prescritos.

RESULTADOS

- **ALTA:** Consulte seu médico.
- **BAIXA:** Repouse por 20 minutos e meça novamente.
Se continuar baixa, consulte seu médico.



**PROLONGANDO
VIDAS >>>
EXPANDINDO
POSSIBILIDADES**

Renal Care Services