

Controle da Pressão Alta

A hipertensão quase nunca dá sintomas — por isso é chamada de "assassina silenciosa". A boa notícia é que, com alguns cuidados simples e constantes, é totalmente possível manter a pressão controlada e viver bem.

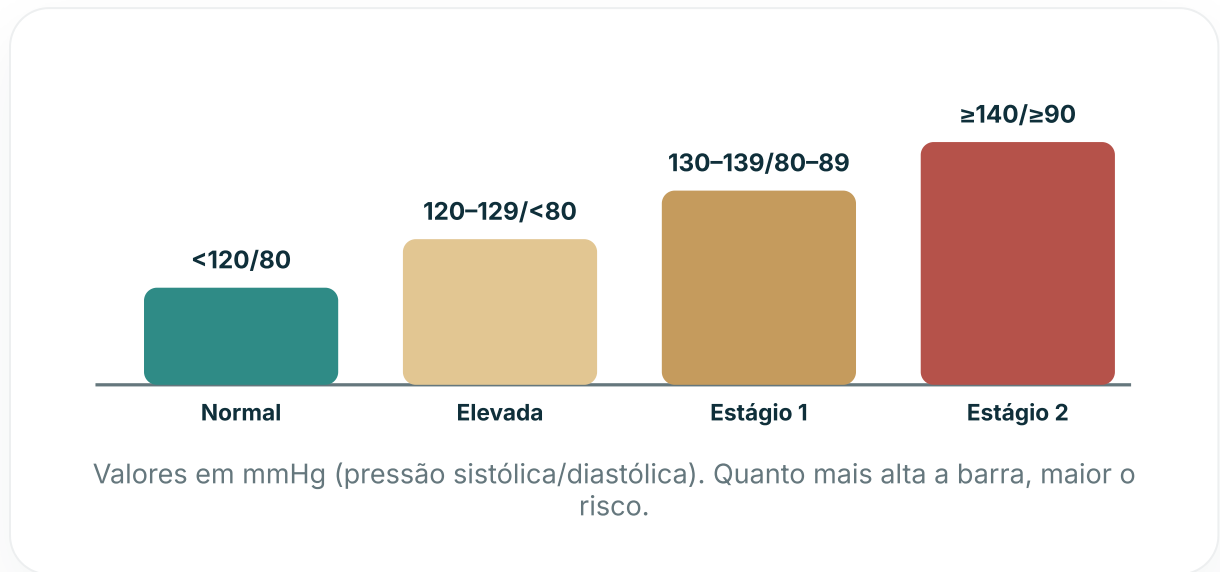
Material educativo complementar. Não substitui a consulta médica — suas metas de tratamento devem ser combinadas com o seu médico.

O que é a pressão alta?

A pressão arterial é a força que o sangue faz nas paredes das artérias. Quando essa força fica alta com frequência, o coração, o cérebro, os rins e os olhos vão se desgastando aos poucos — mesmo sem você sentir nada. É por isso que medir a pressão de tempos em tempos é tão importante, mesmo quando você se sente bem.

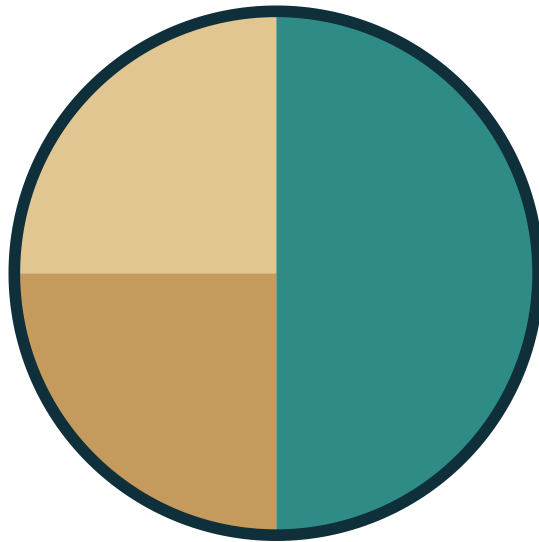
Metas de controle

De forma geral, os valores de pressão arterial são divididos assim:



Valores iguais ou acima de **180/120 mmHg** são uma **crise hipertensiva** e exigem atendimento de urgência imediato. Converse com seu médico sobre qual é a sua meta pessoal — ela pode variar de acordo com sua idade e outras doenças que você tenha.

Alimentação



- Metade do prato: verduras e legumes
- Um quarto: proteína magra (carne, frango, ovo, feijão)
- Um quarto: carboidrato integral (arroz integral, batata-doce)

Reduza o sal

- Tire o saleiro da mesa — tempere na cozinha, não no prato.
- Prove a comida antes de colocar mais sal.
- Desconfie de produtos prontos, temperos industrializados, embutidos e enlatados — costumam ter muito sal escondido.
- Use temperos naturais (alho, cebola, limão, ervas) para dar sabor sem sal.

Outros cuidados que ajudam bastante:

- Evite frituras e alimentos muito gordurosos.
- Modere o álcool — se beber, faça com moderação.
- Beba água regularmente ao longo do dia.

Atividade física

- Procure caminhar (ou fazer outra atividade leve/moderada) pelo menos 30 minutos, na maioria dos dias da semana.
- Se estiver começando agora, vá aumentando aos poucos — o importante é a constância, não a intensidade.
- Evite ficar longos períodos sentado; levante e se movimente ao longo do dia.

Remédios: como tomar certo

- Tome o remédio para pressão **todo dia**, no mesmo horário, mesmo quando estiver se sentindo bem.
- Nunca pare ou diminua a dose por conta própria — mesmo se a pressão estiver normal, é porque o remédio está funcionando.
- Se esquecer uma dose, siga a orientação do seu médico sobre o que fazer (não dobre a dose seguinte sem orientação).
- Leve sempre a lista atualizada dos seus remédios às consultas.

Quando procurar ajuda rápido

Procure atendimento de urgência se sentir:

- Dor de cabeça muito forte e repentina
- Dor no peito, falta de ar ou palpitações
- Alterações na visão, formigamento ou fraqueza em um lado do corpo
- Dificuldade para falar ou confusão mental
- Pressão medida em casa igual ou acima de 180/120 mmHg

Acompanhamento

Meça sua pressão regularmente em casa, se possível sempre no mesmo horário, e anote os valores para levar à consulta. Mantenha o retorno combinado com seu médico — o acompanhamento periódico é o que garante que o tratamento continue funcionando bem ao longo do tempo.

Agendar consulta →

Dr. Eduardo Pavarino · CRM-SP 263.263 · Clínico Geral · São José do Rio Preto/SP ·
www.dreduardopavarino.com.br · Material educativo — não substitui a consulta médica.