

O cuidado continua.

Em caso de sintomas intensos ou súbitos, procure atendimento de urgência.



Acadêmicos de Medicina

Cristiano, Débora, Gabrielle e Marjana

Fontes: Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial - 2025 (SBC/SBH/SBN) e Ministério da Saúde - Nota Metodológica C5, Cuidado da pessoa com hipertensão (atualizada em 2026).

Pressão sob controle,

coração protegido

Acompanhar a pressão e manter as consultas em dia faz parte do cuidado com a sua saúde.



EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Orientações e registro da pressão arterial

Cuidar da pressão todos os dias

A pressão alta (hipertensão) muitas vezes não causa sintomas. Mesmo quando você se sente bem, acompanhe a pressão e siga o tratamento indicado pela equipe de saúde.

Cuidados no dia a dia

- 1 Tome os medicamentos nos horários orientados e não interrompa o tratamento por conta própria.
- 2 Reduza o sal e prefira alimentos frescos, evitando o excesso de ultraprocessados.
- 3 Pratique atividade física conforme sua condição de saúde e a orientação profissional.
- 4 Não fume e evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.
- 5 Meça a pressão conforme a orientação da equipe de saúde.

Consultas também são tratamento

A UBS acompanha sua pressão, seus medicamentos, exames e outros fatores de risco.

Se recebeu encaminhamento ou já faz acompanhamento com cardiologista ou outro especialista, mantenha as consultas em dia. O especialista pode complementar o cuidado, avaliar o coração e ajustar a investigação ou o tratamento quando necessário.

O acompanhamento com especialista não substitui o seguimento regular na UBS.

Minha pressão em dia

Anote os valores e leve este registro às consultas. Siga os horários e a frequência de medição orientados pela equipe de saúde.

Nome: _____

UBS: _____

Data	Horário	Pressão arterial (mmHg)

Leve este registro às consultas.