

## Oriente-se com seu Farmacêutico

Dr. (a) \_\_\_\_\_

CRF-SP nº \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Este folder pode ser reproduzido, desde que citada a fonte

# Hipertensão Arterial

## Faça a coisa certa



Ao utilizar medicamentos não siga recomendações de vizinhos, amigos, parentes e internet, consulte sempre o farmacêutico ou o profissional prescritor.



Relate ao farmacêutico ou ao profissional prescritor o aparecimento de qualquer problema ao utilizar um medicamento.



Evite bebidas alcoólicas se estiver utilizando medicamentos e siga todas as orientações contidas na bula.



Quando for à farmácia, consulte o farmacêutico. Ele deve estar sempre identificado.



Este material foi desenvolvido pelo CRF-SP para auxiliar o farmacêutico na realização de campanhas de educação em saúde

Este folder está disponível para download no Portal do CRF-SP

Visite: [www.crfsp.org.br](http://www.crfsp.org.br)

## Cuide da sua saúde



**CRF SP**  
CONSELHO REGIONAL  
DE FARMÁCIA  
DO ESTADO DE SÃO PAULO

**Marcelo Polacow  
Bisson**  
Presidente

**Luciana Canetto  
Fernandes**  
Vice-Presidente

**Diretoria  
Gestão 2024- 2025**

**Adriano Falvo**  
Secretário-Geral

**Danyelle Cristine Marini**  
Diretora-Tesoureira



**CRF SP**  
CONSELHO REGIONAL  
DE FARMÁCIA  
DO ESTADO DE SÃO PAULO

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO

R. Capote Valente, 487 • Jd. América • 05409-001 • São Paulo • SP

Tel.: (11) 3067-1450 / 1474 / 3067-1476 • atendimento@crfsp.org.br

# Hipertensão Arterial

## ▶ O que é Hipertensão Arterial ou Pressão Alta?

A hipertensão arterial ou "pressão alta" é uma doença crônica não transmissível caracterizada pelo aumento da pressão arterial em valor maior ou igual a 140mmHg x 90mmHg (ou 14x9), medida com a técnica correta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, na ausência de medicação anti-hipertensiva. Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como o cérebro, o coração e os rins.

## ▶ Quem tem mais risco de ficar hipertenso?



Pessoas com altos níveis de estresse emocional



Quem não tem uma alimentação saudável



Quem consome muita bebida alcoólica / fumo



Quem leva uma vida sedentária



Quem é diabético



Quem usa muito sal na alimentação



Quem tem hipertensão na família



Quem está com excesso de peso

As farmácias estão autorizadas a prestar o serviço de aferição de pressão. Consulte o farmacêutico.



## Cuide da sua saúde

## ▶ Hipertensão Arterial tem cura?

A hipertensão é uma doença crônica e que não tem cura. Ela pode ser controlada pela adoção de hábitos saudáveis e uso de medicamentos adequados, melhorando a qualidade de vida do hipertenso. O tratamento para pressão alta dura a vida toda. Tomar apenas uma caixa de remédio não irá solucionar o problema.

## ▶ Passos para o controle da Hipertensão Arterial

- Evite fumar e ficar estressado;
- Ter uma dieta equilibrada;
- Pratique atividade física, com orientação adequada;
- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas, sal e gordura;
- Verificar a pressão arterial periodicamente (intervalo definido pelo seu médico).



## ▶ Medicamentos

- Use o medicamento nas doses e horários prescritos pelo médico e orientado pelo farmacêutico;
- Não deixe de tomar o medicamento mesmo que sua pressão esteja controlada;
- Não troque o seu medicamento de rotina por outro tratamento que o seu médico desconheça (chás de ervas medicinais, por exemplo), pois isto pode alterar o controle da pressão arterial;
- Alguns medicamentos para hipertensão podem interferir na atividade sexual, entretanto, existem alternativas que não apresentam esse efeito. É importante lembrar que a hipertensão não-tratada pode causar impotência sexual;
- Evite tomar antiácidos por conta própria.

