



## ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM

### Atividade Física

- Realizar caminhadas por 30 minutos, diariamente ou pelo menos 03 vezes por semana, seguindo as orientações do fisioterapeuta;
- Manter peso adequado.

### Alimentação

- Seguir as orientações da nutricionista;
- Consumir dieta rica em frutas e vegetais, com baixo teor de gordura;
- Reduzir a ingestão de sal /sódio, atentando para leitura de rótulos.

### Medicação

- Seguir as orientações do farmacêutico de acordo com a receita médica;
- Utilizar somente a medicação prescrita por seu médico, observando o intervalo entre as doses;
- Manter os medicamentos em local de fácil acesso, porém longe de calor e umidade.

### Sono e Repouso

- Evitar líquidos 02 horas antes de dormir;
- Ingerir somente alimentos leves antes de dormir;
- Propiciar ambiente tranquilo para um bom repouso.

### Controle da Pressão Arterial e Glicemia

- Medir, diariamente, a pressão arterial e glicemia (se diabético);
- Atentar para sinais como dores na nuca, dor de cabeça, dor no peito, tontura, sangramento nasal, visão embaçada (indicativos de pressão alta);
- Atentar para sonolência, dificuldade de concentração, cansaço, palidez, mãos e pés frios, tontura, dor de cabeça, (indicativos de pressão baixa);
- Atentar para tremores, tontura, palidez, suor frio, palpitações, náuseas, vômitos, confusão, (indicativos de glicemia baixa);
- Atentar para falta de ar, náusea, vômito, boca seca, e dor de cabeça (indicativos de glicemia alta).

### Medidas

- Atentar para medidas de tornozelo, pernas e braços e circunferência abdominal, se aumentados, indicativo de inchaço, procure a Unidade Básica de Saúde (Médico);
- Controle do peso.

### Cuidados com os pés

- Secar bem entre os dedos;
- Não usar sapatos apertados;
- Procurar usar meias de algodão e mudar diariamente de meias;
- Cortar as unhas, ligeiramente arredondadas nos cantos.

### Consulta de retorno

- Retornar no dia e horário marcado, comparecendo com 30 minutos de antecedência, portando exames conforme solicitação médica.

INSTITUTO DO CORAÇÃO DO HCFMUSP

COORDENAÇÃO DE ENFERMAGEM

**ORIENTAÇÕES DE ALTA DE ENFERMAGEM**

**Nº 21**

**HIPERTENSÃO**



**Informações Gerais**

- Em caso de emergências ou complicações, procurar o AME mais próximo ou serviço de pronto atendimento.

**Alta**

**Observações:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Carimbo e Assinatura do Enfermeiro