

INCENTIVO AO AUTOUIDADO



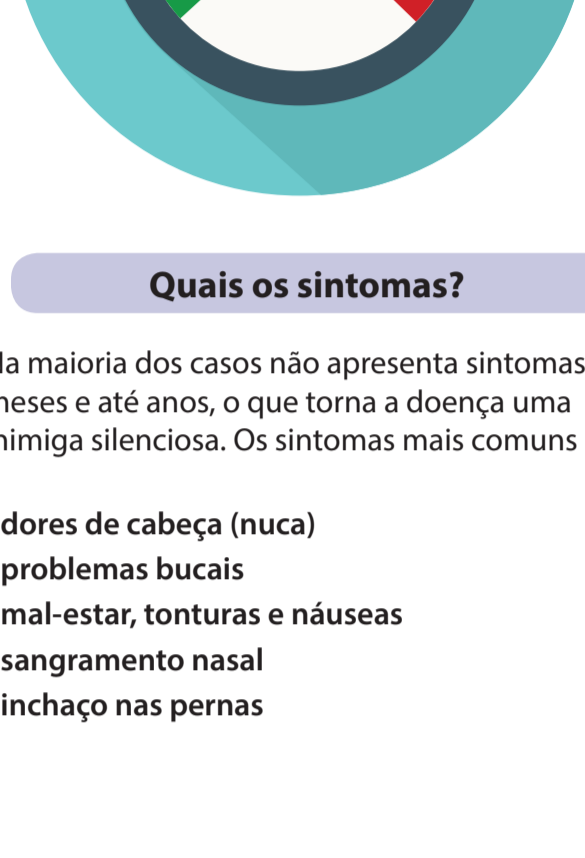
DIRETORIA DE SAÚDE
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS



PODER JUDICIÁRIO
Tribunal de Justiça de Pernambuco

HIPERTENSÃO ARTERIAL

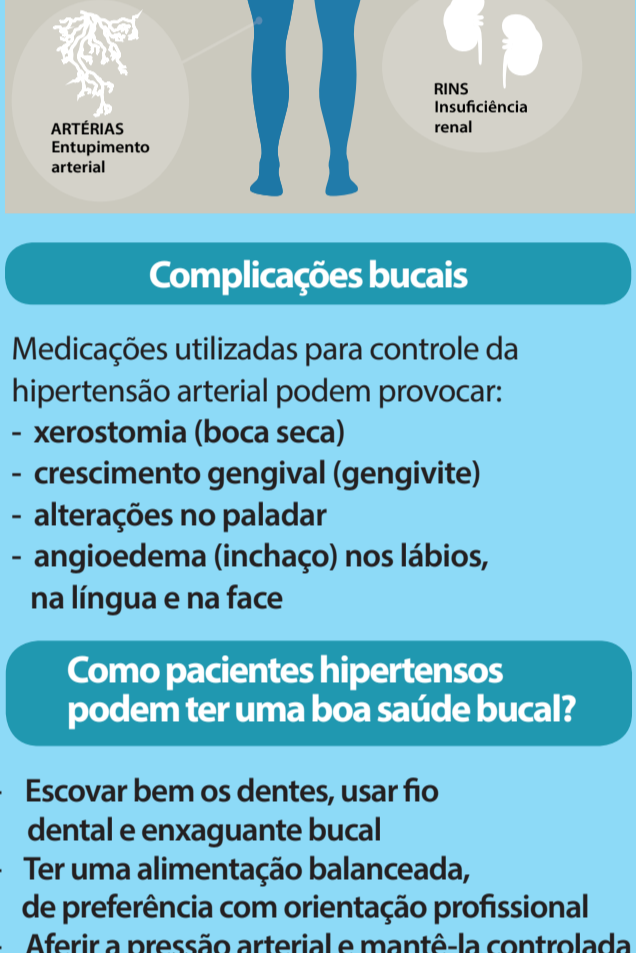
Também conhecida como **PRESSÃO ALTA**, a hipertensão arterial é uma doença que ocorre quando a pressão que o sangue exerce sobre os vasos sanguíneos (artérias) permanece acima do normal.



Quais os sintomas?

Na maioria dos casos não apresenta sintomas por meses e até anos, o que torna a doença uma inimiga silenciosa. Os sintomas mais comuns são:

- dores de cabeça (nuca)
- problemas bucais
- mal-estar, tonturas e náuseas
- sangramento nasal
- inchaço nas pernas



Complicações bucais

Medicações utilizadas para controle da hipertensão arterial podem provocar:

- xerostomia (boca seca)
- crescimento gengival (gingivite)
- alterações no paladar
- angioedema (inchaço) nos lábios, na língua e na face

Como pacientes hipertensos podem ter uma boa saúde bucal?

- Escovar bem os dentes, usar fio dental e enxaguante bucal
- Ter uma alimentação balanceada, de preferência com orientação profissional
- Aferir a pressão arterial e mantê-la controlada
- Ir ao dentista periodicamente e seguir as recomendações dadas

Orientações odontológicas:

1. Visite seu médico/dentista regularmente e verifique a pressão arterial pelo menos uma vez ao ano
2. Informe sempre o seu dentista sobre o seu problema de saúde e quais as medicações que estão sendo usadas atualmente

Obs.: Alguns medicamentos como anticoncepcionais e descongestionantes nasais podem levar à hipertensão.

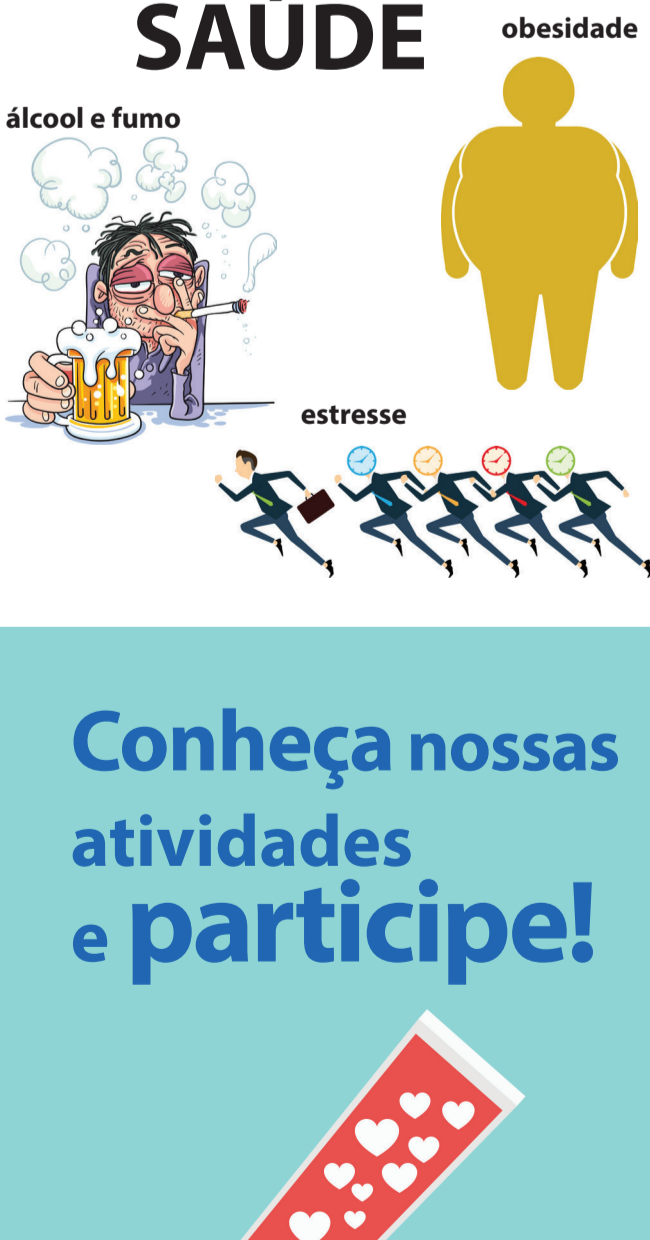
3. Busque controlar o medo e a ansiedade para evitar picos hipertensivos durante a consulta odontológica
4. Tome sua medicação e alimente-se normalmente para a consulta odontológica
5. Verifique a pressão antes da consulta

É fundamental o acompanhamento odontológico periódico dos pacientes com pressão alta.

Como tratar a hipertensão arterial?

A hipertensão não tem cura, mas, se tratada, pode ser controlada, com manutenção da qualidade de vida. Só o médico pode decidir quando se deve tomar remédio e qual o mais indicado para cada caso.

FIQUE ATENTO



sedentarismo

alimentos gordurosos

sal

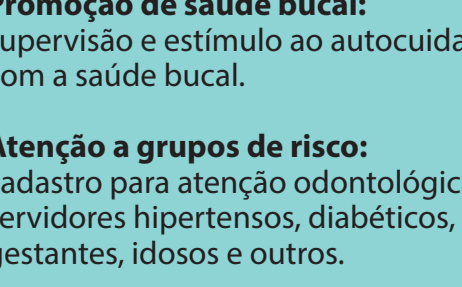
obesidade

álcool e fumo

estresse

INIMIGOS DA BOA SAÚDE

Conheça nossas atividades e participe!



PROGRAMA ODONTOLEGAL

- Promoção de saúde bucal:** supervisão e estímulo ao autocuidado com a saúde bucal.
- Atenção a grupos de risco:** cadastro para atenção odontológica a servidores hipertensos, diabéticos, gestantes, idosos e outros.
- Prevenção ao câncer bucal:** ação para diagnóstico precoce de lesões bucais e divulgação do autoexame.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:
sgp.dsaude@tjpe.jus.br
Telefones: (81) 3181.9170/ 9176