

Para um bom controlo e despiste de complicações da hipertensão é fundamental :

- Não faltar às consultas programadas
- Realizar os exames de diagnóstico pedidos
- Fazer uma alimentação correcta
- Manter peso adequado
- Manter a tensão arterial e o colesterol controlados
- Fazer exercício físico de forma regular, adaptado às suas capacidades
- Não fumar e evitar consumo de bebidas alcoólicas

Não deixe de tomar a medicação - antes de a deixar acabar faça o pedido no balcão administrativo de receituário de prescrição crónica, para assegurar a continuidade do tratamento.

A equipa espera que este folheto constitua um apoio útil a si que tem hipertensão e esperamos a sua participação para obter um bom controlo da sua doença, pois a sua saúde depende do mesmo.

Consulte o nosso site para mais informações sobre a sua saúde

[Www.arsmedica.pt](http://www.arsmedica.pt)



Consulta de Hipertensão



Ava Carlos Andrade, S/N
Santo António dos Cavaleiros
Telefone n.o 219897841/2
E-mail: arsmedica@csloures.min-saude.pt
Fax n.o 219897821

A Hipertensão é uma doença crónica que leva a complicações graves se não for controlada com medicação e hábitos de vida saudáveis.

A USF Arsmédica actuando de uma forma conjugada e integrada em equipa presta cuidados a todos os utentes inscritos portadores de Hipertensão, dispondo para tal de consultas específicas com enfermeira e médico.

- ◆ São proporcionadas aos utentes pelo menos 2 consultas de vigilância médicas anuais (uma em cada semestre)
- ◆ Sendo a 1ª consulta médica antecedida de consulta de enfermagem
- ◆ A consulta de Hipertensão pode ser agendada por iniciativa médica ou por iniciativa do utente.
- ◆ Deve trazer os seus cartões (cidadão/BI, cartão utente, subsistema se tiver) e manter os seus dados actualizados (morada, telefone, subsistema)

No dia da consulta deve comparecer 30 minutos antes da hora da consulta e dirigir-se ao quiosque, retira uma senha e aguarda a chamada do balcão administrativo na sala de espera. A secretária clínica confirma a sua consulta.

Depois de confirmada a consulta aguarda na sala de espera pela chamada para a consulta.



CONSULTA DE ENFERMAGEM

Deve trazer os registos de TA avaliados no domicílio e boletim de vacinas.

Na consulta é feita:

- ◆ avaliação de alguns parâmetros, (tensão arterial, peso).
- ◆ Avaliação dos hábitos alimentares, tabágicos, alcoólicos, sedentarismo.
- ◆ Actualização da vacinação.
- ◆ Ensinos e aconselhamentos.

Terminada a consulta de enfermagem, aguarda na sala de espera pela chamada para a consulta médica.



CONSULTA MEDICA

Deve trazer os resultados de exames e relatórios clínicos.

O médico realiza :

- ◆ exame clínico, análise dos parâmetros avaliados na consulta enfermagem.
- ◆ Avaliação dos hábitos alimentares, tabágicos, alcoólicos, sedentarismo.
- ◆ Referenciação para eventuais consultas no Hospital
- ◆ Revisão e ajustes terapêuticos.
- ◆ Ensinos e aconselhamentos.
- ◆ Programação da próxima consulta.

No final da consulta volta ao balcão administrativo se tiver algum documento para autenticar.