


## Cartilha do Hipertenso nº 7 de 8

Informações: Sociedade Brasileira de Hipertensão  
Tel. (11) 284-0215 – Fax (11) 289-3279  
E-mail: [sbh@uol.com.br](mailto:sbh@uol.com.br)  
Homepage: <http://www.sbh.org.br>

Redação: Prof. Dr. Décio Mion Jr., Profa. Dra. Angela M.G. Pierin, Dra. Katia Coelho Ortega – Liga de Hipertensão do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Apoio:

**AstraZeneca** 

**CARDIOVASCULAR**

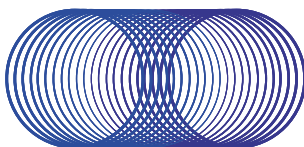
*Segurança. Com a responsabilidade do líder*

# HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA

## INFLUÊNCIA DO FUMO/ESTRESSE

CARTILHA DO  
HIPERTENSO  
Nº 7 ■ 2001

DEPARTAMENTO DE  
LIGAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL



SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO

## Como o fumo prejudica quem tem pressão alta?

O fumo agrava as doenças cardíacas porque pode aumentar o ritmo das batidas do coração e a pressão, ou ainda piorar a aterosclerose, endurecendo as artérias. Além disso, o fumo também pode provocar câncer em vários órgãos. Siga as dicas abaixo para parar de fumar.

### Dicas para parar de fumar

- 1** O ideal é parar de fumar de vez; prepare-se para isso.
- 2** Reduza o número de cigarros de acordo com as suas possibilidades.
- 3** Não fique com o maço de cigarros; sinta aos poucos o benefício para sua saúde e seu bolso.
- 4** Existem recursos que podem ajudá-lo a parar de fumar, como placas adesivas de nicotina e medicamentos; consulte seu médico.
- 5** Parar de fumar é muito difícil, mas não desanime. O esforço é grande – você precisa estar convencido e ter muita força de vontade.

## O estresse dificulta o controle da pressão alta?

O estresse pode dificultar o controle da pressão alta. O ideal seria eliminar o estresse, mas, como isso é difícil, o melhor é aprender a controlá-lo. Saiba como seguindo as dicas abaixo.

### Dicas para controlar o estresse

- 1** Aprenda a identificar as situações que provocam tensão.
- 2** Planeje melhor as atividades para evitar acúmulo.
- 3** Diminua o nível de exigência consigo mesmo(a) e com os outros. Isso pode facilitar o manejo de situações que trazem ansiedade.
- 4** Procure ter momentos de lazer e descanso; planeje férias.
- 5** Divida as atividades com familiares e/ou amigos quando houver excesso ou sentir que precisa de ajuda.
- 6** Exercícios físicos e técnicas de relaxamento podem ajudar no manejo do estresse.
- 7** Os momentos de maior desgaste podem ser compensados com a realização de atividades que dão prazer. Dê prioridade ao que realmente é importante para você.