

Dia Mundial da Saúde 2013

de 3 a 19 abril



Hipertensão

Município
Palmela



Organização
Mundial de Saúde

Saúde

Dia Mundial da Saúde

DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2013

Em cada ano, a Organização Mundial de Saúde (OMS) elege um tema de interesse prioritário para a saúde pública mundial. Em 2013 o tema escolhido é a Hipertensão.

ACERCA DA HIPERTENSÃO

A Hipertensão Arterial é uma doença que atinge os vasos sanguíneos do corpo humano, provocando por vezes alterações graves em todos os órgãos.

O sangue circula pelo corpo humano graças ao efeito impulsor do coração que actua como se fosse uma bomba. É a pressão que o sangue exerce na parede das artérias que se chama tensão arterial.

O diagnóstico de hipertensão é feito pelo médico ou enfermeiro, quando em 2 ou mais medições da pressão arterial o valor é igual ou maior a 140/90 mmHg.

Muitos factores podem provocar a hipertensão: a idade, a história familiar, o excesso de peso e a obesidade, o stress e a ansiedade, a falta de exercício físico, o tabaco, o álcool, e principalmente, o sal.

As complicações mais graves da hipertensão são: acidente vascular cerebral/trombose, enfarte do miocárdio e insuficiência renal.

TRATAMENTO / PREVENÇÃO

Para o tratamento da hipertensão é necessário não só tomar medicamentos anti-hipertensores, como também, e mais importante, adoptar estilos de vida saudáveis:

- Diminuir a ingestão de sal;
- Fazer uma alimentação equilibrada;
- Evitar o consumo excessivo de álcool;
- Manter um peso saudável;
- Evitar o consumo de tabaco;
- Fazer exercício com regularidade.

Hipertensão

Dia Mundial da Saúde

EXERCÍCIO E HIPERTENSÃO ARTERIAL

Sabia que o exercício, além de melhorar o funcionamento do sistema cardiovascular, pode baixar a pressão arterial? Para o conseguir só tem de seguir as recomendações abaixo indicadas, de forma regular e contínua.

Para começar

- Converse com o seu médico antes de iniciar um programa de exercício e questione se terá de fazer alguma alteração à sua medicação ou ter algum cuidado especial;
- Cumpra sempre a medicação receitada pelo seu médico;
- Escolha atividades físicas aeróbias de **intensidade baixa ou moderada** que lhe deem prazer, como andar, *jogging*, nadar, andar de bicicleta, aulas de grupo e/ou sala de exercício (máquinas), no ginásio;
- Duração da atividade/exercício: **30 a 60 minutos, 5 dias por semana**;
- À medida que a sua resistência cardiovascular aumenta, **adicione alguns exercícios de força** (baixo peso com elevado n.º de repetições), 2 a 3 vezes por semana;
- Comece devagar e gradualmente aumente a intensidade e duração das sessões de exercício;
- Se necessário, faça pausas durante a realização de exercício.

Cuidados a ter

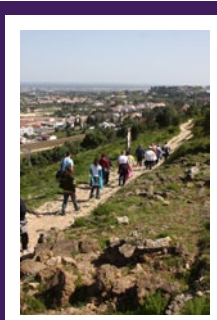
- Faça sempre o **retorno à calma de forma gradual**. A medicação pode causar uma descida abrupta da pressão arterial se parar o exercício de forma brusca;
- Se possível, meça a pressão arterial antes de realizar exercício. **Não faça exercício se a pressão arterial sistólica (máxima) for superior a 200 mm/hg ou a pressão arterial diastólica (mínima) for superior a 110 mm/hg**;
- Evite bloquear a respiração durante o treino de força;
- Se é muito sedentário, **comece com sessões curtas de 10 a 15 minutos** e, gradualmente aumente 5 minutos à sua sessão a cada 2 a 4 semanas, até perfazer, pelo menos, os 30 minutos.

O seu programa de exercício deverá ser desenhado para maximizar os benefícios na sua saúde. Se sentir necessidade, recorra a um profissional de desporto qualificado para o ajudar a planear um programa seguro e efetivo que vá ao encontro das suas necessidades específicas.

Controle a sua pressão arterial. Faça exercício de forma regular.

Fontes bibliográficas:

ACSM. (2010). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (8th ed.), Philadelphia, Lippincott, Williams & Wilkings.
Unidade de Saúde Familiar de Santiago de Palmela – Projeto “Conversas Informais – Venha Falar de Saúde”(2011).



DE 3 A 19 DE ABRIL, COMEMORA-SE O DIA MUNDIAL DA SAÚDE, QUE NO CONCELHO TEM RESULTADO DA ARTICULAÇÃO DE INICIATIVAS E PROJETOS EM CURSO.

Ações de Sensibilização sobre “Hábitos de Vida Saudáveis” – “Ter saúde é cool”

Dia 3 | 16h00 | CRJ de Pinhal Novo

Dia 4 | 16h00 | CRJ de Palmela

Dia 5 | 16h00 | CRJ de Quinta do Anjo

Colaboração da UCC de Palmela (Unidade de Cuidados na Comunidade)

Sessões do Projeto “Conversas Informais – Venha Falar de Saúde”

Tema: Hipertensão

Dia 5 | 15h00 | Associação Aires Fonte da Boa Vontade, Aires

Dia 19 | 14h30 | Associação de Convívio de Idosos de Cabanas

Parceria com a Unidade de Saúde Familiar de Santiago, Palmela

“HidroSaúde” – Aula Aberta de Hidroginástica

Dia 13 | 16h00 | Piscina Municipal de Palmela

Duração: 1h; Destinatários: > 14 anos e adultos

Participação gratuita; Inscrição prévia.

Apoio: Palmela Desporto, EEM